— Благодарить? Я любила Пал Палыча...

Слова прозвучали тихо, почти жестко, но что-то вдруг вспыхнуло, изменило лицо Ольги Анисимовны, заставило гостью с новым любопытством взглянуть на эту взволнованную невзрачную женщину. Но задумываться ей было некогда. Она спешила.

— Скажите мне, пожалуйста, вы пересылали кому-нибудь вещи Павла... Павловича?

— Да... Все отослано родным... Кроме...

— Кроме?

— Писем...

Молодая женщина облегченно вздохнула. С мягкой, кошачьей ласковостью, слегка наклонив голову, взглянула она на хозяйку и увидала в ее глазах участливость и расторопность, и просто ту неподдельную доброту, которая облегчает самые трудные объяснения.

— Вот о них-то я и пришла поговорить, мадам Штурм. Я так боялась, что они попадут к кому-нибудь...

Она не сразу нашла слово:

— Чужому...

Слово, а еще больше взгляд, благодарный и виноватый, нашли доступ в сердце Ольги Анисимовны.

— Бедная вы моя... Могу себе представить, как вам трудно жить. Потерять такого человека и... такую любовь... Как он вас любил, как он ждал ваших писем...

Молодая женщина поморщилась, точно от боли. Маленькие руки скрестились и прижались к пышному кружеву, спадавшему на грудь. Этот жест напомнил Ольге Анисимовне его мертвые сложенные руки.

— Последнее ваше письмо пришло, когда он уже был в гробу. Я его положила ему под подушку. Мне казалось, что так надо, что ему от этого легче...

Гостья так резко вскинула голову, что заколыхались легкие перья шляпы. Руку она положила на плечо хозяйки. Полные розовые губы беспомощно, жалко вздрагивали, но в голубых глазах была и тоска, и суровость.

— Не говорите мне этого. Это было так давно, с тех пор я столько пережила... Сначала темного, потом светлого...

Она на минуту остановилась, но опять заговорила, точно ей надо было до конца высказаться перед этой чужой, простодушной женщиной, смотревшей на нее с участием и недоумением.

— Видите ли, дорогая,— теперь молодые глаза смотрели уверенно и прямо,— жизнь все уносит, все стирает... все меняет... Пока человек жив, все раны, все рубцы на его сердце зарастают. Горе выжжет, высушит душу. А придет радость, и опять растут свежие всходы, и ветер разнесет сухие листья. А новые цветы, может быть, даже ярче расцветут, чем раньше...

Она произнесла это неторопливо, точно разговаривала сама с собой, и что-то дерзкое и горькое блистало на похорошевшем, меняющемся лице. Сердце Ольги Анисимовны сжалось тоской и обидой. Все, чем дышали на нее письма, печальные и нежные, страстные и радостные, все, чем мысленно она обвеяла этих двух любовников, воплотивших для нее ту глубину всеискупающего чувства, которое не выпало на долю ее полухолостой жизни,— вся эта красота теперь была разбита руками пустой, как ей казалось, женщины. Невольно отодвигаясь, Ольга Анисимовна сухо заметила:

— Я не думаю, чтобы у всех было так.

Гостья мельком взглянула на поблекшее лицо и, сдерживая высокомерную усмешку, сказала:

— Я не говорю, что у всех. У тех, кто знает радость. Или у тех, кто умеет вырвать ее у судьбы... Это, конечно, не всем дано.

Она посмотрела на часы, вставленные в ременный браслет, и покачала головой:

— Надо уходить...

Пристально, точно изучая, заглянула она в опечаленные, блестящие глаза хозяйки. Потом решилась:

— Вы должны знать, в чем дело. Я... Словом, я начинаю новую жизнь... совсем новую... И хочу, чтобы никакие отблески старого не бросали на нее тень. Письма Павла... Я хранила их у себя долго. Теперь я уничтожила их. Мысль, что где-то на свете есть мои письма,— письма не к тому, кого я люблю теперь, а к другому... Нет, я не хочу этого. Где они?

Голос звучал сухо и повелительно, и так же сухо ответила Ольга Анисимовна:

— Конечно, если так, то следует уничтожить. Тем более что...

— Что?

— Что в них нет правды.

Молодая женщина выпрямилась. Лицо ее опять стало печальным и мягким.

— Вы не правы. Лжи в них не было и нет. Но кто из нас может остановить жизнь? И зачем?

Она взяла желтый портфель из рук Ольги Анисимовны, прощаясь, низко наклонила перед ней голову и пошла в переднюю. Но на пороге остановилась:

— Вы так много сделали для него... Могу я вас просить об одном одолжении для меня?

— Пожалуйста,— сдержанно ответила Ольга Анисимовна, но опять пробуждалось невольное участие к этой женщине, искренней и смелой, ворвавшейся к ней из какого-то другого мира.

— У меня не поднимается рука... Сожгите их!

Она протягивала портфель, а глаза смотрели грустно и виновато.

Хозяйка медлила с ответом. Было тяжело: опять в этой комнате запахло смертью.

— Возьмите их! — настойчиво повторила молодая женщина.— Я не могу. И потом... он сейчас приезжает. Я иду его встречать...— Неудержимая радость уже просвечивала в ее лице, расправила, изменила его, выглянула из углов рта, из ямок щек, придававших ей ребячливость юности и незнания.

Ольга Анисимовна молча взяла портфель. Когда дверь захлопнулась и быстрые шаги умолкли, хозяйка устало опустилась в кресло и, вся согнувшись, припала лицом к мягкой коже портфеля. Слезы, тяжелые и безнадежные, жгли глаза. Вся жизнь вставала, бессмысленная, жестокая и слепая.

Она вынула письмо. Маленькое, твердое, дарящее слово: «Твоя! Твоя! Твоя!»— замелькало в конце измятых страниц. С горькой улыбкой, Бог весть в который раз, принялась она читать горячие, бессвязные речи. И наперекор разуму, наперекор воле на ее не насытившуюся любовью душу пахнуло от них теплом и солнцем.

Когда она кончила, Париж уже затихал. Месяц, большой и скользкий, плыл над крышами, придавая им оперную красивость. В этой ночи, в непрерывном прибое человеческого моря был и соблазн, и зов, и простор, и неугасимая жажда счастья.

С тихим вздохом укора, сомнения и зависти Ольга Анисимовна бережно сложила листки, еще сохранившие слабый аромат каких-то сладких духов, в портфель, положила на привычное место, в ящик стола, и взяла в руки поблекшую фотографию. Долго смотрела она на лицо смеющейся женщины, но теперь оно показалось ей другим,— манящим и сильным.

1910 г.

«ИРИДА», ВЕСТНИЦА БОГОВ

Творческое объединение женщин-художников Москвы, носящее имя Ириды, древнегреческой богини радуги, провело «Весенний салон-93». Он прошел в рамках Недели борьбы женщин за свои права, объявленной Союзом женщин России. В числе врученных призов был и приз журнала «Работница», который присужден юной **Анастасии ВОРОБЬЕВОЙ** за композицию «Птицы спят» (1992 г.).

СЕГОДНЯ И КАЖДЫЙ ГОД

У нас есть семена всех огородных и садовых культур для очень бедных и для очень богатых. У нас Вы сможете приобрести семена овощных, зеленных, пряных, лекарственных, кормовых культур, газонных трав и трав-медоносов, цветов и ягодников, а также многое другое.

Если Вы наш хороший и постоянный клиент и Вам что-то нужно, а у нас нет — мы найдем.

Заказывайте семена сейчас, в период массового спроса выполнение заказа будет затруднительным. Стоимость каталога почтовым переводом 70 руб. Минимальная сумма заказа 500 руб.

142070, Московская обл., Домодедовский р-н., п/о Востряково-1, а/я 5.

Российская служба создания семьи "НОМИОС"

ПОМОЖЕТ ВАМ найти друга, единомышленника, создать семью, опираясь на современные научные методы и компьютерную технику.

СОСТАВИТ ВАШ индивидуальный гороскоп по основным направлениям Вашей жизни на основе древне- индийских предсказаний. Здоровье, карьера, учеба, любовь, приключения - все это будет освещено в Вашем гороскопе.

ПИШИТЕ НАМ по адресу: 111394, Москва, Е-394, а/я 27, "НОМИОС". В письмо с пометкой "Зн" или "Гороскоп" не забудьте вложить пустой конверт с Вашим адресом.

НЕДОРОГОЕ ВЫСШЕЕ АМЕРИКАНСКОЕ И БРИТАНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА КИПРЕ

Знание иностранного не обязательно.
В каникулы можно заработать.
Адрес: 103050, Москва,
Садовая Триумфальная, 2/30, МАПДО.
Тел.: 299-76-36

ВАШ СТИЛЬ

Вариант I.

Вариант II.

Художник-модельер МАРИНА НОВИКОВА на этот раз предлагает варианты летней одежды для дня и вечера. Предлагаемые модели могут быть использованы для деловых и рабочих встреч. Чулки предполагаются в тон верха.

I. Шелковые комплекты, в которые входят жакет на подкладке, юбка (возможно, тоже на подкладке) и различные варианты блуз, маек нарядных и менее нарядных для того, чтобы носить их под жакет, без жакета, расстегнув жакет.

II. Комплект «тройка» из шифона. Жакет «трапеция», длина — 7/8 длины изделия. Под жакет может одеваться платье-блузон «трапеция». За счет наслоения ткани можно не делать подкладку к жакету, кроме того, это наслоение создает очень живописный эффект.

Аксессуары возможны как контрастных цветов, так и цвета желтого металла.

ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Ирма ДЕНИСОВА,
Сергей МАТВЕЕВ

Пища начинает перерабатываться уже во рту. Затем по пищеводу опускается в желудок, потом в 12-перстную кишку, куда впадают протоки поджелудочной железы и желчного пузыря, затем переваренная пища переходит в тонкий кишечник, всасывается, а из тонкого — в толстый кишечник, из которого отходы выбрасываются наружу.

Возьмите зеркало, откройте рот и внимательно осмотрите десны, зубы и особенно язык. Еще в 1835 г. штаб-лекарь М. Нечаев писал: «Язык во время болезни есть верный отпечаток внутреннего состояния организма, состояния не только пищеварительных орудий, но и других органов».

Продиагностируем работу желудка. Не только китайская медицина, но и русская терапевтическая школа М. Мудрова считала, что язык — «визитная карточка желудка». Итак, если язык в меру красный, налет на нем тонкий, белый, влажный, значит, энергия желудка процветающая. Если язык бледный, блестящий, без налета, то энергия желудка слабая, секреторная его деятельность поражена. Гладкий язык со слабым развитием вкусовых сосочков указывает на пониженную секрецию, а как бы бородавчатый язык с грубыми сосочками — признак повышенной секреции. Толстый белесый налет — при острых гастроэнтеритах, а серый с оттенком кофейной гущи — при хронических.

Сейчас врачи отмечают связь между пародонтозом I и II степени нижних резцов (зубодесневые карманы, оголение шеек зубов) с язвенной болезнью желудка. При далеко зашедшей язвенной болезни желудка отмечается уже атрофический пародонтоз. Об этой болезни сигналят и обильные отложения зубного камня.

Кроме того, о неблагополучии желудка дает знать боль в области 7-го шейного позвонка (между лопатками) слева, которую часто принимают за сердечную. Болезням желудка часто сопутствуют нарушения вкуса пищи, потеря аппетита.

Для хорошей работы желудка очень важно тщательно пережевывать — измельчать пищу. В России в духовных семинариях, заботясь о здоровье семинаристов, приучали их после каждой еды прополаскивать водой рот и зубы. Есть надо с удовольствием, чтобы запах и вид пищи радовали. И главное — в спокойной обстановке.

ДО ИН (путь энергии). Для нормализации работы желудка воспользуйтесь восточной методикой. Сделайте вдох, задержите дыхание. Большим и согнутым указательным пальцами сожмите верхнюю губу, чтобы образовалась вертикальная складка, затем поверните ее в сторону и оттяните вниз. Выдохните. Повторите в каждую сторону 3 раза.

Чтобы активизировать желудок, встаньте на колени и слегка согнутыми в кулак пальцами (запястья расслаблены) при вдохе и задержке дыхания поколачивайте бедра от колен до ягодиц вверх и вниз. Затем выдохните. Начинайте поколачивать бедра сзади (от подколенной ямки), затем пройдитесь по всем сторонам каждого бедра.

АКУПУНКТУРА, БИОЭНЕРГЕТИКА. При лечении «эмоционального желудка» (повышенная нервная чувствительность) обрабатываются два вида активных точек. 1) Точка под левой подмышкой на ребрах на уровне левого соска. Если при нажиме тут больно, то на 1—2 минуты накройте или помассируйте это место рукой, дающей энергию (у женщин — левой, у мужчин — правой). 2) Положив пальцы позади каждого уха, нащупайте край кости. Нажмите на нее снизу 2 раза, затем немного сбоку. Это благотворно действует и на желудок, и на кишечник.

Для оздоровления желудка обрабатывают систему точек:

1) Мягко массируйте пальцами дающей энергию руки ту часть темени, которая находится на 2, 5 см впереди заднего родничка (между передним родничком и макушкой) — как бы мягкого места. Лечится желудок, вход и выход из него, помогает при метеоризме (газах). Некоторые люди при этом массаже ощущают покалывание от головы до ног — улучшается тонус всего организма. 2) Скрестив руки на груди, сильно растирайте внешние стороны плечевых костей (от локтя до плеча). Левая зона связана с левой стороной желудка, правая — с правой (обезболивание). 3) Обработайте точку под левой рукой на уровне левого соска, знакомую по лечению «эмоционального желудка». 4) Давите 1 минуту пальцем дающей энергию руки, потом — пальцем берущей (чтобы не повысить давление крови) на конец копчика в направлении к голове — лечатся желудочные болезни. 5) При массаже левого поперечного отростка первого поясничного позвонка (чуть ниже последнего ребра) улучшается кровообращение желудка. 6) В верхней четверти грудины нащупайте костную выпуклость (поперечную), под ней в центре массируйте одну минуту пальцами дающей энергию руки (или накройте это место ладонью той же руки). Это лечит повышенную кислотность, изжогу. 7) Накройте ладонью дающей энергию руки то место, где грудные мышцы выходят на переднюю часть правой руки — нормализуется кислотность желудка. 8) Накройте на 1—2 минуты ладонью дающей энергию руки место, расположенное на 2,5 см ниже грудной кости. Это усилит энергетику желудка. Выполняйте этот цикл ежедневно 2 недели, а после недельного перерыва повторите его.

При язвенной болезни желудка следует дополнительно 2—3 раза в день делать 1 и 2-е упражнения из этого цикла.

Оздоравливается желудок и методом В. Сафонова. На вдохе представьте себе, что ваши легкие наполняются, словно белым туманом, молоком, а на паузе и выдохе залейте этим белым «молоком» из легких больной желудок. Делайте так ежедневно, лежа в кровати, перед сном 5—7 раз.

НАРОДНЫЕ БЫТОВЫЕ СРЕДСТВА. При гастритах (неприятный запах изо рта, запоры, боли) исключите жирное, соленое, спиртное, острое, пряности, питайтесь слизистыми крупяными супами, кашами, молочными продуктами. При хронических гастритах для профилактики обострения рекомендуют пить понемногу в течение дня сок кислой капусты, кроме того, есть по утрам натощак гречневую кашу без масла и соли. Лечат в народе гастрит и настоем полыни — три раза в сутки пьют его по столовой ложке до еды. Особенно полезен настой сухих цветов яблони — выпивайте 1 стакан в течение дня по глоточку. Оба настоя готовят, как обычно: на 1 чайную ложку с верхом сырья стакан кипятку. Язва желудка (нет аппетита, кислая отрыжка, неприятный вкус во рту, боли через час-два после еды) чаще всего возникает на нервной почве. В народе для профилактики язвы советуют съедать одну луковицу или дольку чеснока в день. А при заболевании обязательна диета, как при гастрите. Для излечения надо три месяца ежедневно дважды в день за 20 минут до еды разжевать кусочек листа алоэ (сок проглотить, а волокна выплюнуть). Через 3 месяца сделайте перерыв на месяц. Если язва не прошла, то лечение продолжить. Чтобы дать изъязвленному месту передышку от разъедающего желудочного сока, в Японии принято по утрам натощак выпивать свежее сырое яйцо. Защищенный яичным «клеем» участок желудка заживает сам собой.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. При избыточном гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, язве желудка приготовьте смесь: корневище аира болотного (2 части), корневище валерианы (2 ч.), трава зверобоя продырявленного (6 ч.), семя льна посевного (4 ч.), трава мелиссы лекарственной (3 ч.), трава сушеницы топяной (5 ч.), плоды фенхеля обыкновенного (2 ч.), трава хвоща полевого (3 ч.), трава чабреца (4 ч.), трава шалфея лекарственного (2 ч.). Залейте 2—3 столовые ложки этой смеси 2,5 стаканами кипятка в термосе на 6—8 часов. Принимайте весь процеженный настой в три приема до еды.

При хронических гастритах с пониженной секрецией желудка готовьте смесь: лист березы (3 ч.), лист вахты трехлистной (5 ч.), корневище девясила высокого (2 ч.), трава зверобоя продырявленного (4 ч.), цветки календулы лекарственной (3 ч.), семя льна посевного (2 ч.), лист ореха грецкого (2 ч.), корень ревеня тангутского (3 ч.), трава сушеницы топяной (3 ч.), плоды укропа огородного (1 ч.), лист черники обыкновенной (2 ч.). Настаивайте и принимайте, как предыдущий сбор.

В оба сбора входят три волшебные травы: лен посевной (слизь его семян обволакивает больные места желудка, защищая от желудочного сока), сушеница топяная (снимает воспаление и ускоряет заживление тканей), зверобой продырявленный (силен против микробов, останавливает кровотечения, помогает заживить поврежденные ткани). Вспомните поговорку: «Как без муки не испечь хлеба, так без зверобоя не вылечить многие болезни». Остальные травы в каждом сборе действуют специфично. Если не удалось добыть все травы для нужного сбора, не огорчайтесь. Взяв за основу три волшебные травы, добавьте к ним несколько трав из перечисленных.

ЧЕМ БОГАТЫ...

Сегодня на прямой связи с вами — министр социальной защиты населения России Элла Александровна ПАМФИЛОВА.

Можно ли сейчас надеяться на правительство? Наверняка это знают те, кого высокий министерский пост обязывает защищать наши с вами права. Поэтому мы и предложили вам, дорогие читатели, задать волнующие вас вопросы министрам и сделать выводы.

К. Завьялова, г. Подольск:

— Уважаемая Элла Александровна, какие пособия сейчас выплачиваются семьям с детьми?

— Действующая система социальной поддержки семей с несовершеннолетними детьми включает в себя следующие виды пособий и компенсаций, выплачиваемых с учетом состава семей, возраста и состояния здоровья детей.

Единовременное пособие при рождении ребенка.

Ежемесячные пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет, а также в возрасте от 1,5 до 6 лет; пособия одиноким матерям, ежемесячные пособия на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов; на детей военнослужащих срочной службы; на детей, находящихся под опекой (попечительством); на детей в возрасте до 16 лет, инфицированных вирусом иммунодефицита человека и больных СПИДом.

Ежемесячные компенсационные выплаты на детей, не получающих пособий и пенсий, в возрасте до 16 лет (учащихся, не получающих стипендии,— до 18 лет, а учащихся общеобразовательных учреждений — до окончания ими обучения).

Ежеквартальные компенсационные выплаты семьям с несовершеннолетними детьми в связи с удорожанием товаров детского ассортимента.

Помимо регулярных выплат, установлены дополнительные меры по социальной защите наиболее нуждающихся семей: многодетных, неполных, семей, имеющих детей-инвалидов, воспитывающих детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Л. Каратеева, г. Москва:

— Существует ли государственная программа отдыха подростков в летнее время, ведь не секрет, что именно в этот период они оказываются наиболее социально не защищенными?

— В конце 1991 года был разработан проект Республиканской программы по развитию семейного и детского досуга и отдыха на 1992—1994 гг. По ряду причин он не нашел поддержки в Верховном Совете РФ. В то же время правительство и Верховный Совет РФ регулярно принимают оперативные меры по социальной защите и созданию условий для отдыха и оздоровления детей и подростков в летний период. Удалось сохранить большинство детских здравниц от ликвидации, продажи и перепрофилирования. В прошлом году более миллиона детей из социально неблагополучных семей отдохнули в оздоровительных лагерях бесплатно.

Т. Свиридова, г. Егорьевск:

— Может ли сейчас неработающий пенсионер получить в районном отделе социальной защиты путевку в дом отдыха? Каковы условия оплаты и механизм оформления путевки?

— Неработающий пенсионер может получить путевку в санаторий или дом отдыха в органах социальной защиты населения по месту жительства (по месту получения пенсии), представив необходимые документы. Путевки выдаются бесплатно согласно медицинскому заключению, в порядке очередности, по мере поступления путевок.

Н. Шилова, г. Саратов:

— Куда обращаться пенсионеру, если ему нужна помощь сиделки во время болезни, помощь в уборке квартиры, покупке продуктов? Какова должна быть оплата этих услуг?

— В настоящее время на территории РФ при органах социальной защиты населения созданы отделения социального обслуживания на дому, оказывающие регулярную социально-бытовую помощь пенсионерам и инвалидам, утратившим в той или иной мере способность к самообслуживанию.

На надомное обслуживание принимаются граждане пожилого возраста, инвалиды и супружеские пары, не имеющие трудоспособных родственников, обязанных содержать их по закону, или если их родственники проживают отдельно и в силу объективных причин не способны оказывать им регулярную помощь в быту.

Общим условием к принятию на надомное обслуживание является отсутствие заболеваний, представляющих угрозу для здоровья и жизни социальных работников и требующих лечения в специализированных медицинских учреждениях.

Одинокие граждане пожилого возраста и инвалиды обслуживаются бесплатно. Оплата за надомное обслуживание в размере 5 процентов от общего размера получаемой пенсии взимается с граждан, имеющих трудоспособных родственников, обязанных содержать их по закону, но проживающих отдельно от них и получающих пенсию выше минимального размера.

Л. Клочкова, г.Москва:

— Я разведена с мужем и получаю алименты на двух детей из райсобеса, ежемесячно 700 рублей, так как мой бывший муж — инвалид I группы, не работает. Как же так получается, что у одинокой матери на одного ребенка государственное пособие больше, чем у меня на двоих детей алименты? Нельзя ли таких женщин, как я, приравнять к матерям-одиночкам?

— В настоящее время решается вопрос об упорядочении взыскания алиментов на несовершеннолетних детей, разрабатывается Закон о государственных пособиях семьям с детьми, дифференцированно учитывающий социальное положение различных категорий семей.

К сожалению, пока алименты на несовершеннолетних детей с их родителей взыскиваются в размере: на одного ребенка — одной четверти, на двух детей — одной трети, на трех и более детей — половина заработка (дохода) родителей.

С. Чуев, г. Мосальск:

— Прошу разъяснить, как должно индексироваться пособие, которое мне платит предприятие, где я получил увечье (инвалид II группы).

— Согласно постановлению ВС РФ «Об утверждении Правил возмещения работодателями вреда, причиненного работникам увечьем, профессиональным заболеванием либо иным повреждением здоровья, связанным с исполнением ими трудовых обязанностей», заработок, из которого исчислен размер возмещения, увеличивается:

для возмещения вреда, определяемого в 1971 году и ранее,— в 11,2 раза, в 1972 году — в 10,9; в 1973 году — в 10,6; в 1974 году — в 10,3; в 1975 году — в 10,0 и т. д. В 1991 году — в 4,3 раза.

При исчислении заработка для определения размера возмещения ущерба в период с 1 января по 1 мая 1992 года и после 1 мая 1992 года суммы, учитываемые в составе заработка, пересчитываются по этим коэффициентам, соответствующим году их исчисления (получения).

В связи с дальнейшим ростом цен на потребительские товары должны увеличиваться в 2,5 раза суммы заработка, полученные до 1 января 1992 года и подсчитанные с учетом коэффициентов.

Н. Борода, г. Новосибирск:

— Каковы сейчас размеры минимальной и максимальной пенсий? Как они будут индексироваться при росте инфляции?

— С 1 ноября 1992 года в соответствии с Законом РФ «О повышении государственных пенсий в Российской Федерации» увеличены минимальные размеры пенсий по старости при общем трудовом стаже, равном требуемому для назначения полной пенсии, до 2250 руб. в месяц, т. е. в 2,5 раза.

Минимальный размер пенсии установлен на уровне трех минимальных размеров (от 2250 рублей) пенсий по старости. Это означает, что за 20—25 лет общего стажа максимальный размер пенсии равен 6750 рублей, а за 45 лет у мужчин и 40 лет у женщин — 8100 рублей.

Верховный Совет РФ постановлением «Об индексации минимального размера пенсий с учетом изменения индекса цен за четвертый квартал 1992 года» увеличил с 1 февраля 1993 года минимальный размер пенсий по старости при общем трудовом стаже, равном требуемому для назначения полной пенсии, в 1,9 раза, т. е. с 2250 до 4275 рублей.

Исходя из нового минимального размера при стаже 25 лет у мужчин и 20 лет у женщин, максимальный размер пенсии равен 12 875 рублей, а при стаже 45 и соответственно 40 лет — 15 390 рублей.

Начиная с 1 февраля 1993 года один раз в три месяца пересчитывается минимальный размер пенсии с учетом изменения индекса цен за истекший квартал.

Подготовила Надежда ОСЬМИНИНА

Фото Н. МАТОРИНА.

МАЛЕНЬКИЙ ПРАЗДНИК НАДЕЖДЫ

— Я из общества инвалидов «Контакт»,— сказал женский голос в телефонной трубке,— мы включили вас в состав нашего жюри.

— Какого жюри? — не поняла я.

— У нас конкурс моделей одежды, которые сшили или связали инвалиды.

Отказать обществу инвалидов я не могла, даже несмотря на то, что действо было назначено на воскресенье. Вот так мы с фотокорреспондентом Н. Маториным и оказались в пресс-центре АПН, где и должно было проходить мероприятие.

43 самодеятельных модельера-инвалида приняли участие в конкурсе. Слухами полнится земля. И в последний день организаторов в прямом смысле слова завалили нарядами.

— Такого интереса к себе мы не ожидали,— рассказывала активистка общества Антонина Викторовна Бастрыкина, та самая женщина, что пригласила меня на конкурс,— создавалось впечатление, что все инвалиды без исключения — умельцы и рукодельники. Видали в фойе — и игрушки привезли, и картины, и корзиночки плетеные с цветами. Удивительно!

За кулисами командовала режиссер и ведущая конкурса Н. Я. Поливанова. Она отдавала распоряжения, кому за кем выходить, что и за чем надевать. Волновались авторы, волновались манекенщицы, что-то где-то, как водится, уже потеряли. Царила та самая удивительная атмосфера, которая обычно бывает перед разного рода конкурсами.

За кулисами я обнаружила и своих коллег — это были представители русских изданий знаменитых «Бурды» и «Верены», редактор журнала для инвалидов «Преодоление», художники-модельеры. Честно говоря, расположиться за столиком жюри в подобном изысканном обществе было приятно.

А тем временем открылся занавес, и на сцену — кто с палочкой, кто с поддержкой, а кто и на своих двоих — вышли участники конкурса. Конечно, никто никогда не сомневался в том, что лучше быть богатым и здоровым. Но эти далеко не здоровые и в подавляющем большинстве небогатые люди выглядели такими счастливыми, с таким удовольствием показывали то, что сшили-связали своими собственными руками, были так трогательно серьезны и держались с таким удивительным достоинством, что и зал, и все без исключения члены жюри прониклись к ним громадным уважением.

Я не буду вдаваться в подробное описание моделей. Не все они были безукоризненны, да и трудно было ожидать этого, но попадались и просто маленькие шедевры. Такие, например, как коллекция воротничков К. И. Погодиной («Кого научить, кому секреты передать, ведь я уже старая»,— горько сетовала она после конкурса) или огромная коллекция превосходных вязаных костюмов В. П. Казанцевой, один другого лучше. Свои костюмы Валентина Павловна показывала сама, хотя и ходит с палочкой, прихрамывая. Сама демонстрировала связанное-сшитое и Лариса Стогова, хотя выйти на сцену могла только с помощью мамы.

А когда происходили небольшие «технические» паузы, их заполняла Нина Яковлевна Поливанова — читала замечательные стихи, пела романсы, танцевала и одновременно демонстрировала собственноручно сшитые «театральные» туалеты. Нина Яковлевна не инвалид, но инвалиды ее сыновья. Уметь держаться в горе, сохранить женственность, желание петь и наряжаться, увы, под силу не каждому. Нина Яковлевна сумела. Честь ей за это и хвала.

А когда в зал вошли инвалиды-«афганцы», все в зале, кто мог стоять, приветствовали их стоя.

Потом показ кончился, и в комнате жюри произошли бурные дебаты, в результате которых родилась истина. Призы и цветы получили двенадцать счастливиц — за вязание, за шитье, за шитье из кусочков, за элегантность, за...

«Нас земля для любви родила» — стихи под таким названием читала Н. Я. Поливанова. Всех — здоровых и не очень, состоятельных и не слишком, красивых и не совсем. Для любви и счастья, кузнец которого, как утверждает народная мудрость,— сам человек.

Алла КРАСИНСКАЯ

ДЕТСКИЙ КЛУБ ФИЛИПКА

Дорогие девочки и мальчики! А также их родители! Отдел литературы журнала и художница Татьяна Киселева решили вернуть вам «Детский клуб Филипка», мальчика, которого когда-то встретил и познакомил с маленькими читателями Лев Николаевич Толстой. Помните, была в «Работнице» такая детская страничка? Итак, начинаем читать вслух в семейном кругу, договорились?

Все мы знаем стихи Корнея Ивановича Чуковского о докторе Айболите. Но неизвестно, написал бы их дедушка Корней, не случись первой мировой войны, на которую был мобилизован английский инженер Хью Лофтинг. Тоскуя по своим маленьким детям, он (из письма в письмо) рассказывал им историю Доктора Дулитла. А Корней Иванович пересказал своими словами русским детям, превратив Дулитла в Айболита. Теперь вы знаете, что нам, в сущности, предстоит встреча со знакомым незнакомцем. Как в сказке.

Мы присоединяемся к пожеланиям журнала «Согласие», из библиотеки которого (с разрешения редакции) взяли историю Доктора Дулитла. Юлия Муравьева впервые перевела ее на русский язык.

Дорогие родители! Не отдавайте своих детей телевидеонянькам! Читайте им вслух! Будущее принадлежит человеку читающему!

Хью ЛОФТИНГ

ИСТОРИЯ ДОКТОРА ДУЛИТЛА

I. История начинается в городе Падлби-на-болоте

Однажды, много лет тому назад, когда наши дедушки были совсем юными, жил на свете доктор и звали его Дулитл, Джон Дулитл. Он был самый настоящий доктор и знал целую кучу всяких полезных вещей.

Домик Доктора стоял на окраине города и был просто крошечный. Зато его окружал большущий сад, на лужайке росли плакучие ивы и свешивались на каменные скамейки. Его сестра, Сара Дулитл, вела все хозяйство, но за садом Доктор ухаживал сам. Он ужасно любил зверей и, конечно, держал у себя целую компанию. В пруду, на самом краю сада, жила золотая рыбка, в кладовой — кролики, в пианино — белая мышь, в бельевом чулане — белка, а в погребе — еж. А еще у Доктора приютилась корова с теленком, старая хромая лошадь — ей стукнуло уже

Раскрасьте сами!

25, цыплята, голуби, два ягненка и много-много всяких других. Но самыми любимыми друзьями Доктора были утка Даб-Даб, собака Джип, поросенок Габ-Габ, попугай Полинезия и сова Ту-Ту.

Его сестра всегда ворчала на зверей и жаловалась, что они пачкают в доме. Как-то раз одна пожилая леди, страдающая ревматизмом, пришла на прием к Доктору и присела на диван. На диване как раз спал еж... С тех пор она больше не приходила.

Тогда Сара Дулитл сказала брату:

— Джон, неужели ты думаешь, что больные придут к тебе лечиться, ведь тут все просто кишит разной живностью! Какой же ты доктор, если в твоем кабинете полным-полно мышей и ежей! С каждым днем у нас все меньше и меньше денег. Ты просто смешон!

И Сара хлопнула дверью.

Шло время, в доме Доктора появились новые звери, а люди приходили к нему все реже и реже. В конце концов у Доктора не осталось ни одного пациента, кроме Продавца Кошачьей Еды — он-то ничего не имел против зверей.

II. Язык зверей

Однажды у Продавца Кошачьей Еды заболел живот, и он пришел к Доктору, и вот они сидели на кухне и беседовали.

— А почему бы вам не бросить эту ерунду и не заделаться звериным доктором? — спросил Продавец Кошачьей Еды.

Попугай Полинезия, устроившись на подоконнике, смотрел на дождь и напевал под нос моряцкую песню. Вдруг он замолчал и прислушался.

Когда Продавец ушел, попугай слетел с подоконника и, усевшись на столе перед Доктором, заявил:

— Этот человек дело говорит. Именно так тебе и следует поступить — стать звериным доктором. Звериным доктором — вот кем тебе надо быть! Ты знаешь, что животные умеют разговаривать?

— Что касается попугаев — да,— ответил Доктор.

— О, мы, попугаи, говорим на двух языках — на человечьем и на птичьем,— гордо сообщил Полинезия.— Если я скажу: «Полли хочет печенья», ты поймешь меня. А как насчет этого: «Кр-р-ра-ка-уй-а-чак-чак»?

— Боже мой! — закричал Доктор.— Что это значит?

— На птичьем языке это значит: «Каша еще горячая?»

— Ну и ну! Не может быть! Ты никогда раньше так не разговаривал...

— А зачем? — поинтересовался Полинезия, стряхивая с левого крыла крошки от печенья.— Ты бы все равно не понял.

— Расскажи еще,— попросил Доктор, очень взволнованный. Он кинулся к ящику кухонного стола и достал оттуда тетрадку и карандаш.— Только не очень быстро, я буду записывать.

Вот так Доктор узнал, что у зверей есть свой собственный язык, и они могут разговаривать друг с другом. Весь день, пока шел дождь, Полинезия сидел на кухонном столе и диктовал птичьи слова, а Доктор записывал их в тетрадку.

Через некоторое время Доктор с помощью попугая так хорошо выучил звериный язык, что не только мог говорить, но и почти все понимал. Тогда-то он и бросил свою старую работу навсегда. Стоило Продавцу Кошачьей Еды разнести слух, что Джон Дулитл собирается стать ветеринаром, старушки так и хлынули в Падлби со своими мопсами и пуделями, и фермеры приходили издалека показать больных коров и овец.

Однажды к нему привели рабочую лошадь. Бедняжка была ужасно рада наконец встретить человека, понимающего ее язык.

— Представляешь, Доктор,— пожаловалась лошадь,— я почти ослепла на один глаз. Почему бы лошадям не носить очки, как людям? Мне очень нравятся твои, я тоже хочу такие, только зеленые. Они спасут мои глаза от солнца, когда я потащу плуг через поле.

— Ну, разумеется,— согласился Доктор,— тебе подойдут именно зеленые очки.

И Джон Дулитл раздобыл отличные большие зеленые очки, и лошадь перестала слепнуть на один глаз и видела мир так же ясно, как и раньше.

Скоро все привыкли к тому, что в окрестностях Падлби многие животные носят очки, а слепых лошадей теперь не было и в помине.

Однажды Доктор приводил в порядок свои записи, а Полинезия, как обычно, сидел на подоконнике и смотрел, как ветер расшвыривает листья в саду. Внезапно он громко рассмеялся.

— Что случилось, Полинезия? — Доктор взглянул на него поверх тетрадки.

— Я просто думал,— ответил попугай, продолжая наблюдать за листьями.— Я думал о людях. Ты — самый первый человек, говорящий, как мы. Иногда люди меня ужасно раздражают, когда эдак, знаешь, задирают нос и обсуждают поведение немых животных. Немых! Пф!

— Ты очень мудрая птица,— задумчиво произнес Доктор...

Рисунок Т. КИСЕЛЕВОЙ.

ЦАРЬ КАМНЕЙ

— Павел, читатели с интересом восприняли ваш рассказ о камнях и просят продолжить его. Причем, если можно, побольше хотелось бы узнать о бриллиантах. Это камни, о которых мечтает, наверное, каждая женщина...

— Да, к сожалению, это так. Говорю «к сожалению», потому что носить бриллиант может далеко не каждый человек.

— Конечно, не каждый — это ведь дорогой камень.

— Дело не только в этом. Видите ли, бриллиант недаром почитается как царь всех драгоценных камней: ему надлежит служить украшением только тем, кто происходит из древнего высокого рода. Это, конечно, в идеале. Но во всех случаях надо помнить, что этот камень обладает очень тяжелым, капризным характером: он дарует счастье только тем людям, кто имеет очень четкое направление в жизни, четко определенные жизненные цели, от которых никогда не отказывается. В противном случае бриллиант способен жестоко покарать.

— Честно говоря, мне как-то расхотелось иметь такое украшение. Но кому-то, даже не происходящему из царского или княжеского рода, наверное, все-таки можно его носить?

— Вообще это магический талисман Овна. Но было бы заблуждением считать, что, надев на палец бриллиант, вы будете сразу защищены им от всяческих бед и напастей. Как талисман он действует в том случае, если достался по наследству или если человек надевает его после долгой и тяжелой болезни. Надо помнить, что в нем заключена огромная, мощнейшая сила, потому что он — первый камень Зодиака, содержащий в себе зачатки всей жизни вообще: ведь бриллиант — чистый углерод, основополагающий камень Вселенной, входящий как составляющий компонент в любое органическое вещество. Таким образом, он является переходным камнем от чисто минерального царства к царству жизни (особенно белый бриллиант), в нем сосредоточена энергия всего Зодиака, энергия Солнца, которая может даровать жизнь и которая может покарать.

— И, кроме Овнов, никто не должен носить бриллиант?

— Овны тоже могут иметь только белый бриллиант, но, кроме Овнов, бриллиант не противопоказан всем, у кого сильный Уран. Это связано с тем, что на Уране имеются огромные, высотой до 60 км, алмазные горы, кстати, именно поэтому от этой планеты идут такие жесткие потоки. Но даже если у вас сильный Уран, не забывайте, что бриллиант любит [illegible] кристально честных, чи[illegible]лей.

[illegible]знаю, что черные [illegible] заклинаниях используют этот камень...

— Совершенно верно, но у черных магов он работает, если они одержимы и идут до конца, творя свои магические манипуляции.

— Павел, неужели этот камень не приносит в жизнь человека ничего хорошего?

— Напротив, если только он — ваш камень, учитывая все то, что я уже сказал. Заставить бриллиант «работать» невозможно: он очень свободолюбив. Но, попав в руки или на руки человека сильного, честного, отдавшего себя бескорыстному служению людям или идее, направленной на их благо, камень сделает жизнь этого человека чистой, ясной, устранит с его пути все препятствия, освободит от лживых, лишних людей, наделит высочайшей творческой активностью. Короче говоря, принесет счастье.

— Скажите, пожалуйста, а свойства камня зависят от его размеров, способа обработки?

— Размеры камня играют огромную роль. Вы ведь прекрасно знаете, сколько ужасных преступлений связано именно с большими бриллиантами. Практически все бриллианты-гиганты не раз омыты человеческой кровью. Еще в глубочайшей древности было известно, что чем больше бриллиант, тем коварнее и злобнее его характер, их называли большими дьяволами, а маленькие — соответственно — дьяволята. Повторяю еще раз: если такой камень не принадлежит вам по наследству, лучше и не мечтайте о нем, потому что, кроме беды, он никогда вам ничего не принесет. Лишь своих законных владельцев он сделает счастливыми. Между прочим, по-гречески «бриллиант» означает «непреодолимый». И это совершенно точно передает основную черту характера. Теперь отвечу на ваш вопрос об обработке камня. От нее тоже очень многое зависит. Как никакой другой камень, он нуждается в тщательно продуманной огранке, потому что вследствие ее он получает направление, воспитание, если хотите. Необработанный камень — алмаз — подвержен стихийному духу. Его нельзя даже просто держать в доме, если человек не имеет магического посвящения, магической власти. Даже такому человеку очень трудно справиться с алмазом. А человеку обычному он принесет огромные несчастья, причем не только ему лично, но и всему роду.

— Очень часто бриллианты в украшениях соседствуют с другими камнями. Это правильно или лучше, чтобы он был один?

— Бриллиант всегда надо с чем-то сочетать. Еще раз повторяю, если только вы не принадлежите к потомкам царского рода или рода, например, графа Орлова. В древних украшениях, кстати сказать, бриллианты всегда соседствовали с аметистами, изумрудами, сапфирами, топазами. В крайнем случае, если кольцо состоит только из бриллианта, надо рядом носить другое.

— Вы говорите лишь о белом бриллианте?

— Вовсе нет: и о желтых, и о красных, и о синих, и о зеленых.

— Наверное, мало кто из нас знает, что бриллианты бывают разных цветов.

— И тем не менее они бывают еще и черные. Но это самый страшный камень: камень печали, тоски, кровной мести. Он чаще других применяется черными магами.

— Значит, Павел, бриллианты разных цветов обладают только им свойственными чертами характера и по-разному воздействуют на своих владельцев?

— Именно так. Сейчас я вам кое-что расскажу и об этом. Начнем с того, что четыре основных цвета бриллиантов соответствуют четырем стихиям. Кроме белого, который связан, как мы уже знаем, с Овном. Итак, желтый бриллиант — Земля. Его можно носить людям, у которых в гороскопе сильные Солнце и Сатурн. Если этот камень вас любит, то он поможет сохранить семью, дом, имущество. Если же нет — всему этому грозит опасность. Красный камень — камень Огня. Один из самых серьезных и очень ярких камней. В древности его носили только на указательном пальце. Это камень Львов, но можно носить и тем, у кого сильный Плутон. Остальным — ни в коем случае. Этот камень помогает преодолевать темные силы, злых духов. Кроме того, он связан с медициной, способствует очищению астрального тела.

Зеленый цвет — цвет Воздуха. Бриллиант зеленого цвета связан с магией слова, поэтому он — камень ораторов, если они будут помнить о всех сделанных мною предостережениях. Он очищает мысли, помогает одержать верх над иллюзиями, отводит от человека все напрасные сомнения, способствует укреплению семьи, продолжению рода. Носить его следует тоже на указательном пальце, но ни в коем случае не на мизинце. Синий или голубой бриллиант связан со стихией Воды. Мистический камень жрецов и священников. Он дарует мистическое откровение и помогает бороться за веру, за идею. Его можно носить или тем, у кого были в роду священнослужители, или тем, кто сам относится к их клану. Всем остальным он категорически противопоказан.

— Павел, а существуют какие-то противопоказания вне зависимости и от размера, и от обработки, и от цвета камней?

— Да, есть, и я советую всем нашим читателям это запомнить. Самый опасный бриллиант — это тот, у которого внутри есть пятно. Такой камень — порченый, у него очень злой характер, он всегда приносит лишь одни несчастья. Его ни в коем случае нельзя носить. Встречаются камни с трещинами, они тоже очень тяжелые камни, особенно если трещинки расходятся звездочкой. Понимаю, что трудно удержаться от того, чтобы не надеть красивое украшение, но все-таки делать этого не следует, если такие дефекты обнаружатся.

— Спасибо за предупреждение, Павел. А теперь нельзя ли перечислить те знаки Зодиака, которые могут, не опасаясь, украшать себя бриллиантами, если есть такая возможность?

— Этот камень — камень Овнов, Львов, Стрельцов. Не противопоказан он и Водолеям. Остальным знакам лучше не искушать судьбу.

— Что ж, надеюсь, к вашему предостережению наши читатели прислушаются. Тем более что большинству из нас сделать это, наверное, совсем не трудно. Спасибо за интересную встречу.

Павла ГЛОБА
расспрашивала
Л. ГАВРЮШЕНКО.

ISSN 0131-8047

RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

РАБОТНИЦА

ИЮНЬ
'93

НАДЕЖДА МЕДНИКОВА:
"Я читаю судьбу России"

ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТЫХ И ГРЕШНЫХ

— А вот здесь — Царские врата из Боровичей...

При этих словах главный хранитель Новгородского музея-заповедника Людмила Петрова вскрикнула от изумления. То, что сделала Медникова, казалось невероятным.

Черные, грязные, заплесневелые доски нашли в Боровичах в подвале. Они буквально догнивали в нем, когда-то залитом горячей водой. Воду откачали, а то, что с XVIII века служило резным, позолоченным, живописным входом в алтарь храма, бросили на верную гибель.

Научные сотрудники музея, вернувшись из экспедиции, привезли эту обреченную рухлядь в Новгород и отдали в реставрационную мастерскую — так, из интереса: все-таки рухлядь была когда-то произведением русского храмового искусства.

Медникова взялась за доску тоже из интереса, из профессионального любопытства.

Это была смелая операция. Смелая и уникальная. Можно было попробовать новый метод реставрации.

Всю живопись она аккуратно сняла с доски и отложила в сторону, ни миллиметра не повредив. После этого принялась за саму доску, казалось, навсегда обезображенную. Вычистила — и живописный слой вернула на место.

Рассказываю просто до примитива. А работа шла долго и мучительно, иногда не оставляя надежды. И все-таки Царские врата Медникова спасла.

Не умею звать ее Надеждой, тем более Надеждой Ивановной. Мы дружим давно, хотя и встречаемся редко, и я могу говорить ей Наденька, в крайнем случае: «Ты опять меня удивляешь, Медникова». Пусть так будет и здесь, да простит меня читатель.

— Представляешь, ведь я могла всю жизнь пробыть мелким специалистом по полупроводниковым приборам...

Не представляю. Хотя по первому диплому она именно таким специалистом и была.

В реставрационном деле случайных людей почти не бывает. Профессия эта семейная, династическая. А ее, в девичестве Смоляниковой, родители о реставраторстве даже отдаленного понятия не имели. И сама Наденька из школы пошла, как многие новгородские школьницы конца шестидесятых, в радиотехникум. И закончила, и даже работала на одном из заводов.

Но Новгород — колыбель русского церковного зодчества и живописи. Из этой колыбели его главная святыня, София Новгородская, древнейшее, наряду с Киевской Софией, из сохранившихся на Руси зданий. Тот, кого с детства качала эта колыбель, от корней своих оторваться почти неспособен. Вместе с водой Волхова и Ильменя, отражающей древние купола и стены «града Китежа», впитывают в себя новгородцы любовь к этой красоте и этому величию.

Как занесло ее однажды в Никольскую церковь, бывшую филиалом музея, как угораздило застать музейщика Владимира Иванова за «раскрытием» старой потемневшей иконы, с которой вдруг засиял в мир святой лик, одному Богу, наверное, известно.

Судьба?

Так и вижу ее, двадцати с небольшим лет, но уже жену и Наташкину маму, энергично и без всяких сомнений явившуюся в музей: «Где у вас реставраторы?» И понимаю тогдашнего руководителя мастерской Василия Чехонадского, заметившего в «полупроводниковой» выпускнице тот интерес, без которого невозможен профессионал. Она приходила изо дня в день, пока он не сказал как-то: «Есть место, хочешь работать у нас?»

Лет через восемь мастерскую посетил высокий гость, министр культуры РСФСР, фамилию которого теперь вряд ли кто вспомнит. «Сколько икон ты реставрировала, маленькая?» И она с вызовом: «Восемьсот!»

Сегодня уже спокойно и без вызова, как о само собой разумеющемся, на тот же вопрос она отвечает: «Работала со всеми, сколько есть в музее и храмах Новгорода, и не по одному разу». А только в музее икон — две тысячи.

«Своими» она называет немногие, и о каждой из «своих» у нее особый рассказ. Слушать — не переслушать.

Первой, которую двадцать лет назад раскрыла начинающий реставратор Медникова, была икона с новгородским святым Варлаамом Хутынским из Антониева монастыря.

— Не помнишь, руки от страха у тебя тогда не дрожали?

— Ты знаешь, нет. Я тогда была очень смелая. Не то, что сейчас, когда бывает и долгая подготовка, и сомнения, и критическое отношение к результату.

Это теперь-то, у нее-то? У мастера-реставратора, к которой за советом обращаются специалисты из Италии, из Голландии, из Штатов, из самого Лувра? У нее, принятой в полноправные члены координационной группы реставраторов икон при ЮНЕСКО, в которую входит такой мэтр реставрационного дела, как Савелий Ямщиков?

Да, она, Медникова, отвоевавшая себе право стать руководителем новгородского центра реставрации живописи «Оранта», разработавшая собственную уникальную методику обновления «черных досок»,— она не позволяет себе быть единственным вершителем судеб тех шедевров, к которым прикасается как профессионал (между прочим, соответствующее образование она тоже сумела получить, не отрываясь от практической работы).

А прикасались ее руки, скажем, к самой древней из сохранившихся на Руси икон, писанной в XI веке и раскрытой в 1949 году реставратором В. Кириковым,— «Петр и Павел». Дважды она укрепляла живописный слой этой гениальной иконы, открывающей экспозицию древней живописи в великолепном собрании Новгородского музея и репродуцированной в любом альбоме, посвященном русской иконе.

На «Молящихся новгородцах», которые значатся в качестве непревзойденного шедевра иконописи во всех каталогах мира и соседствуют с «Петром и Павлом» в галерее музея, разрабатывала она свою м тодику выведения старого клея из грунт Именно старый клей — разрушитель дре него живописного слоя. Поновленная н сколько раз разными мастерами ико в результате многократного применен олифы (клея) темнеет до полной черно Вывести олифу из доски — всегда са большая сложность для реставраторов. Медниковой икону эту укрепляли кажды год — только в современных докумен зафиксировано восемнадцать реста ций. Старый клей разъедал живопись, расслаивалась, свивалась в опадающ чешуйки. Их укрепляли и укрепляли, на ся все новые клеевые слои. А те вн делали свое черное дело. Еще немного и «Молящиеся новгородцы» были бы утр чены навсегда. После работы Медников вот уже тринадцать лет икона экспони ется без вмешательства реставраторов.

Можно вспомнить «Минеи» XVIII века своеобразный церковный календарь, ра чищенный ею от «а» до «я». Или Никол Чудотворца XV века из Старой Русы абсолютно черную доску. Многие мож вспомнить.

Но в последние четыре года, о чем бы ни зашел у нас разговор, она непре менно сведет его к своей теперешней работе — над иконой «Видение пономаря Тарасия». Уже и двухчастевку с таким на званием снял «Центрнаучфильм», и по Российскому телевидению сюжет о Медниковой и ее работе над «Видением» прокрутили, а у нее только Тарасий на уме и на языке.

— Я раскрываю эту огромную икону — и раскрываю историю Новгорода. Она на писана в 1580 году по легенде четырнадца того века. Там, внизу,— панорама Новгоро да того времени с высоты ангельского по лета. Где еще можно найти подобно изображение? Но по меньшей мере сем раз икона эта поновлялась (не вздума написать «подновлялась», нас с тобой зас меют). Художники разных веков менял вид Новгорода в соответствии со своим временем. Появлялись и исчезали какие то здания, менялся ландшафт. А мне надо добраться туда, в конец шестнадцатого века. Однако сегодня я не могу единолично решать, что из поздних слоев убрать а что оставить. Поэтому делаю крошечные только под микроскопом видные шурфы и заглядываю внутрь, и знаю, что там есть в самом первом слое, и, может быть, одна на всем свете представляю, каким был тогда, четыре века назад, мой город.

Россиянам не худо бы знать, о чем эта икона. Тарасию в четырнадцатом веке при виделось, что жителей Новгорода ожидают три страшные казни — мор от горловой болезни, пожар и, наконец, волны Ильмень-озера, которые смоют город и горожан за их грехи, не оставив следа. Первые две напасти действительно сбылись в XV и XVI веках, а третью казнь пономарь Тарасий и восставший ради этого из мертвых святой Варлаам Хутынский от новгородцев отвели, отмолили их грехи перед Богом.

© Издательство «Пресса», «Работница» № 6, 1993 г.

Александр ЛЮБИМОВ.

Коллаж Т. АБРАМОВОЙ.

ТВ — КАК ЖЕНЩИНА...

Для большинства женской аудитории ТВ АЛЕКСАНДР ЛЮБИМОВ, помимо кучи своих должностей и профессиональных достоинств, еще и просто обаятельный мужчина. Поэтому специально для читательниц нашего журнала Саша согласился ответить на вопросы, которые хотя бы частично удовлетворят наше женское любопытство.

— Считаете ли вы женщин своими зрителями?

— Конечно, если они люди, если их в этой жизни что-то интересует. Ведь вся наша жизнь — это политика. Дети — это политика? Экология — это политика? Есть своя политика в моде, в косметике, в сексе. А женщинам не стоит уходить от жизни, какой бы отрицательный заряд она в данный момент ни несла. Вы научитесь извлекать полезную для себя энергию из нападения противника — как в каратэ, знаете?

— Вы считаете, что современная женщина должна быть сильной личностью?

— Вообще мне не нравится, что вам внушают — «женщины слабые...» Да и кто возьмется точно определить, что такое слабая или сильная личность? Христос — сильная личность? А Понтий Пилат? У женщин, на мой взгляд, просто другая и более совершенная природа. Сами подумайте, в чем женщины слабее мужчин? В способности переживать личные трудности? Мужчины еще хуже это делают. В работе? Я, например, больше люблю работать с женщинами. У них прекрасная интуиция, они умеют доверять чужой воле, а это подчас очень важно. Я считаю, женщины более способны к бизнесу. Знаете, как чаще всего определяется хороший бизнесмен? Не по тому, как он зарабатывает деньги, а по тому, как он их тратит. А женщины умеют это делать.

Конечно, я понимаю, наше время у кого угодно вызовет депрессию, а тем более у женщин. Но это можно снять только активным образом жизни. У жизни есть, кажется, такой закон: если человек входит в этот мир, чтобы отдыхать — он все время будет «пахать» и страдать. Многие мечтают пойти в проститутки или в манекенщицы, полагая, что уж они-то отдыхают больше всех. А ведь это очень трудные профессии.

— Считается, что современный мужчина тот, у кого много денег, шмоток и «мерседес»...

— Признаюсь, когда-то у меня были подобные взгляды на жизнь. Я и сейчас не против того, чтобы у меня был «мерседес» вместо моей «шестерки», и, быть может, я когда-нибудь его куплю. Но я уже никогда не смогу жить только для того, чтобы купить себе «мерседес». Это скучно, понимаете? А от жизни надо получать удовольствие на всех ее стадиях, с того самого момента, как «процесс пошел». Может, когда-нибудь мы и от момента смерти научимся получать удовольствие. Есть же религии, где переход в мир иной — веселый праздник. Конечно, для нашего страдательного менталитета такие рассуждения о смерти звучат почти как богохульство. Но мне это настроение не портит. У меня вообще всегда хорошее настроение, я всегда улыбаюсь. Потому что с определенного времени знаю, чего хочу, делаю то, что хочу.

— А ваш оптимизм распространяется на наше общее будущее?

— Распространяется. Страна вошла в нормальное состояние — ею никто не управляет. Это внушает надежды. Ничего страшного уже не произойдет. Ну что нам еще может быть страшно? Путчи уже были, больше не будет. Военное положение в Москве введут? Или комендантский час? Ну и как вы себе представляете комендантский час в Москве? Это же смешно. Также будем встречаться, выпивать, только по квартирам, ну не будем уходить домой, будем ночевать в гостях... В общем, выживем. Цены высокие? Зато все есть. Раньше нельзя было ничего купить, потому что ничего не было, а сейчас — потому, что цены высокие. То есть сейчас предмет покупки теоретически ближе. А если вы еще научитесь завидовать белой завистью тому, кто может его купить, то вы, может, и сами начнете как-то крутиться, чтоб он появился на вашем столе.

— Наверно, ваша популярность вам на руку, когда вы знакомитесь с женщинами?

— Как раз с женщинами я знакомлюсь с трудом. Как с ней знакомиться, если зачастую она уже знает о тебе больше, чем есть на самом деле? Может, поэтому я до сих пор не женат?

Беседовала
Светлана ДЕМИНА.

КУПАЛЬНИК – ВСЕГДА ИНТРИГА

Эти купальники сшиты из лайкры (плотного, лег
растягивающегося синтетического материала
доме моделей спортивной одежды. Оказывается, н
стоящие специалисты способны создать модели
пальников, которые могут конкурировать с самы
изысканными и интригующими вечерними туалета

ВАШ СТИЛЬ

МАРИНА НОВИКОВА:

Вариант летней деловой одежды может быть составлен из комплекта: блуза или майка, имитирующие жилет, и брюки, имитирующие юбку. Объем рекомендуется небольшой, силуэт — полуприлегающий. Этот комплект предполагает вариации, которые могут быть составлены из жакета, жилета, блузки, майки, шортов и брюк. Они могут взаимозаменяться и дополнять друг друга. Характерная особенность — игра на разнице длин, так называемая «капуста».

ДЕТСКИЙ КЛУБ «ФИЛИПКА»

ХЬЮ ЛОФТИНГ

ИСТОРИЯ ДОКТОРА ДУЛИТЛА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Однажды вечером доктор сидел на садовой изгороди и курил трубку, а мимо брел итальянский шарманщик с обезьяной на веревке. Доктор сразу заметил, что ошейник впивается ей в шею, что она грязная и очень несчастная. Доктор отнял обезьянку у шарманщика, а взамен дал ему шиллинг и велел скорее уходить.

Шарманщик страшно разозлился, он вовсе не собирался расставаться с обезьяной. Тогда Доктор погрозил ему кулаком и пообещал разбить нос, а надо сказать, что Джон Дулитл был хотя и невысокого роста, но довольно сильный. Итальянец ушел, громко и грубо ругаясь, а обезьяна осталась у доктора Дулитла, и ее новое жилище оказалось куда лучше прежнего. Звери дали ей имя Чи-Чи — это самое обычное слово в обезьяньем языке, и значит оно «имбирь».

В другой раз случилось вот что. В Падлби приехал цирк, а у циркового крокодила ужасно болел зуб. Темной ночью он убежал и пробрался в сад к Доктору. Доктор поговорил с ним по-крокодильи, пригласил в дом и вылечил зуб. А крокодил, разглядев, что за симпатяга этот дом со всеми своими входами-выходами и помещениями для разных животных, тоже захотел здесь жить. Он попросился ночевать в рыбкином пруду на краю сада и поклялся не есть рыбу, а когда за ним пришли циркачи, он притворился таким диким и свирепым, что они в страхе убежали прочь. На самом деле он был ласковый и кроткий, как котенок.

Но старушки из-за этого крокодила боялись нести к Дулитлу своих болонок, да и фермеры не очень-то верили, что ужасная зверюга не тронет больных ягнят и телят, и тоже остерегались. Пришлось Доктору просить крокодила вернуться в цирк. Но он заплакал такими огромными слезами, так отчаянно взмолился, что Доктор не стал настаивать. Тогда Сара Дулитл пришла и заявила:

— Джон, ты должен выгнать эту рептилию. Ты же видишь — и фермеры, и старушки боятся обращаться к тебе, а ведь мы только-только встали на ноги. Я чувствую, скоро произойдет катастрофа. Джон, это последняя капля. Я не буду вести твое хозяйство, если ты не прогонишь этого аллигатора!

— Это не аллигатор,— объяснил Доктор,— это крокодил.

— Мне не важно, как он называется,— заупрямилась Сара.— Это гадость, которая вечно валяется под кроватью. Я не желаю иметь его в доме.

— Понимаешь, Сара,— продолжал Доктор,— он обещал мне никогда больше не кусаться. Он ненавидит цирк, а у меня пока не хватает денег отправить его на родину, в Африку. Он помнит о своем обещании и, в общем, замечательно себя ведет. Ну, пожалуйста, не надо так нервничать!

— Говорю тебе, не хочу я его видеть!— закричала Сара.— Он ест линолеум. Если ты не выгонишь его сию же секунду, я... я — уйду и выйду замуж!

— Что ж,— пробормотал Доктор,— иди и выходи замуж. Ничего не поделаешь.

Он снял с вешалки шляпу и отправился гулять в сад.

Сара Дулитл запаковала вещи и уехала, а Доктор остался со своей громадной звериной семьей. И очень скоро действительно стал беднее, чем когда-либо прежде. Но Доктор ничуть не тревожился.

— От денег одни неудобства,— частенько говаривал он.— Только представьте себе, какой замечательной могла бы быть жизнь, и зачем только их придумали? А мы — нам и дела до них никакого нет.

Но постепенно звери забеспокоились, и как-то вечером, когда Доктор задремал прямо в кресле у кухонного огня, шепотом

принялись обсу
Ту — а она отли
тике — сообщи
ровно на неде
только раз в де
— В таком с
полнять всю ра
Ведь в конце к
рый Доктор
одинокого бед
И договорил
ней, штопкой
Джоп будет по
рать пыль и с
дет в порядок
трит за сад
мажордомом,
ый, а заодн
белья.
Конечно, по
попробуй-ка о
у человека ил
прислособилис
наблюдать, ка
веника собств
в тряпку. В ко
лись, что Док
когда еще его
ранным и чис
превосходно,
са, поэтому р
построить лар
мимо людям
денег не хват
Доктор не пр
значения: «К
у коровы дос
всегда сможе
кий творог. А
Не надо нерв

Рис

принялись обсуждать ситуацию. Сова Ту-Ту — а она отлично разбиралась в арифметике — сообщила, что денег у них хватит ровно на неделю, да и то если питаться только раз в день. И тогда попугай сказал:

— В таком случае мы должны сами выполнять всю работу по дому. Хотя бы это. Ведь в конце концов именно из-за нас старый Доктор превратился в брошенного одинокого бедняка.

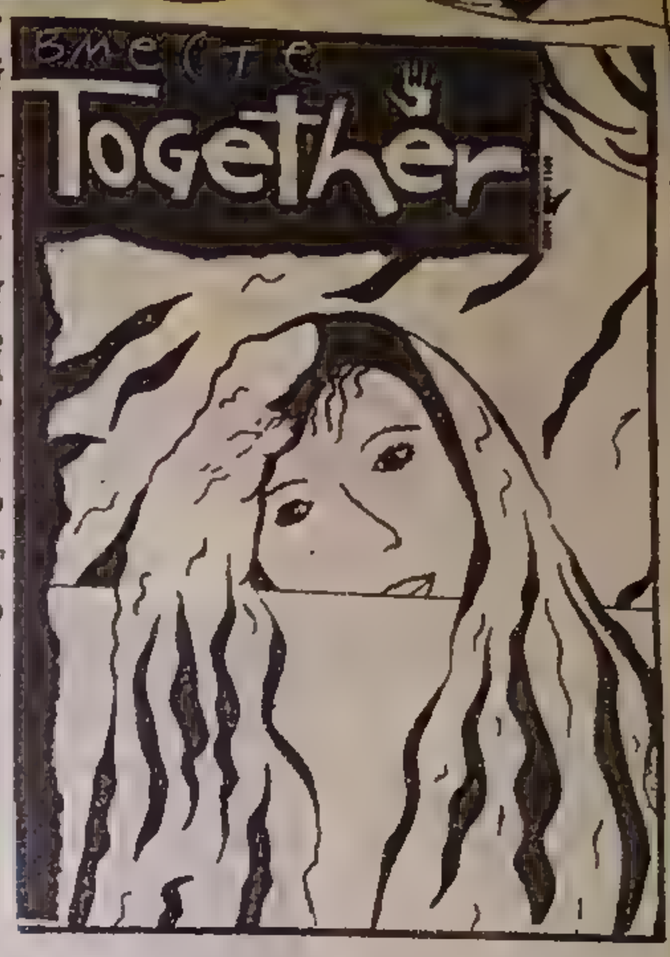
И договорились: Чи-Чи займется стряпней, штопкой и всякой мелкой починкой, Джип будет подметать пол, утка — вытирать пыль и стелить постели, сова приведет в порядок счета, а поросенок присмотрит за садом. Полинезию назначили мажордомом, ведь он был самый опытный, а заодно поручили ему и стирку белья.

Конечно, поначалу пришлось нелегко — попробуй-ка обойдись без таких рук, как у человека или у Чи-Чи! Но постепенно они приспособились. Особенно забавно было наблюдать, как Джил подметал пол вместо веника собственным хвостом, завернутым в тряпку. В конце концов они так наловчились, что Доктору пришлось признать: никогда еще его жилище не было таким убранным и чисто вымытым. И все бы шло превосходно, только денег не было ни пенса, поэтому решили — сразу за калиткой построить ларек и продавать проходящим мимо людям редиску и розы. Вырученных денег не хватало, чтобы оплатить счета, но Доктор не придавал этому ровно никакого значения: «Какая ерунда! Куры несут яйца, у коровы достаточно молока, значит, мы всегда сможем приготовить омлет и сладкий творог. А в саду полным-полно овощей. Не надо нервничать!»

Перевод с английского Юлии МУРАВЬЕВОЙ.

Рисунок Татьяны КИСЕЛЕВОЙ.

Сегодня в детском клубе гости: международный подростковый журнал «Вместе» — «Together». Журнал говорит сразу на двух языках — по-русски и по-английски. Сейчас и в русском часто употребляется попятие «teenager» — тинейджер, то есть юноша или девушка 12—20 лет. «Вместе»— журнал для этого возраста, его авторами могут быть только тинейджеры. Но предоставим слово им самим.



КОНЮХ, ИЛИ ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МОГИКАН

Расскажу о моем отце. Ругая кого угодно и за что угодно, он сразу смягчается при виде лошади. Он может часами разговаривать с ней, знает характер и привычки каждой из своих тридцати подопечных лошадей. Как он их любит! Я ни разу не видел, чтобы его лошадь везла огромную поклажу. Даже если он везет воз соломы, то обязательно пойдет рядом, как он говорит, «чтобы за разговором лошадь не чувствовала тяжесть поклажи». Сколько сил нужно, чтобы упросить отца покататься на лошади! Даже когда я везу его зимой на санях, упаси Бог ударить кнутом лошадь. В ответ получишь такую затрещину и такой букет нотаций, что будешь помнить целую неделю.

Я всегда ревновал отца к лошадям: общению со мной он предпочел их. А мне: «Соломы принеси! Овса подсыпь...» То напои, то вытри от пота!

Я спрашиваю: «Ну, пап, ведь ты один, а их тридцать!»

А он: «Ну и что? Я-то один, а вас у меня пятеро. Лошадь меньше живет, да и раньше стареет».

СЕРГЕЙ КОПЫЛОВ, 19 лет
Тамбовская область, село Ново-Юрьево

ВЫГОДНАЯ СДЕЛКА

Однажды я ел шпроты. Шпроты были очень вкусные. Но тут я увидел, что одна из шпротин была с икрой. Я не стал ее есть. Через несколько дней, к моему удивлению, на тарелке лежало несколько десятков таких же шпротин. Матерей, даже в масле и без головы, не нужно есть.

СЕРЕЖА ТИШКОВ, 14 лет

ЛЮБИТ, НЕ ЛЮБИТ...

Как это волнующе знать, что волнуешь
И чей-то покой потихоньку воруешь,
Что быть равнодушной уже невозможно
К обманной улыбке и нежности ложной.

Как это забавно — жалеть или мучить,
И ставить преграды то ниже, то круче,
А после, когда он пленен, безоружен,
Вдруг ясно понять — совершенно не нужен.

ЛЕНА УХОВА, 15 лет

Кто не ревнив, тот безразличен.

ЮРА, 13 лет

* * *

Я люблю сразу трех мальчиков. Они мне все нравятся. Но ни один обо мне не знает. Как мне быть?

СВЕТА, 13 лет

О СВОБОДЕ И О НАС

Моя мама говорит: «Идеальная жена — это женщина, муж которой чувствует себя абсолютно свободным, но не хочет этой свободой воспользоваться».

РОБЕРТ ВАЙНДИНЕР, 17 лет, студент Казань

ЛЮБЛЮ НЕБО!

Я люблю небо, знаете, занимаюсь парашютным спортом. О Боже, как страшно смотреть на его оранжевый цвет! Ведь оно ГОЛУБЫМ должно быть! Прыгали раз, инструктор и говорит: «Парашют раскроешь — сразу смотри на восток, увидишь темное серое облако — это город...» Страшно стало, ведь этим воздухом мы дышим.

ВИКТОРИЯ КУЗЬМИНА, 18 лет

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВМЕСТЕ

Мы — это ребята, которые сами создают свой журнал. Свой и ваш! Мы делаем этот журнал и для вас, наши папы и мамы, дедушки и бабушки.

Ребята! Присылайте свои стихи, рисунки, рассказы!

И еще: для школ, дворцов пионеров и кружков английского еще не поздно оформить коллективную подписку на журнал «Вместе» на 1993 год.

Обращайтесь к нам в редакцию:
РОССИЯ, 103001, Москва,
ул. Остужева, 16-6.
Телефоны: 202-35-73, 299-67-32.
Подписной индекс 70313.

ДЕНИС ИЛЬИЧЕВ,
член юношеской редколлегии, 18 лет

Надежда осьм

ЖИЗНЬ и ЛЮБОВЬ Наташи Котеневой

Фото из семейного альбома

ВОТ СЕЙЧАС ПРИДЕТ ЛИФТ, Саша поцелует ее и уедет. А она вернется на кухню, наполнит кружку водой, выльет ее через порог: «Счастливого пути, родной. Храни тебя Бог!»

Пять лет они женаты. Много это или мало? Иногда ей кажется, что целую вечность, иногда — одно мгновение.

Светает. Еще можно два-три часа поспать, но она знает, что сна не будет и покоя не будет, пока не раздастся телефонный звонок и она не услышит: «Все в порядке, Заяц, я долетел». Она знает, что все эти дни разлуки будет много работать, вечерами делать уроки с Кариночкой, а ночами, уткнувшись в его подушку, шептать: «Сашенька, у тебя ничего не болит, ничего. Боль уходит, уходит, я вытягиваю ее из тебя, по спине разливается тепло, ты засыпаешь, и тебе снится наш дом и я». И прежде чем уснуть самой, она обязательно вспомнит какой-нибудь эпизод из их жизни и вновь проживет, перечувствует каждое его мгновение.

ЛЕТО. ОСЛЕПИТЕЛЬНО СОЛНЕЧНОЕ, жаркое, пульсирующее грозами, после которых начинает дышать, будто заново родившись, земля, обнимает, кажется, весь мир. Наташа стоит у входа в Новодевичий монастырь и смотрит, как спешат люди на торжество. Вот сейчас и она присоединится к этому множеству счастливых. Как ждала этого дня, как радовалась, когда позвонила подругам и сказала, что есть лишнее приглашение на празднование 1000-летия Крещения Руси.

Почему же она опаздывает? Такое событие, могла бы и пораньше приехать. Она оборачивается и видит лицо мужчины. Он тоже, наверное, кого-то ждет. Может быть, они уже однажды встречались? Где, когда? Как он смотрит! Словно знает ее давно. И ей кажется, что она тоже его знает давно, очень, очень давно... Это был день 1988 года.

В каждой счастливой семье существуют предания, как познакомились бабушка с дедушкой, папа с мамой. И почти всегда в этих преданиях присутствует маленькое чудо, свершившееся вдруг. Наташа ждала подругу, Александр — приятеля. И вдруг подруга и приятель пришли к ним одновременно. И вдруг оказалось, что они знакомы. И вдруг выяснилось, что Наташа влюбилась. Влюбилась так, что сама в этом призналась Александру на следующий же день.

Александр не скрывал от нее, что в Афганистане был серьезно контужен, а в Чернобыле об[лу]чен — усталый, больной чел[овек]. Так он сам сказал о се[бе] и больше уже никогда не повто[рял] этих слов. А Наташа вс[ё] удивлялась: как же он не пони[мает], что, узнав об этом, еще [больше] его полюбила, что о[н] стал для нее после Кариночки вторым ребенком, которого должна спасти, вылечить, уте[шить]. И Александр понял, она это почувствовала, когда пока[зал] ей фотографию своей мате[ри] и сказал: «Как вы похожи».

Тогда ему было 36, а ей 32. Но какую же разную жизнь прожили они прежде, чем встретились, стали мужем и женой, семьей Котеневых. А может быть, не такую уж разную?

ЕЕ РОДИТЕЛИ — при больших должностях, с утра до вечера пропадают в кабинетах. А у нее — больное сердце, ей нельзя двигаться. Меняются

ДОБРЫЙ КАМЕНЬ

— Павел, ваши рассказы о камнях пользуются очень большой популярностью у читателей. Вам они благодарны, а вот я получила немало упреков, в частности за то, что не расспросила вас об АГАТЕ. Надеюсь, вы поможете мне исправить мою оплошность?

— Надо сказать, что упрек справедливый, потому что камень этот действительно весьма интересный. Причем истинным агатом считается только белый и желтый.

— Значит, все остальные ненастоящие?

— Нет, не так. Настоящими признают агаты серые, серовато-голубые, голубоватые, черные. Они настоящие. Но истинные, если можно так сказать, чистокровные — это белые и желтые.

— А что зависит от цвета?

— Разумеется, характеристики, черты, свойства камней. Вот о них я вам сейчас и расскажу. Начнем с **АГАТА БЕЛОГО** цвета. Он заключает в себе черты Луны, Венеры, Сатурна. Надеюсь, вы помните характеристики этих планет и можете сами сделать вывод о том, что этот камень является камнем мира и спокойствия. Белый агат маги используют для изгнания бесов, для защиты от черных колдунов.

— Тому, кто его носит, он придает какие-то особые черты?

— Он способствует тому, чтобы в человеке проявлялись доброта, мягкость, спокойствие, уверенность в собственных силах.

— Может ли агат влиять на здоровье?

— Да, это целебный камень, укрепляющий нервную систему. Поэтому женщинам рекомендуется его носить в серьгах. А всем, кто нуждается в очках, замечательно было бы иметь для них агатовую оправу. Теперь **ЖЕЛТЫЙ АГАТ.** В нем последовательно соединены Венера, Меркурий, Сатурн. Это тоже камень доброты, мягкости, спокойствия, камень, способствующий благополучию дома, укреплению семьи, приобретению и накоплению знаний. С древних времен желтый агат считается камнем воспитателей, перстень с ним всегда носил тот, кто занимался с детьми, с молодежью. Его целебные качества воздействуют прежде всего на физическое состояние человека, на возвращение и сохранение жизненной энергии, жизненных сил.

— В украшениях, наверное, чаще всего встречается серый...

— И прекрасно, потому что **СЕРЫЙ АГАТ** — камень честных людей. То есть лжецам носить его совершенно противопоказано, их ложь будет раскрыта, а честным людям этот камень помогает избежать ложных ситуаций, уберечься от обмана. Кроме того, серый агат усмиряет злобу, выравнивает ссоры и конфликты, восстанавливает мир и равновесие в отношениях между людьми. Ведь в нем тоже заключены Венера, Меркурий, Луна. Кстати сказать, он обладает и магическими свойствами: с его помощью находят потерявшиеся вещи и разоблачают преступников и лжецов. Для этого камень кладут под язык тому, кого хотят проверить, и если человек виновен, то через одну-две минуты у него краснеют глаза.

— Замечательный способ — быстрый и эффективный. Павел, я еще не спросила вас о том, кому можно носить агат, а кому нет...

— Перечисленные мною агаты входят в одну группу, поэтому я скажу обо всех сразу. Противопоказаны они Тельцам, совершенно противопоказаны Стрельцам. Овнам можно носить иногда, чтобы умерить воинственный пыл, для всех остальных знаков никаких особых противопоказаний нет.

— Если можно, теперь о ГОЛУБОМ АГАТЕ...

— О, это очень интересный камень, но встречается значительно реже, чем те, о которых мы уже говорили. В нем Венера, Луна, Уран. В жизнь тех, кто его имеет, он приносит мир и любовь. Однако надо помнить, что постоянное ношение голубого агата внушает человеку не очень чистые мысли и любовные иллюзии...

— Значит, он опасный камень?

— Вовсе нет, достаточно его периодически снимать, чтобы избежать того негативного воздействия, о котором я сказал. А главные его свойства прекрасные: он помогает восстанавливать отношения с любимыми, дорогими людьми, помогает обновлять отношения, возводя их на новый уровень, помогает вернуть утраченное, будь то вещи или отношения, способствует различным новшествам.

— То есть это камень деятельных, активных людей?

— Если вы имеете в виду физическую активность, то нет. Голубой агат — камень тех, кто ведет сидячий образ жизни, обладая при этом очень активным, творческим умом. Его хорошо носить творческим личностям, например, писателям. Между прочим, такой камень носил Жюль Верн.

— Знаки Зодиака имеют значение?

— Конечно. Голубой агат очень хорош для Водолеев, Близнецов и Дев. Категорически противопоказан Львам, нехорош и Козерогам, а всем остальным носить его можно.

— Остался последний цвет — ЧЕРНЫЙ.

— По-вашему тону чувствуется, что вы считаете этот камень страшным. И напрасно. Черный агат — камень-оберег, защищающий человека от катастроф и от магического натиска, то есть от воздействия черных колдунов. В нем заключены свойства Сатурна и Венеры. Он дарует людям богатство, большую внутреннюю силу, твердость духа, прочность морального состояния и материального положения. Он способствует укреплению жизненной позиции человека, помогает ему быть более вдумчивым и целеустремленным, делает более устойчивыми и прочными отношения с близкими людьми. Черный агат притупляет излишнюю чувствительность человека к внешним, зачастую неблагоприятным, воздействиям.

— Какой прекрасный камень, наверное, его лучше вообще не снимать?

— Ошибаетесь. Кроме Козерогов, никто не должен носить черный агат постоянно, потому что он делает человека отшельником, обособляет его от окружающих, развивает меланхолию. А вот дома его держать можно постоянно.

— А кто еще его может носить?

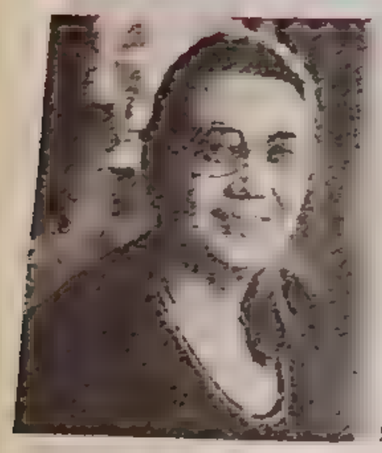
— Постоянно только Козероги, но показан он и Тельцу, и Деве. Не противопоказан Водолеям и Весам. Категорически запрещается Овнам, Рыбам и Стрельцам.

— Павел, как всегда, мы узнали от вас много интересного. Теперь те, у кого есть агат, сумеют правильно с ним обращаться, чтобы полнее использовать его замечательные добрые качества.

С Павлом ГЛОБОЙ беседовала Людмила ГАВРЮШЕНКО

■

Фото из семейного альбома



ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВА
О ЖЕНАХ ВОЖДЕЙ И НЕ ТОЛЬКО О НИХ

- Сообщницы или жертвы?
- Комиссар с бриллиантом императрицы
- Узницы сталинских лагерей
- Кулинарные рецепты Виктории Брежневой
- Пощечина мужчинам

... Москву будоражили страшные слухи. Мамы остерегали дочек ходить близко к краю тротуара и подъездам домов: хорошеньких девочек хватают прямо на улице, сажают в легковую машину и везут в особняк, известный всей Москве.

«Я была в коралловом платье в мелкий белый цветочек, нитка жемчуга на шее... Мне нужно было перейти Садовое кольцо... сесть на десятый троллейбус... Перехожу. На миг у перехода останавливаюсь, чтобы пропустить идущую машину. Подходит полковник. «Я хочу с вами поговорить». — «О чем?» — «Очень серьезный разговор. Вас приглашают в гости...» Полковник втолкнул меня в маленькую дверцу и быстро закрыл ее за мной... Я осталась одна... На кошачьих лапах появился Берия»,— вспоминает одна из тех, кто побывал в особняке на Садовой.

А в это время тут же, рядом, жила прекрасная молодая женщина — Нина Теймуразовна Берия. Его жена. Что мы знали о ней, чей муж наводил ужас и страх? Что мы знали вообще о тех женщинах, чьи мужья в течение десятилетий определяли нашу с вами жизнь? Какими были эти женщины? Какова их роль в истории и была ли она, эта роль? Или они оставались лишь бледными тенями своих мужей? Коснулось ли их то страшное и темное, что коснулось миллионов семей за пределами Кремля?

Ответить на эти вопросы предприняла попытку женщина — известная писательница, поэтесса, публицист ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВА в своей новой книге «КРЕМЛЕВСКИЕ ЖЕНЫ». Сегодня она наш гость и собеседник.

— Признаться, Лариса, я открывала вашу книгу с предубеждением: зачем мне, простой смертной, знать, например, был ли у Ленина роман с Инессой Арманд или нет, застрелил Сталин свою жену или она застрелилась сама, как относилась Нина Берия к похождениям и злодействам своего мужа, какая ... была у Черненко?.. А начала читать и не могла оторваться. Что это? Обывательское любопытство?

— Когда Пушкина спросили, что такое литература, он ответил: смесь политики с кроватью. Если вы не увидите во всех подвигах и подлостях человечества, где на грани сумрака и света, на границе чувства и ума, на перекрестке добра и зла женской тени, то вы не увидите и не поймете ничего о себе и своем времени.

О вождях мы знали только то, что нам положено было знать. Об их женах практически ничего.

— Даже в таком случае, как, например, Нина Берия с ее довольно пассивной ролью при своем влиятельном муже?

СТРОКИ ИЗ КНИГИ: НИНА БЕРИЯ

...Наискосок через фойе в кольце военных быстро идет воздушно-абрикосовая, неземной красоты женщина, улыбаясь то ли стеснительно, то ли растерянно. Золотые волосы. Черты лица мягкие, милые, добрые... Ну как, имея такую жену-красавицу, можно смотреть на каких-то девчонок? И кого-то ухаживать?..

...Он не разрешал ей играть с чужими мужчинами (в теннис.— *И. С.*).

... не разрешал ей ходить среди людей.

Ей ничего было нельзя. Как в клетке.

Нет, категорически не могло быть, чтобы гордая и прекрасная женщина прошла через такое унижение, дабы получить жизненные привилегии.

ГОРЬКИЙ ПРИВКУС ЗДОРОВЬЯ

Не создается ли у вас такое впечатление, что в последнее время люди стали болеть намного чаще? Вот в прежние времена... В прежние времена и лекарств было намного меньше.
А простудившись, мы пили чай с малиной или медом и бабушкину настойку, пахнущую летом и травами. Давно уже нет бабушки, никто не готовит нам волшебное лекарство, только вкус его нет-нет да и вспомнится... Даже рецепта не осталось.

А ведь удивительными свойствами обладала та настойка: на следующий день ничего уже не болело, и вы чувствовали прилив свежих сил — будто бы сама природа дарила нам свое дыхание.

Что ж, у каждого из нас есть возможность вернуться в прежние времена. И не только вспомнить детство и бабушку, запах трав, но и укрепить свое здоровье. Все это подарит вам **ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА.** Он вернет вам веру в лечебную силу природы, в целебные свойства сока растений, корней и трав. Австрийской семье Биттнер удалось узнать тайну сказочного эликсира: они нашли древнюю рукопись знаменитого шведского врача доктора Замста, где описывается рецепт составления легендарной микстуры.

Доктор Замст погиб от несчастного случая во время верховой езды, когда ему было 104 года. Такого же возраста достигли его родители, бабушка и дедушка. До глубокой старости им удалось сохранить отличное здоровье — и все благодаря чудо-микстуре. 2—3 раза в день по чайной ложке — и удивительные горизонты долголетия откроются перед вами!

В чем секрет этого лекарства? — спросите вы. В том, что этот натуральный продукт приготовлен из 24 компонентов, среди которых — редко встречающиеся альпийские травы. Это природное лекарство помогает при многих заболеваниях:

- Ежедневное принятие 23 капель оказывается достаточным для оживления тонуса до глубокой старости.
- Путем регулярных примочек к шее исчезают боли и головокружение и улучшается память.
- Регулярные примочки уголков глаз усиливают зрительные возможности и смягчают воспаление глаз.
- Всякого рода отклонения вылечиваются посредством примочек соответствующих мест.
- **У вас проблемы с пищеварением?** 2 столовые ложки эликсира на стакан теплой воды — и вы почувствуете себя прекрасно.
- **При зубных болях** рекомендуется смешать одну столовую ложку бальзама в теплой воде и три раза в день прополаскивать полость рта в течение 3 минут.
- **Болезни горла** исчезнут после 3-разового полоскания смесью, состоящей из 1½ столовой ложки лекарства, смешанной с водой или чаем.

ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА помогает при нарушениях функций в желудке, кишечнике и желчных заболеваниях. Кроме того, бальзам улучшает очистку крови и способствует тем самым ревмотерапии.

БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА используется многими поколениями и применяется при обработке ран, воспалений, ревматических заболеваниях, а также при укусах насекомых. Особенное лечебное воздействие оказывают горькие по вкусу вещества, обусловившие и само название «горького» бальзама. В нашем сегодняшнем рационе питания эти вещества почти полностью отсутствуют. **ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА** вводит в организм эти важные компоненты и содействует процессу пищеварения. Он не дает нежелательных побочных явлений.

ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА не содержит сахара, а потому подходит и для приема диабетикам. Он полезен для всех членов семьи. Это эликсир семейного здоровья и благополучия.

Теперь вы понимаете, почему этот бальзам пользуется успехом не только в Австрии, но и далеко за пределами этой страны? Он производится на предприятии Биттнер среди австрийских ландшафтов, среди нетронутой природы, высоко в альпийских лугах. Пропорции, в которых сочетаются компоненты, указаны только в рецептах Замста. Тщательная обработка редких альпийских трав по уникальной рецептуре и строгий контроль за производством являются гарантией высокого качества. Этот бальзам вы встретите на полках аптек в каждой европейской стране. **А теперь он появился и в наших аптеках, и вы можете приобрести его за рубли.**

Что же за удивительные травы входят в состав бальзама?

Манна (в народе ее называют небесный хлеб) — она применяется главным образом как слабительное.

Камфара — ее применяют при самых различных ревматических заболеваниях и при болезни мускулатуры, при судорогах и коликах.

Мирра применяется при воспалениях в полости рта и десен.

Вахта трехлистная употребляется для лечения желудка и кишечника, в ней содержатся дубильные вещества. Ее используют и для лечения простудных заболеваний.

А еще в состав **ШВЕДСКОГО ГОРЬКОГО БАЛЬЗАМА БИТТНЕРА** входят **звездчатый анис и полынь горькая, кубеба и кровяк густоцветковый, аир и корень фиалки, померанец, кникус, мускусная острица, имбирь, галгант, гвоздика, золототысячник, девясил высокий, солодка голая, колючник, мускатный орех, корень горечавки, дягиль аптечный, куркума...**

Этот бальзам поможет тем, кто страдает болезнями почек, мочевыводящих путей, пищеварительного тракта, у кого наблюдается нарушение обмена веществ, ожирение, атеросклероз, кто болен ревматизмом.

Если вы перенесли интоксикации или лучевые поражения — вам полезно пить **БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА.**

Также этот бальзам полезен тем, кто страдает различными расстройствами иммунной, эндокринной и нервной систем.

ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА поможет вам вылечить различные заболевания кожи, заживить раны и обрести силы после перенесенных инфекционных заболеваний, операций, перенапряжения.

Пожилые люди откроют в нем для себя источник долголетия, а для молодых он станет каждодневным родником неисчерпаемых творческих и физических сил.

Посмотрите на обложку журнала, запомните этот флакон и этикетку. Купив **ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА,** вы приобретете здоровье и долголетие!

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ФАБРИКА ДЛИНОЙ В 12 ПЕРСТОВ

Европейские врачи двенадцатиперстную кишку часто называют «вторым желудком», целители же Древнего Востока утверждали, что она главный энергетический центр организма. Судите сами, насколько важна работа двенадцатиперстной кишки: в ней ферментами поджелудочной железы, активными в щелочной среде, расщепляются и углеводы, и белки, и жиры!

В древности многое мерили пальцами. Отсюда как русское название — двенадцатиперстная кишка, так и латинское — дуодени (двенадцать). «Второй желудок» — это первый отдел тонкого кишечника (25 см длиной), который расположен ниже желудка почти горизонтально. В двенадцатиперстную кишку перетекает обработанная пища из желудка. Почти в начале в нее впадают два протока: поджелудочной железы, выделяющей ферменты, и желчного пузыря, желчь которого эмульгирует (дробит) жиры, чтобы их молекулы легче было расщепить.

Все три отдела переваривания пищи (ротовая полость, желудок, двенадцатиперстная кишка) зависят от работы друг друга. Например, наскоро проглоченная, плохо прожеванная пища заставляет желудок усиливать секрецию. А из-за повышенной кислотности желудочного сока работает на износ «второй желудок», нейтрализуя эту кислоту. Так вроде бы из-за «мелочей» возникает цепочка недугов отдельных органов, потом болезни всего желудочно-кишечного тракта.

Воспаление двенадцатиперстной кишки носит название дуоденит («ит» в переводе с латыни «воспаление»). Эта болезнь может перерасти в более серьезную — язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки. Сигналы неблагополучия в двенадцатиперстной кишке — это обложенный язык, потеря аппетита, язвочки в полости рта. О хроническом язвенном ее заболевании свидетельствует пародонтоз не только у передних зубов нижней челюсти, но и у первых коренных зубов. Для язвенной болезни «второго желудка» характерны ночные боли, голодные боли и боли, возникающие спустя 2—3 часа после еды, то есть когда пища через привратник желудка перейдет в двенадцатиперстную кишку.

Профилактика заболеваний двенадцатиперстной кишки проста: избегайте стрессов, переутомления и полноценно питайтесь по режиму.

А как же оздоровить «второй желудок»?

СИСТЕМА ДО ИН (путь энергии) предлагает простое упражнение. Сидя, вдавите концы четырех пальцев обеих рук одновременно в обе щеки, нащупайте корни зубов нижней челюсти и делайте вибрационный массаж (20 сек.). В это же время большими пальцами обеих рук мягко разминайте ткани под подбородком. Это нормализует работу двенадцатиперстной кишки, тонкого кишечника и даже может избавить вас от двойного подбородка.

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ. Люди, обладающие образным мышлением, легко применят любой из двух приемов. Первый уже знаком вам. При вдохе представьте, что ваши легкие наполняются белым туманом или молоком, затем на паузе и выдохе «пролейте» этот туман-молоко к началу двенадцатиперстной кишки (справа под ребрами) и «промойте» ее белым туманом. Три — пять таких упражнений в день — и вы скоро почувствуете улучшение.

Второй способ. Вдыхайте через нос, а «выдыхайте» в область, которая расположена внизу грудной кости, где сходятся дуги ребер, то есть в середину верхней части живота. Несколько таких «выдохов» при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки уменьшают, а иногда снимают боль. Кроме того, этот прием успокаивает, то есть устраняет нервное напряжение, стрессы.

АКУПРЕССУРА (массаж активных точек). В первую очередь массируйте точку, расположенную посередине носа там, где кончается кость и начинается хрящ. Растирайте одну минуту пальцами дающей энергию руки (женщины — левой, мужчины — правой). Этот прием — хорошая профилактика и оздоровление двенадцатиперстной кишки, так как улучшает ее нервную регуляцию.

Второй массаж проводите сразу же вслед за первым. Внутри пупка (по его краям) расположены 4 точки, каждая из которых последовательно связана с 1/4 двенадцатиперстной кишки. Представьте, что на пупке «лежит» циферблат часов, и вы мягко массируйте по ходу часовой стрелки (так расположены и активные точки) края пупка пальцем руки, дающей энергию (1 мин.). Это не только лечит двенадцатиперстную кишку, ее язвенную болезнь, но и налаживает солевой, жировой и углеводный обмен веществ. Это важно, так как нарушения пищеварения, обмена веществ отзываются болями в сердце, в спине, травмируют психику... Комплексный ежедневный массаж двух указанных зон через две-три недели улучшит общее самочувствие.

НАРОДНЫЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА. Бытует мнение, которое разделяют и врачи-натуропаты, что язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки хорошо лечит голодание, особенно при язвах, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока. Верно, при длительном голодании секреция желудка почти прекращается, а значит, слизистую двенадцатиперстной кишки кислота уже не разъедает, и она отдыхает, восстанавливается. Однако, к сожалению, после такого лечения язвенная болезнь часто повторяется. Кроме того, при язве вблизи привратника желудка, то есть рядом с выходом из него, как правило, образуется рубец, мешающий переходу пищевой массы в двенадцатиперстную кишку, а это уже влечет за собой, увы, оперативное лечение.

Больные люди, чтобы избавиться от язвенной боли, частенько глотают пищевую соду, пьют молоко, сливки. Действительно, эти щелочные вещества гасят кислотность, унимают боль. Однако это не лечение, скорее... наоборот. Ведь сода лишь моментно нейтрализует кислотность желудочного сока, а затем выделение соляной кислоты в желудке увеличивается (чтобы избавиться от чужеродной щелочи), и язвенная болезнь прогрессирует. Гораздо полезнее при язве щадящая диета — исключите из рациона все раздражающее, перейдите временно на протертые супы, жидкие слизистые каши.

Народное средство, хорошо заживляющее язвы двенадцатиперстной кишки,— настой из березовых почек. Березовые почки (50 г), набухшие весной, но еще не проклюнувшиеся, настаивайте в течение 10 дней на пол-литре водки. Принимайте настойку по 0,5—1 чайной ложке с кипяченой водой три раза в день за 15—20 минут до еды.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. Так как язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки чаще всего — следствие повышенной кислотности желудка и нервного перенапряжения, то в лечебные сборы, естественно, входят травы, снижающие кислотность желудка, успокаивающие нервную систему, а также обволакивающие, вяжущие средства. Советуем приготовить смесь: цветки липы широколистной (10 г), семя льна посевного (20 г), корень солодки голой (20 г), корневище аира болотного (20 г), лист мяты перечной (10 г), плоды фенхеля обыкновенного (20 г). Две-три столовые ложки этой смеси насыпьте в термос, залейте 2,5 стаканами кипятка и настаивайте 6—8 часов. Принимайте по трети или четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Слизь семян льна защищает язвенные участки двенадцатиперстной кишки, фенхель обыкновенный снимает спазмы ее гладкой мускулатуры, мята перечная — хороший успокоитель нервной системы.

Зарубежные терапевты рекомендуют более сложный метод лечения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки: утром натощак разовый прием настоя льняного семени. Две чайные ложки льняного семени замочите на ночь в стакане кипяченой воды. Утром подогрейте все на тихом огне (не доводить до кипения!), процедите через марлю и медленно, глотками, выпейте. Через час можно позавтракать. Днем соблюдайте режим щадящей диеты, то есть ешьте понемногу через каждые два часа. В промежутках между едой выпивайте по стакану травяного чая. Вот две смеси на выбор: 1) крапива, полынь, фиалка душистая, подорожник; 2) крапива, мальва, алтей, подорожник, лакричник. Обе смеси готовятся в равных долях трав. Две чайные ложки смеси (любой) залейте стаканом кипятка и кипятите 10 мин. Процедив, чай надо пить медленно, маленькими глотками. А на ночь выпейте успокоительный чай. Тоже две смеси на выбор: 1) корневище с корнями валерианы (30 г), лист мяты перечной (30 г), цветки ромашки аптечной (30 г), календулы (40 г); 2) корневище с корнями валерианы (20 г) + цветки ромашки аптечной (30 г), плоды тмина (50 г). Две столовые ложки любой смеси насыпьте в термос, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 6—8 час. Процедив, выпейте на ночь полстакана, остальное уберите в холодильник до следующего приема (чай годен 2 суток). Пить его надо теплым.

И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ

ланда Рекамье в 1849 году, совсем слепая, пережив на год Франсуа Рене, виконта де Шатобриана, которого любила.

Но вернемся к портрету Давида, именно в нем — секрет мадам Рекамье: ее добрая красота, которая притягивала и согревала тех, кто ее знал.

Давид работает над портретом в мае—июне 1800 года. Он помещает свою модель на канапе работы Жакоба, он переносит сюда канделябр со своего полотна «Смерть Сократа» и ничего — из апартаментов молодой красавицы на Шоссе-д'Антен. Угол пустой комнаты, а стены и пол оставлены в эскизном состоянии. Почему он бросил работу над портретом? Говорят, что мадам Рекамье была нетерпелива и ей надоело позировать. И Давид бросил работу. А мадам переадресовалась к живописцу Жерару. Но больше похоже на правду, что художник не хотел расставаться со своим творением и оставил портрет незавершенным. Во всяком случае, он хранил его у себя до конца своих дней... А мадам он писал в сентябре того же года, что не удовлетворен работой, и просил позировать в другом, более освещенном, помещении (письмо сохранилось).

Теперь мадам Рекамье украшает собою Лувр.

Жерар тоже написал портрет мадам. И его творение даже очаровало Гете. Но это просто хорошенькая женщина, сидящая на фоне красной занавески. С не меньшей тщательностью, чем ее пленительная фигурка, выписаны колонны, арка с густой кроной дерева, золотистая шаль на коленях, резьба кресла, кисточки на подушках.

Впрочем, попасть бы в парижский музей Карнавале да взглянуть бы хоть одним глазом на оригинал, а не размышлять над репродукцией...

Франсуа Жерар (1770—1837). Мадам Рекамье, музей Карнавале.

Жак Луи Давид (1748—1825). Мадам Рекамье, Лувр

В СОРОК ПЯТЬ — БАБА ЯГОДКА ОПЯТЬ!

Я совершенно уверен в том, что это выражение знают абсолютно все. Но лишь самим женщинам да нам, врачам, известно, сколько проблем несет в себе этот «ягодный» период в жизни женщины, сколь драматично подчас складывается он. Некоторые из вас приходят на прием, ведя за руку супруга. Как правило, это те женщины, которые привыкли лидировать в семье, кто очень в себе уверен. Считая, что сексуальность мужа угасает, они ведут его во врачебный кабинет, чтобы доктор вернул супругу его былую мужскую «удаль».

Приходится объяснять им то, о чем не раз говорили мы на страницах «Работницы»: мужчина, перешагнувший сорокалетний рубеж, нуждается в том, в чем женщина нуждалась в молодости. Ему нужны предварительные ласки, ласки нежные, тактичные, возбуждающие. Любви, конечно, все возрасты покорны, но возрасту покорна и сексуальность. Сорокалетний уже перешагнул ее пик, а тот, кто старше,— тем более. И это нормально, и это вовсе не означает, что супруг уже «вышел в тираж». Надо только понимать, что ему требуется от вас. Запомните, что сексуальность мужа не угасла, она лишь трансформировалась: нужно только больше времени для возбуждения желания и больше времени для достижения оргазма. Те женщины, которые это понимают, сохраняют гармонию интимной жизни до глубокой старости.

Однако, к сожалению, нередко приходится встречаться с теми женщинами, которые сами повинны в своих семейных проблемах. Дело в том, что они не задумываются над тем, как заостряются с возрастом психологические особенности их характера. Не замечают, что требовательность перерастает в нетерпимость, критичность — в бескомпромиссность, раздражительность — в злобность. Естественно, что в таких случаях отношения между супругами становятся весьма напряженными.

Мы говорили пока о женщинах, способных предъявлять мужчине требования. Но ведь подавляющее большинство — иные. Они никогда не придут к врачу, хотя и очень страдают. Более того, свое желание близости с мужчиной воспринимают или как нечто неприличное, или как ...болезнь.

«Дорогой доктор! Извините, что отнимаю время своим письмом, но мне обязательно нужно посоветоваться, а на прием к врачу я никогда не пойду, да и рассказать кому-то из приятельниц стыдно. Мне сорок семь лет, мужу столько же. У нас двое взрослых дочерей, у них свои семьи, уже по двое детишек. Все, слава Богу, в порядке. Четыре года, как мы с мужем остались вдвоем. Мой Сергей — очень хороший человек. И мне ужасно стыдно, что в душе я уже готова ему изменить. Не знаю, какой бес в меня вселился, но вот уж года три-четыре, как мне стало не хватать той близости, которая у нас бывает. Сказать мужу об этом я не могу, потому что раньше все было наоборот. Как же я ему теперь-то объясню? Бывает, ночь напролет не сплю. Сергею признаться стыдно и с собой справиться не могу. Никогда ему не изменяла, а сейчас о другом мужчине думаю. Вот ведь ужас какой! Иной раз думаю: может, болезнь какая? Бывает ведь такое у женщин? Очень надеюсь на вашу помощь.— **Л. К., г. Брянск».**

Дорогая Л. К., никакой болезни у вас нет. То, что с вами происходит, характерно для подавляющего большинства женщин вашего возраста. Давайте вместе разберемся в ситуации. Во-первых, вы забыли о том, что сексуальность женщины формируется и развивается не так, как мужская. Многие женщины «дозревают» в сексуальном отношении лишь к сорока годам. Желание близости не только возрастает в женщине, но зачастую сопровождается гораздо более раскованными «видениями» эротической направленности. Именно в таком возрасте женщинам нравится смотреть весьма откровенные фильмы. При этом они испытывают острое сексуальное наслаждение. Тело женщины, вступившей в «ягодный» период, открывает свои сокровенные тайны: дарит новые эрогенные зоны. Оргазм становится более острым и ярким. Нередки случаи, когда он видоизменяется, переходя из клиторального во влагалищный.

И вам, уважаемая Л. К., и другим авторам подобных писем, и тем, кто не решился рассказать о своих проблемах, мне хочется дать один совет. Не скрывайте от мужа своего состояния, поделитесь с ним. Уверяю вас, что он поймет. Это же ваш близкий, родной человек. Решайте ваши проблемы именно с ним, не ищите помощи на стороне. Изменив мужу, вы только обречете себя еще и на муки совести. Сделаете весьма тяжелым свое психологическое состояние.

Кстати, несколько слов именно об этом. Почему именно в столь зрелом возрасте женщина начинает испытывать нарастание сексуального желания? Ответ прост: потому что она становится свободной психологически. Как раз об этом говорится и в письме: дети выросли, устроены. Груз постоянного беспокойства за них с душ спал. Наконец-то наступило время подумать о себе, заняться собой, появилось гораздо больше времени и материальных возможностей, чтобы сделать прическу, обновить гардероб. Одним словом, быть в форме. Пришла пора нового цветения, пришла пора бабьего лета! И ни в коем случае не надо стесняться этого цветения, не надо подавлять в себе горячее биение сердца, не надо пытаться усмирить, погасить огонь, вновь горящий в вашей крови.

Слава Богу, когда рядом любящий мужчина, способный расцветить краски бабьего лета. А если...

«Я совершенно одинока. Разведена. Мне пятьдесят один. И на душе тускло, и здоровье неважное. Иногда думаю, что, будь у меня нормальная интимная жизнь, я и выглядела бы иначе, и чувствовала бы себя лучше. Мужчины еще обращают на меня внимание, но ведь стыдно в моем возрасте заводить роман. Городок у нас небольшой. Люди осудят. Но так еще хочется радости!— **Майя Владимировна, Кемеровская обл.».**

Как грустно читать такие письма! Милая Майя Владимировна, если вы уж мне написали, то, надеюсь, прислушаетесь к тому, что я вам скажу. А скажу я вам вещи невеселые. К сожалению, почти половина браков заканчивается разводом. И, увы, у женщин гораздо меньше шансов снова выйти замуж, чем у мужчин заключить новый брак. Одиночество — удел многих прекрасных женщин. Сколько вас, красивых, умных, но безмужних! И потому страдающих не только душевно, но и физически. Именно у одиноких женщин чаще всего возникают проблемы со здоровьем: неврозы, язвенные болезни, мастопатии, гинекологические заболевания. Да и многое другое — от недостаточной или вовсе отсутствующей интимной жизни. Кроме того, нормальные сексуальные отношения защищают нас, и женщин, и мужчин, от старости. Подумайте, Майя Владимировна, над тем, что я вам сказал, и взвесьте, что же важнее: ваше физическое здоровье, ваша душевная наполненность или чьи-то сплетни.

В заключение тем из вас, мои дорогие читательницы, кто вступил в пору бабьего лета, мне хочется пожелать, чтобы оно длилось как можно дольше. Взгляните, как сочны, как прекрасны его краски! Наслаждайтесь ими!

Александр ГРИШИН,
врач-сексопатолог

Фото В. САВКИНА.

ВСЕ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО ДОМА,

дорогие женщины,
производит акционерная компания

«НОВОМОСКОВСКБЫТХИМ»

Вся выпускаемая нами продукция соответствует высочайшим мировым стандартам, ее качество не уступает японскому! Начните пользоваться ею, и вы убедитесь, что мы говорим правду.

Вам, конечно, приходится немало стирать. Мы поможем вам сэкономить силы, время, а также радоваться ароматному чистейшему белью. Это не фантастика, но стиральные порошки «МИФ», «КОТЕН», «ЭФФЕКТ», «ЛАДА», «БИЦ». Помимо высочайшего качества, они еще настолько экологически чисты, что их закупают у нас страны Европы и Азии. «АРИЭЛ» — это название известно, бесспорно, всем. А знаете ли вы о том, что это великолепное моющее средство по рецептуре американской фирмы «Проктер энд Гэмбл» выпускается именно на нашем предприятии. Но нашим хозяйкам мы предлагаем порошок «МИФ» — наиболее качественный среди универсальных моющих средств отечественного производства. Недаром его девиз: «СТИРАЕТ ВСЕ, ДОСТУПЕН ВСЕМ!»

Вам не нравится пользоваться порошками? Нет проблем! К вашим услугам отличные моющие пасты. Выбирайте! «ЛАНДЫШ» не только отстирает даже сильно загрязненное белье, но и отчистит хрустальные, фарфоровые, керамические изделия и, разумеется, кафельные поверхности. Вам нужно постирать цветные хлопчатобумажные и льняные вещи? Значит, вам нужна паста «РУСАНА». Не волнуйтесь, краски не поблекнут, а белое белье станет белоснежным, и , заметьте, его не надо подсинивать. Шелковые и шерстяные вещи из вашего гардероба будут долго радовать вас, если при их стирке вы отдадите предпочтение пасте «НИКА». В вашем доме малыш? Только паста «КРОШКА», в которой вы станете стирать детские вещички, избавит вас от беспокойства о его кожице.

Всем известны наши чистящие средства, а производимые нами дезодоранты тела, освежители воздуха, лаки для волос вообще не нуждаются в рекламе.

«НОВОМОСКОВСКБЫТХИМ» и в самом деле стремится изготавливать **ВСЕ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО ДОМА!**

Руна
коммерческая фирма

Адрес: 125413 Москва,
ул. Флотская, д. 76, корп. 2
тел. (095) 454-32-91
тел./факс (095) 453-53-31

ЭЛЕКТРОННЫЕ ЗАПИСНЫЕ КНИЖКИ CITIZEN это:
- записная книжка,
- ежедневник,
- календарь,
- часы для любого города мира,
- будильник,
- калькулятор,
- менеджер финансов,
- связь с персональным компьютером.

Широкий ассортимент.
Цены от 10 до 100 тыс. руб.

КАЛЬКУЛЯТОРЫ CITIZEN, AURORA:
- бухгалтерские,
- карманные,
- инженерные,
- печатающие.

Цены от 3 до 100 тыс. руб.

А

Месяц учебы - годы процветания!
"ACTIS" INTER. CENTRE
обучает профессиям:
Массажист (системы США, Швеции, Востока)
Косметолог (процедуры салонов Европы)
Экстрасенс (Лечение, Ясновидение, Гипноз...)
Бизнесмен, Менеджер
Программы популярны во многих странах мира.
По окончании выдается международный сертификат с правом работы в любой стране.
Стажировка в западных странах.
Размещение в гостиницах (от 300 руб./сутки)
Начало 3 числа каждого месяца.
Стоимость обучения 1 профессии - 7 тыс.руб.
129128 Москва, А/Я 106,
тел: 278-2433, 268-4441, 474-6171

Уважаемые читатели!

Если вы по какой-либо причине не подписались на наш журнал или не видите его в киосках, вы можете приобрести "Работницу" непосредственно в редакции по адресу:

Москва, Бумажный проезд, д. 14
(станция метро "Савеловская").
Справки по телефону: 212-12-29.

Деловым людям уже известен телефон нашего отдела рекламных объявлений: 250-11-93.

Но, может быть, вам требуется изготовить оригинал-макет для размещения вашей рекламы в других печатных изданиях? Тогда звоните по телефону: 250-11-72.

"РАБОТНИЦА" ВСЕГДА РАДА ВАМ!

РАБОТНИЦА
6'93

Главный редактор
З. П. КРЫЛОВА
Редакционная коллегия:
Н. С. АРИШИНА
А. В. БОБЫЛЕВ — **зам. гл. редактора**
Л. В. БОГДАНОВА
Л. Б. ГАВРЮШЕНКО
Л. В. ЕРШОВА
Г. П. ОРЛОВСКИЙ — **отв. секретарь**
Н. В. ОСЬМИНИНА
И. В. СКЛЯР — **зам. гл. редактора.**

Главный художник —
В. Д. ДИМИТРИАДИ
Художественный редактор —
Т. Н. АБРАМОВА
Технический редактор —
Л. А. ПИМЕНОВА

Общественный совет редакции:
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ
А. Д. БИРЮКОВ
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ
В. М. ЗАЙЦЕВ
В. П. ЛЕОНТЬЕВ
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ
С. Н. ФЕДОРОВ

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
212-20-39 — приемная
250-11-93 — рекламные объявления
212-12-29 — отдел писем
212-22-23 — отдел публицистики
212-22-03 — отдел семьи
212-11-07 — отдел морали
250-12-30 — отдел литературы и искусства
250-11-93 — «Домашний калейдоскоп»
212-11-07 — фонд «Мария»

ТЕЛЕФАКС: 956-90-94

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, А-137,
Бумажный проезд, 14.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
УЧРЕДИТЕЛЬ:
КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»
Зарегистрировано Министерством печати и информации РСФСР.
Регистр. № 1446.
Сдано в набор 22.04.93.
Подписано к печ. 18.05.93.
Формат 60×90⅛.
Бумага газетная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр-отт. 15,42.
Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 2 390 000 экз.
Заказ № 354.
Цена номера по подписке — 20 рублей.
В розницу — цена договорная.
Типография издательства «Пресса»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. «Правды», 24.

Original grober Schweden bitter

Рецепт напитка «Original Grober Schwedenbitter» («Шведский горький бальзам» Биттнера) восходит к семье известного шведского врача и ректора медицинского института д-ра Замста. Он погиб от несчастного случая во время верховой езды на 104-м году жизни. Такого же библейского возраста достигли и его родители, бабушка и дедушка, сохранив свое здоровье до глубокой старости.

Этот высококачественный напиток изготовлен с использованием 24 трав. После долгого времени забвения вы можете теперь снова пользоваться невероятным действием напитка.

Способ применения: 2-3 раза ежедневно по одной чайной ложке.

500 ml 250 ml 150 ml

БИТТНЕР

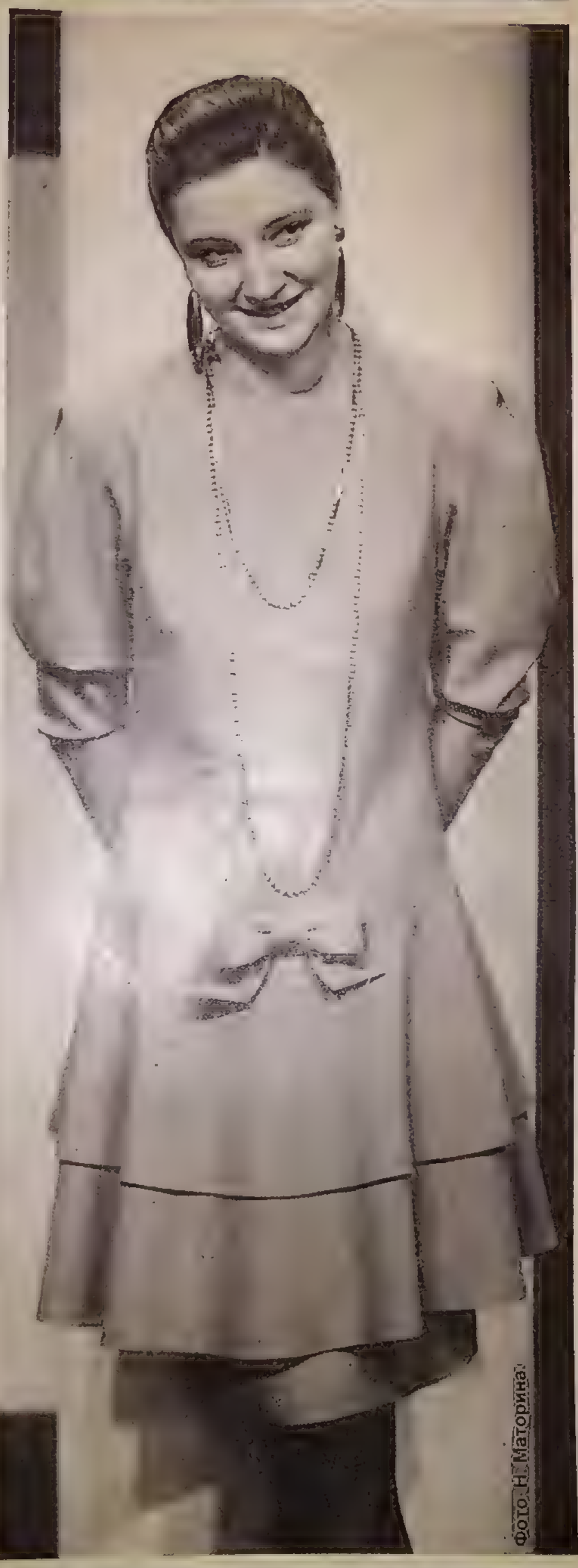
Подробнее о БИТТНЕРЕ - на стр.21

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
9
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

Семейное ателье

ЭЛЕГАНТНО И МОДНО

Модель художника ОДМО В. Туровцевой



Это нарядное короткое платье из шерстяного крепа мы предлагаем стройным женщинам. Силуэт полуприлегающий, линия талии занижена. На спине застежка из 6 обтяжных пуговиц. Юбка платья из двух воланов, выполненных по косой нити. Рукав втачной, зауженный книзу, по окату рукава заложены мягкие складки Платье дополнено бантом. Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками.

Чертеж выполнен в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки для размера 164-92-96.

Расход ткани 3 м 15 см при ширине 140 см (с юбкой).

Рекомендации по раскрою

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали или середину).

Увеличивать или уменьшать выкройку больше, чем на один размер. не рекомендуется.

Детали кроя

1. Спинка 2 дет.
2. Боковая часть спинки 2 дет.
3. Боковая часть переда 2 дет
4. Перед 1 дет.
5. Верхний волан заднего полотнища юбки 1 дет. (со сгибом).
6. Нижний волан заднего полотнища юбки 1 дет. (со сгибом).
7. Верхний волан переднего полотнища юбки 1 дет. (со сгибом).
8. Нижний волан переднего полотнища юбки 1 дет. (со сгибом).
9. Рукав 2 дет
10. Бант 1 дет.
11. Шлевка для банта 1 дет.
12. Заднее полотнище прямой юбки 1 дет.
13. Переднее полотнище прямой юбки 1 дет.
14. Пояс юбки 1 дет.

Последовательность обработки

Стачайте рельефы спинки и переда, заутюжьте швы к серединам.

Стачайте плечевые и боковые срезы и заутюжьте в сторону спинки. Спинку обтачайте подбортами (ширина подборта вверху 4 см, внизу 8 см). В подборта предварительно проложите прокладку.

Фото Н. Маторина

По форме горловины вырежьте обтачку переда. Верхние срезы подбортов стачайте с обтачкой, швы разутюжьте. Обтачайте горловину, выметайте кант и приутюжьте.

Стачайте боковые срезы воланов. Швы приутюжьте к середине.

Соедините, скрепляя булавками, боковые швы лифа платья с боковыми швами воланов, сложив их лицо с лицом, и стачайте.

По окату рукавов заложите мягкие складки. Стачайте рукава по нижнему срезу. Вметайте рукава в проймы и втачайте.

Подверните низ рукавов и подшейте потайными стежками. Низ верхнего и нижнего воланов заметайте на 1,5—2 см и проложите сквозную машинную строчку.

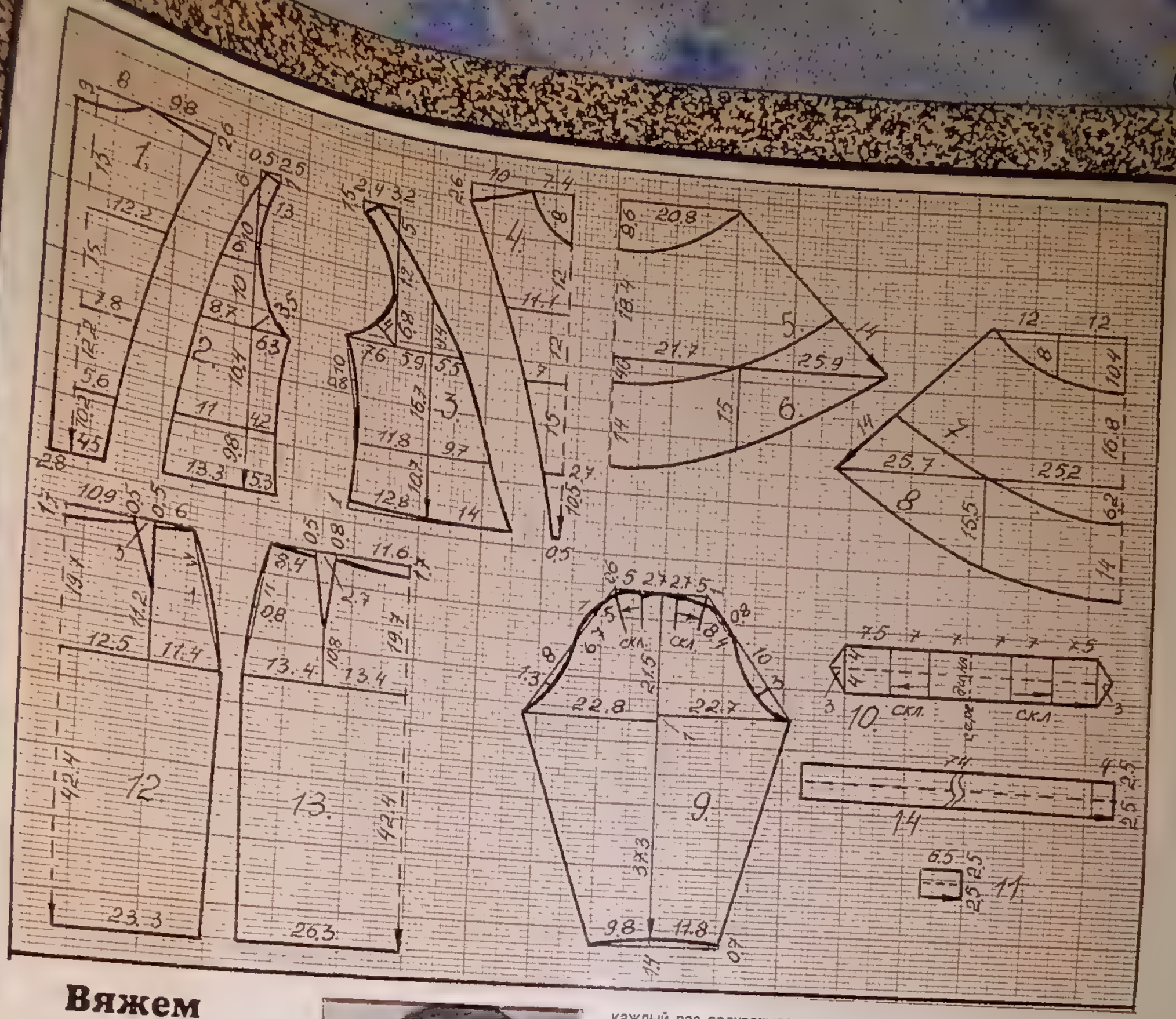
Бант сложите по сгибу, вытачайте, выверните, выметайте кант и приутюжьте. Заложите складки в указанном направлении и продерните бант в шлевку, прикрепите по середине переда. Изделие приутюжьте. Прикрепите подплечники, на спинке обметайте петли.

Юбка прямая, зауженная книзу

Стачайте вытачки, заутюжьте их к середине. Стачайте боковые швы, разутюжьте их. В левом боковом шве втачайте застежку «молния». Притачайте пояс. Подшейте низ изделия потайными стежками. Приутюжьте.

3. Грабковская, конструктор

Модель номера



Вяжем крючком

РЕТРО-МЕЛОЧИ

Кое-кто из вас, глядя на этот асимметричный воротничок и манжеты, вспоминает молодость. Сегодня они снова в моде.

Для работы понадобится 40 г хлопчатобумажной нити для рукоделия № 20, а также крючок № 1,5. Воротник и манжеты вяжутся в одну нить.

Основной рисунок вязки — скрещенные столбики с накидами: для основания свяжите цепочку.

1-й ряд: * на крючке петля, сделайте два накида, введите крючок в 4-ю петлю цепочки и от рабочей нити вытяните петлю (на крючке 4 петли), подхватите рабочую нить на крючок и провяжите вместе петлю и накид (на крючке 3 петли), подхватите рабочую нить (на крючке 4 петли); пропустите два звена цепочки, из следующей цепочки вытяните петлю (на крючке 5 петель). Провяжите их в 4 приема, причем каждый раз подхватываем на крючок рабочую нить. На крючке 1 петля, 2 воздушные петли и столбик с одним накидом вяжите из середины скрещивания, 2 воздушные петли, пропустите два звена цепочки. Повторяйте от *..... до .....*. В конце ряда два звена цепочки и столбик с двумя накидами.

2-й ряд: 3 воздушные петли для поворота. Вязать, как и 1-й ряд, только в шахматном порядке, то есть комбинацию из скрещенных столбиков вывязывать над 2 воздушными петлями цепочки, а над скрещенными столбиками вывязывать 2 воздушные петли.

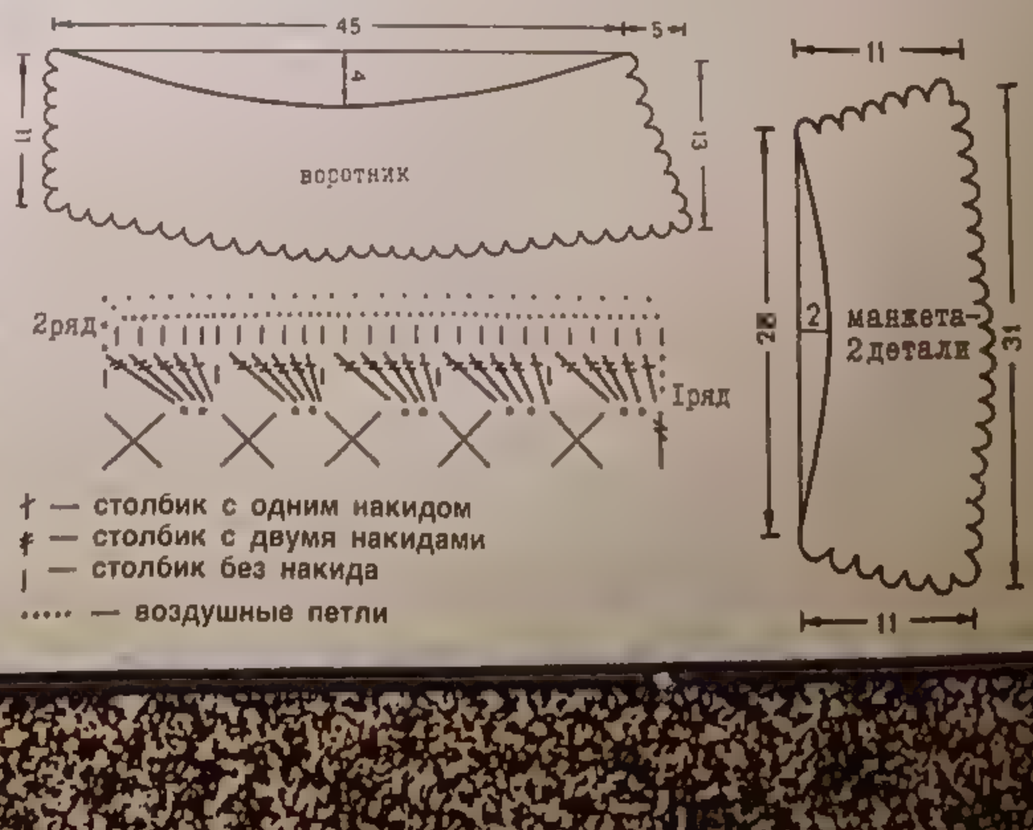
3-й ряд: так, как и 1-й ряд.

4-й ряд: так, как и 2-й, и т. д.

Отделочный рисунок «веера» смотрите на схеме.

Последовательность вязания манжет и воротника. Крючком № 1,5 свяжите, не затягивая, цепочку, равную ширине манжеты, воротника, и вяжите до нужного размера основным рисунком. Отделочную вязку «веерами» выполняем с внешних сторон манжет и воротника: связав 1-й ряд «веера», обвязываем линию пришива столбиками без накида и вывязываем 2-й ряд «веера». Готовые изделия стираем, подкрахмаливаем, придаем нужную форму и гладим горячим утюгом через хлопчатобумажную ткань до полного высыхания.

А. Митанова-Аптекарева



ОАЗИСЫ РАДОСТИ

Рис. 6

Кончилось лето — как жаль! Но если очень захотеть — можно сохранить «кусочек» еще надолго. И самый лучший способ для этого — украсить квартиру декоративными растениями. Практические рекомендации дает кандидат сельскохозяйственных наук, художник-оранжировщик Г. Н. Шапенкова.

— У комнатного садоводства простота кажущаяся. На самом же деле оно требует много сил, выдумки, фантазии. Зато как поднимают настроение, улучшают самочувствие созданные своими руками зеленые оазисы!

Однако прежде чем заняться разведением домашнего «цветника», вы должны заранее знать как можно больше о ваших будущих друзьях. Да-да, я вовсе не оговорилась, именно о друзьях. Ведь, помимо эстетического удовольствия, которое они нам доставляют своей красотой, растения и сами способны заботиться о нас. Известно, что многие из них обладают целебными свойствами.

Вот, скажем, они выделяют кислород, увлажняют воздух в квартире, оказывают бактерицидное воздействие. Например, уже после трех недель пребывания в комнате китайской розы (рис. 1), комнатного винограда (рис. 2), сансевьеры (рис. 3) она почти полностью очищается от микробов. Я назвала наиболее активные растения.

Но не все цветы так полезны. Есть среди них и опасные «соседи». Например, примула — достаточно сильный аллерген. А густой пряный запах гиацинтов, вербены, левкоев, герани вызывает головную боль. Будьте осторожны с олеандром — у него ядовитый сок. Если у вас маленькие дети, лучше это растение в доме не держать.

Как видим, очень важно сделать выбор, решить, что подойдет для вашей квартиры. Прекрасно сочетаются в интерьере вечнозеленые тропические и субтропические растения: фикус, лавр, пальмы, папоротники, аспарагус, традесканции, плющи, кактусы... Экзотические, с яркими листьями и цветами. Их сочная зелень создает атмосферу лета, а причудливые стебли сплетаются в «сказочный сад».

Нужно постараться так подобрать коллекцию, чтобы цветение продолжалось круглый год. Начинает его паунсеттия — «рождественская звезда». Затем вступают луковичный амариллис, розан китайский, бегонии. Летом приходит пора бальзаминов, колокольчиков, фуксии, герани. И, наконец, «декабрист». Знаменитые комнатные фиалки цветут весь год.

Но, создавая мини-сад, руководствуйтесь хорошим вкусом и чувством меры. Ведь зеленый уголок — это равноправная часть интерьера. А значит, растения нужно правильно расположить, выбрать гармоничный колористический фон, подобрать подставки и вазы. Подоконники лучше не загромождать. Даже если в комнате изобилие света, поставьте сюда невысокие растения — кактусы, фиалки. Побольше используйте подвесные керамические кашпо (рис. 4). Декоративные вазы и деревянные ящики с цветами можно поставить и на полки. Прекрасно смотрятся небольшие решетки — деревянные или металлические — с закрепленными на них горшками и ящиками.

Оригинальны напольные композиции. Это могут быть и одиночные крупные растения (фикус, пальма, папоротник, аспарагус), и небольшая группа из разных по величине: например, бересклет, иглица, лавр, тот же фикус. Вместо неприглядной деревянной кадки используйте напольную вазу или двойное кашпо. Кстати, тут есть простор для выдумки. Поставьте в обычную корзину из ивовых прутьев один или несколько цветочных горшков. Чтобы вода при поливе не вытекала, застелите корзину внутри синтетической пленкой, сложенной в несколько раз. Сверху горшки с землей украсьте мхом. Вот и готова декоративная ваза. Поставить этот цветник лучше в угол комнаты.

Или такое необычное решение: на металлическую опору торшера установите традесканцию, бегонию — любое пышное растение. Причудливая игра света в сочетании с яркой зеленью, струящимся силуэтом стеблей — все это придаст комнате неповторимый стилистический оттенок (рис. 5).

А может быть, вам подойдет такой вариант? Мини-сад в глубине комнаты (рис. 6). На прозрачную стенку-перегородку «накиньте» стебли вьющейся традесканции или плюща, в верхнюю часть деревянной рамы вмонтируйте лампы дневного света. Сами горшки поставьте в пластмассовый или оцинкованный поддон. Не забудьте на дно насыпать щебень и песок, а пространство между горшками заполнить торфом. Поддон и светильники закройте сверху деревянной панелью. Не делайте вашу цветочницу слишком громоздкой. Достаточно посадить одно-два крупных растения (фикус, пальму), несколько экземпляров плюща, пару декоративно-лиственных — аукубу, бегонию. Уверяю, что даже этот скромный уголок сделает ваше жилище неузнаваемым.

И в заключение несколько советов по уходу за растениями осенью. Ведь наступает время подготовки домашней оранжереи к холодам. Поливайте их поменьше, подкормки прекратите до весны. И ни в коем случае не пересаживайте — это тоже весенняя «операция». Следите, чтобы в комнате не было сквозняков. Цветы, как и все живое, любят заботу и ласку.

Записала М. Макейчик

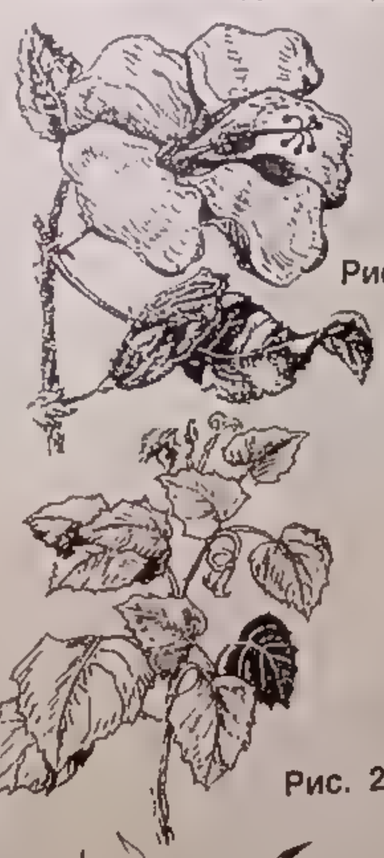


Рис. 1

Рис. 2

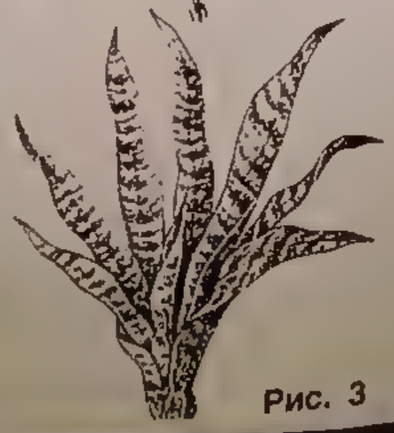


Рис. 3

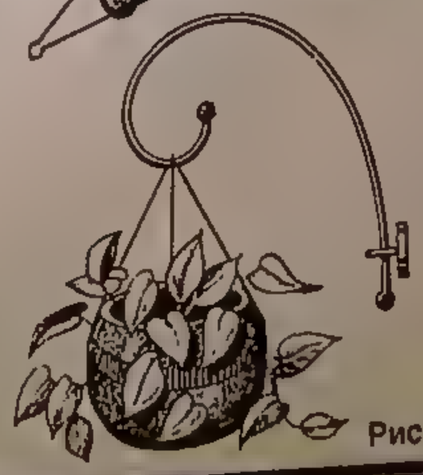


Рис. 4

Рис. 5

Рисунки Г. Шапенковой.

ОСЕННИЙ... СЕВ

Уже и погода капризничает, а дел на огороде не убавляется. Нужно снять и убрать под навес каркасы парников и укрытий, собрать и поставить под крышу колья и тычины, чтоб не гнили и не портились. И дорожки почистить надо — участок должен уйти под снег прибранным и опрятным.

А пока он не выпал, идет перекопка гряд: пусть почва проморозится, надышится за зиму, чтобы пропитаться потом талыми вешними водами. Копать нужно на полный штык лопаты, не разбивая комьев: глыбистая почва меньше уплотняется в зимнюю пору, в ней «охотнее» гибнут вредные насекомые.

Опытные огородники в предзимнюю пору, когда почва начинает промерзать на глубину 2—2,5 см, приступают... к посеву овощей: редиса, репы, брюквы, свеклы, моркови, петрушки, сельдерея и укропа. Таким растениям, оказывается, не страшны ни трескучие морозы, ни весенние похолодания. И урожай потом поспеет на две-три недели раньше.

Разумеется, грядки нужно подготовить заранее. Перед посевом почву разрыхлите, заправьте удобрениями. В расчете на 1 квадратный метр внесите 6 кг перегноя, 25—30 г фосфорных, 12—15 г калийных удобрений и 0,5 кг древесной золы.

Поглубже вскопайте землю, разделайте поверхностный слой граблями, затем проведите поперек грядки бороздки до 2,5 см глубиной и 2—3 см шириной. Расстояние между ними 12—14 см. В эти бороздки и высевайте сухие семена, но примерно в полтора раза больше, чем при весеннем посеве. Присыпьте бороздки песком или торфом, затем заровняйте перегнойной землей. Сейте в оттепель. Когда придут заправские морозы, семена лишь набухнут, но не прорастут. Зато по весне...

Если вы любите эксперименты, можете посадить под зиму и картофель. Такие опыты проводились даже на широте Ленинграда, причем весьма удачно. Но все-таки не рискуйте сразу ставить дело «на широкую ногу». Ограничьтесь для начала небольшим участком.

Чем выгоден этот способ? Весной не надо перекапывать участок: достаточно окучить всходы, а при внезапном заморозке лишь присыпать их перегноем. И клубни будут заметно раньше. Картофель нужно сажать в бороздку, на дно которой положить органику — соломистый навоз. Если его нет, можно использовать солому или траву. Сверху клубни засыпать землей. На глинистых землях во избежание вымочек посевы лучше проводить на гребнях. Клубни берут некрупные, поздних сортов, прозелененные на солнце.

КАПУСТНЫЕ ХЛОПОТЫ

Отбираем на семена. Старая деревня, кстати, всегда сама обеспечивала себя семенами огородных культур. Сегодня же это — большая проблема. Может, воспользуемся опытом дедов?

Семенную капусту в отличие от продовольственной не срубают, а выдергивают с корнями. Чтобы маленькие почки, заложенные в пазухах листьев и кочерыжке, «погнали» летом цветочные стрелки, нужно подвергнуть семенные кочаны длительному воздействию холода (6—8°). Для этого их нужно хранить в погребе три-четыре месяца.

Перед закладкой капусту проверьте как можно тщательнее: не попорчена ли нижняя часть кочерыги капустной мухой, нет ли на корнях килы. У растения не должно быть больше 2—3 околокочанных листьев, иначе оно загниет. Кочерыги в хранилище можно подвесить к потолку или же уложить на полки и стеллажи.

Когда наступит весна, подготовьте кочан к посадке: вырежьте из него кочерыгу, подчистите от гнили. Высаживайте в грунт в конце апреля. Участок выбирайте теплый, светлый, удобренный с осени.

И вот уже семена созрели в стручках. Семенники срежьте, подсушите, затем обмолотите. Храните семена в бумажных пакетах. Помните, что разные сорта капусты легко переопыляются, а потому для их «изоляции» дело лучше всего поставить так: скооперироваться с соседями.

Храним. Свежая капуста все время должна быть под присмотром. Ее поражают многие болезни даже в процессе хранения: серая гниль, сосудистый бактериоз, точечный некроз листьев. Если на капусте появились хлопья серой плесени, хранилище нужно проветрить и охладить, а кочаны зачистить. Помните, что болезнь легче «осваивает» подмороженную капусту, а также ту, что зачищена до белых листьев. Обычно кочаны срубают в середине октября, перед сильными заморозками. К этому времени они достигают наибольшего размера, становятся плотными, кроющие листья светлеют, приобретают блеск. Вот и оставьте на зиму 2—3 таких листа.

Если почернели черешки и жилки, а пластинки листьев желтеют и засыхают, тщательно осмотрите капусту и такие кочаны лучше выбросьте. Эту напасть нужно предвидеть заранее и при закладке больные кочаны отбраковывать. Сосудистый бактериоз — а эти признаки принадлежат именно ему — поражает не только капусту, но и редис, редьку, турнепс, брюкву, горчицу. Эффективной мерой защиты может стать обеззараживание семян с помощью фитонцидов. Вот простой, но надежный способ: растолките 25 г чеснока и смешайте со 100 г воды. Поместите в эту смесь семена на один час.

Известен огородникам и точечный некроз листьев. Раскроешь такой кочан, а он как будто мухами загажен. Обычно им поражена более капуста, «перекормленная» азотом, или та, которая неправильно хранится. Рекомендуем вам устойчивые к точечному некрозу сорта: Зимовка 1474 и Гибрид грибовский № 1.

Квасим, солим. Обычно в первой половине октября огородную барыню — белокочанную капусту — уже привозят в дом. Исстари это веселое славное время называется Капустницей: ее рубят, квасят, солят, чтобы радоваться потом всю зиму. И у каждой хозяйки наверняка имеется свой секрет. Но и о традициях тоже нужно помнить. В одних местах ее квасят с яблоками, в других — с виноградом, но чаще всего обходятся одной морковкой.

Как правило, на килограмм капусты кладут 20 г соли, причем желательно крупного помола. Тертая морковь добавляется по вкусу. Смесь перетирают с солью, затем набивают ею кадку, которую держат около недели в тепле. Капуста даст за это время сок, выпустит газы. Для этого дважды в сутки кадку нужно протыкать скалкой. Ну а потом накрывают капусту деревянным кружком, лучше дубовым, а сверху ставят гнет (камень). Выдержав неделю кадку в тепле, ее потом ссаживают в погреб.

А вот еще один способ засолки капусты. Он тоже прост. Капусту нашинкуйте продолговатыми полосками и вместе с тертой морковью уложите плотно в кадку. Затем залейте массу рассолом. Готовят его так: в 8 л остуженной кипяченой воды растворяют 2 тонких стакана крупной соли и 1 стакан сахарного песка. Заливают (как войдет), потом кладут гнет. В отличие от первого способа (сухого) этот дает вкусную капусту уже через несколько дней.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА... К НОВОМУ ГОДУ

Что делать, если ее запасы оказались большими?

Мы научим вас, как полученный урожай увеличить... втрое. Оказывается, цветную капусту можно доращивать, начиная с предзимья и глубокой осени. Прием этот давно отработан и сводится вот к чему.

При уборке растения из земли нужно выдергивать. А когда наметится устойчивое похолодание, высадить капусту в глубокий парник. Накануне его нужно хорошенько очистить от земли. Ее можно сложить неподалеку — пригодится в начале весны.

В котловане парника проведите поперечные бороздки, полейте их водой, а когда она впитается, высаживайте растения, присыпая их землей до первых листьев. Под одной рамой поместится 35—50 растений. Доращивание нужно проводить без доступа света. Для этого парник закройте деревянными щитами, а сверху на них расстелите рогожу или соломенный мат.

Как только начнутся морозы (минус 1° и ниже), утеплите парник опилками. Если же их нет — то листвой или соломой.

Допустим, у вас нет глубокого парника. Не огорчайтесь. Капусту можно доращивать и в подвале. Корни и кочерыги прикопайте во влажную землю и само собой следите за температурой: она не должна опускаться ниже нуля. Ну, а если потребуется, утеплите растения. Чтобы корни капусты не испаряли много влаги, позаботьтесь об этом заранее: перед посадкой оберните их бумагой.

А накануне Нового года парник раскройте. Вот они, свежие, увесистые, красивые капустные головки! Они стали у вас втрое тяжелее! И секрет тут простой: доращивание шло за счет запасов в кочерыжке и зеленых листьях.

А. Стрижев, агроном

RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

РАБОТНИЦА

ИЮЛЬ
'93

Вообще-то не хотелось мне туда идти. И все из-за спецодежды президента, вернее из-за халата, в котором Ельцин торжественно открывал в Москве завод Крекер. Ловкие ребята, думала я, президента одели. Хорошая реклама фирме. Но такая ли «спецуха» шьется для нас, простых смертных?

«Берет немыслимый такой на ней...»

Надежда Осьмина

Глаза разбегаются. На любой вкус и цвет, легкие и утепленные — брюки, куртки, комбинезоны. Светло-зеленая блузка с бантом и такого же тона в мелкий горох юбочка в складку. Жилет с многочисленными карманами и застежками. Белоснежная кепка с огромным, почти до плеч задним козырьком.

— Это для маляров, чтобы краска во время работы не попадала на шею, а этот брючный костюм для поваров, а вон тот халат на манекене — одежда рабочих завода Крекер,— рассказывает **Ирина Владимировна Терентьева, заместитель директора фирмы «Апис»,** предприятия не иностранного, не совместного, а нашего, родного и кровного.

Рассматриваю коллекцию шелкографических знаков: «ЗИЛ», «МОСГАЗ», «Макдональдс»...

— Ваши заказчики?

— Да, и еще многие другие производства, руководители которых разделяют наш принцип: «Рабочая одежда — это визитная карточка вашего предприятия».

Вот бы всю эту коллекцию да в то время «светлого пути» пятилеток, о котором пела Любовь Орлова: «К станку ли ты склонишься, в скалу ли ты врубаешься,— мечта прекрасная, еще не ясная, уже зовет тебя вперед».

Эх, родная телогрейка, сколько поколений советских людей выручала ты, провожая на родной завод, а случалось, и в гости. Удобная, практичная и по климату российскому. Создавалась-то она для лесоповала и прокладки магистралей, а прижилась и даже полюбилась на воле. Но пришли другие времена, и вся страна объяснилась в любви девушке в спецовке. Помните? «Она в спецовочке такой промасленной, берет немыслимый такой на ней...» А потом, кажется, в канун XXII съезда КПСС, миллионы телезрителей увидели рабочих КамАЗа, одетых в фирменные комбинезоны и кепки. Только вот надевали они эту одежду, когда приезжало высокое начальство из столицы принимать первый автомобиль, тысячный, десятитысячный...

Долгие годы на страницах журнала мы вели бои с министерствами и ведомствами, убеждая, требуя, доказывая, что от одежды зависят здоровье работниц, их настроение, производительность труда и качество продукции. Целые отрасли не могли решить эту задачу, а здесь смогли. В ассортименте фирмы — 254 модели. Оборот — 200 миллионов рублей в год. Как? Почему? С чего начинали? — спрашиваю Ирину Владимировну.

— Не люблю я отвечать на вопрос: «Кем вы работали до того...» Сразу представляю лица своих замечательных педагогов, которые столько сил и души вложили в меня, дав профессию режиссера. Не оправдала я их надежд. Ушла в производство. Наверное, потому, что мне не нравилось отношение к нашей культуре и не нравится до сих пор. А еще потому, что здесь мне пришлось начинать все с нуля. Такой уж характер — сворачивать с проторенной дороги и прокладывать свою. А иначе неинтересно жить.

Молодая, красивая, хрупкая женщина — абсолютная для меня загадка. В голове не укладывается, как без специального образования можно создать швейное производство.

— Эта идея родилась у нас с мужем одновременно. Все началось в 1986 году. Он тогда работал в институте имени И. В. Курчатова. Страшный, чернобыльский, год, когда все, за исключением немногих, жили по принципу: «Это меня не касается». Потому и случился Чернобыль, что перестало существовать это касание, соприкасание души человеческой с творением его разума и рук. И выяснилось, что огромная наша держава, посылая специалистов ликвидировать радиационный очаг, не может дать им одежду, способную защитить человеческую жизнь. Такой одежды в СССР не было. Тогда мы с мужем пережили сильнейшее потрясение. Позже узнали, что, оказывается, в нашей стране понятие «рабочая одежда» сводится к нескольким предметам, которые не то что носить, а видеть не хочется. И мы решили создать предприятие, которое бы выпускало совсем другую одежду: модную, красивую, профессиональную, соответствующую всем требованиям техники безопасности. Муж возглавил производство, а я стала его помощницей. Не буду рассказывать, сколько трудностей пришлось преодолеть, одно помещение «выбить» чего стоит. Важен результат: из кооператива выросли в акционерное общество, акциями которого владеют 34 сотрудника фирмы, все те, кто с нами начинал. Правда, дивиденды пока не выплачиваем, прибыль идет на погашение банковских кредитов и развитие производства.

Легко сказать — «развитие». Любой грамотный производственник понимает, что будущее его предприятия зависит от развития производственной базы. Но вот как ее развивать, чтобы не оказаться банкротом, выпускать пользующуюся спросом продукцию и при этом не ломать голову, где найти деньги на зарплату рабочим?

У фирмы «Апис» перед госпредприятиями было всего лишь одно преимущество: свобода. Именно она обеспечила выигрыш этим «непрофессиональным» производственникам. Когда госпредприятия по указаниям «сверху» закупали импортное швейное оборудование (благо денежки были бюджетные), здесь решили: только отечественное. Потому что с ним знакомы механики-наладчики, которые способны довести его до совершенства, и за запчастями опять же не надо в Японию ездить. А вот телефаксы, ксероксы, компьютеры не роскошь, а необходимость.

Дальше надо было решать вопрос с тканями. Пока госпредприятия месяцами ждали, когда поставщики выполнят свои плановые обязательства, фирма заключала прямые договоры и налаживала связи с химической промышленностью, ткани-то должны соответствовать специальным требованиям: для «жарких» и «холодных» производств, «долгоиграющие» и влагостойкие, легкие, а главное — не вредные для здоровья.

И, наконец, кадровый вопрос: сколько конструкторов и художников, закройщиц и швей, бухгалтеров и грузчиков? И опять штатное расписание утверждали не «наверху», а сами.

Оставалось организовать производственный процесс.

Главным заказчиком в плановой экономике является государство. Оно решает, сколько выпустить машин и тракторов, добыть угля, сшить пальто и купальников. В рыночной — заказчиком становится человек. Фирме «Апис» не пришлось перестраиваться, она сразу же пошла по новому пути.

— Как вы встречаете заказчика? — спрашиваю старшего лаборанта (так называется должность модельера и конструктора в экспериментальном цехе) Александра Ивановича Ратникова.

— Выслушиваем его пожелания. Если у нас уже есть модели, соответствующие им,— предлагаем, если нет — начинаем работать над новой, которую обсуждает художественный совет. Когда модель принята, на нее подготавливается вся документация, выпускаются лекала, на минипотоке прорабатывается технология, после чего модель запускается в производство. На все эти операции уходит 14 дней. А на государственном предприятии, знаете, сколько? Минимум полгода, а лет пять назад еле-еле укладывались за год.

Ирина Владимировна улыбается.

— Вот бы и получили ответ на вопрос, почему мы держимся на плаву, когда инфляция разрушает многие производства. За счет отлаженной технологии, быстрой сменяемости на потоке изделий и высокой производительности труда.

Честно говоря, в какой-то момент у меня возникло ощущение, что я объелась медом, слишком уж здесь все замечательно и производство налажено, и заказчик доволен, и даже районные власти не нарадуются, что на их территории появилась такая фирма — попросили, и, пожалуйста, 2 тысячи курток сшили для первоклассников. Ну, вот сейчас, думала я, сейчас я увижу ложку дегтя в бочке меда. Она обязательно должна быть, ведь акционеров на фирме только 34, а работают 197 человек. Из них 80 процентов — женщины. У этого большинства какие права? Одно слово: наемные работники. А они по Марксу — класс угнетенных.

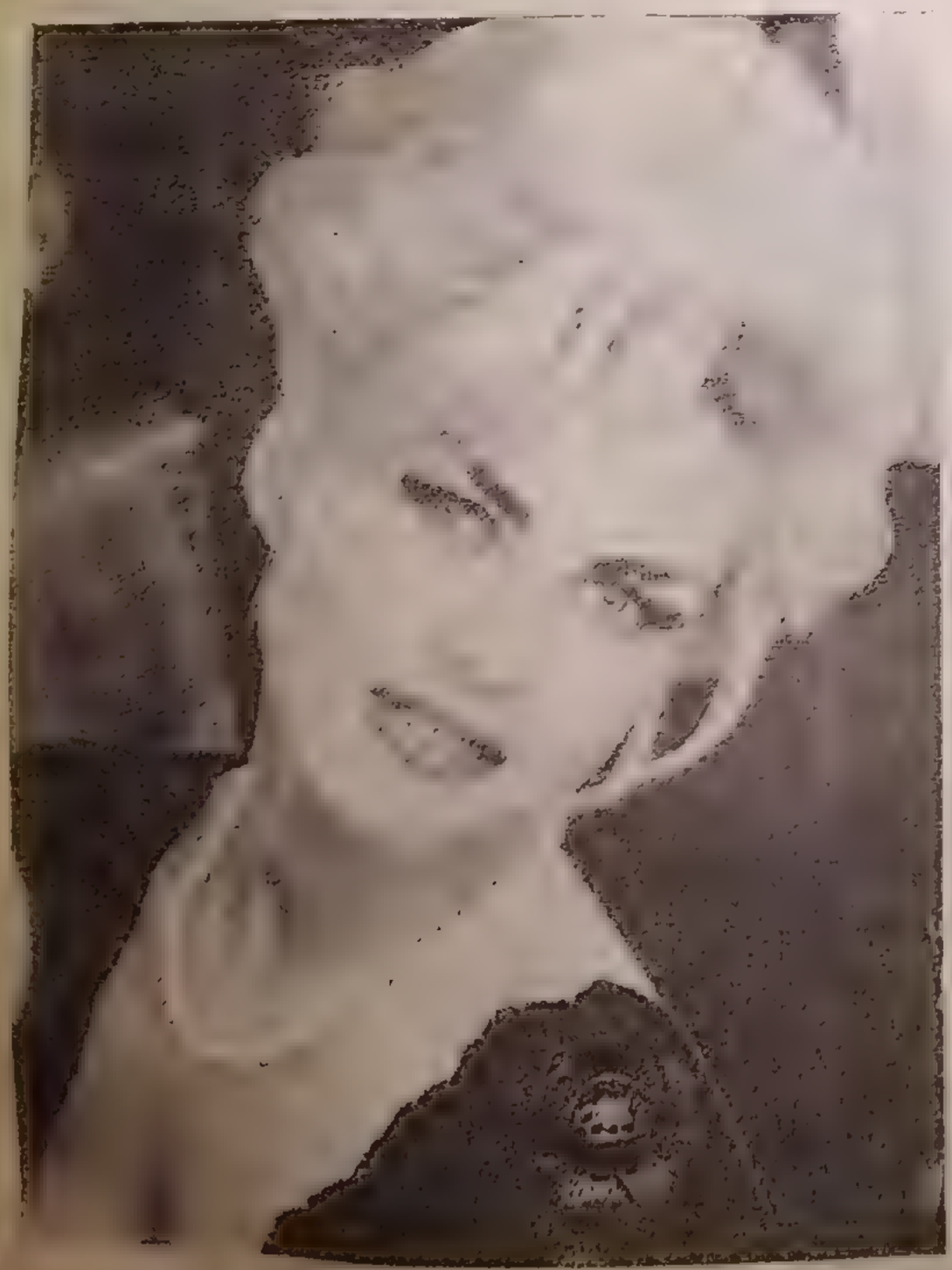
Вхожу в швейный цех. Чисто, светло, работницы в желтых халатах оригинального фасона. Несколько человек работают, а остальные сидят за машинка-

© Издательство «Пресса», «Работница» № 7, 1993 г.

Сергей ЗВЕРЕВ: МОЛОДЕЖЬ НЫНЧЕ НЕ ТА

При словочетании «молодежная прическа» у многих в воображении возникают запущенные «хаеры» и бритые затылки, но это отнюдь не соответствует действительности. Молодежь ведь тоже бывает разная. Я сознательно в этот раз даю более серьезные имиджи для молодежи. Сейчас ведь молодые люди рано становятся самостоятельными, занимаются бизнесом, работают в серьезных фирмах. Предлагаемые модели отражают этот стиль жизни, подчеркивают индивидуальность, сложность душевного склада. Это модели для тех, кто работает над своим имиджем. Кроме того, эти образы выражают мое желание подчеркнуть в молодых девушках женственность.

I. Я создавал эту прическу и для офиса, и для вечера. Она остромодна в любых обстоятельствах; женщина выглядит ярко, вызывая к себе уважение самых солидных людей. И для этого не требуется никаких мехов или бриллиантов. Можно использовать спокойные ткани, повседневную одежду сделать модной, если все это будет стильно, индивидуально, а главное — уместно. «Декольтированный» вариант в большей степени, конечно, вечерний: но если вы наденете сверху любимую кожаную куртку, а на голову — почти забытую сейчас косынку, то, пожалуйста,— хоть на мотоцикл, хоть в «мерседес». Косынка может быть обыкновенной черной — этот цвет идет практически к любым волосам — и зеленой, в зеленый горох, что будет еще более стильно. Вас смущает сочетание гороха и кожаной куртки? Но смешение стилей — это тоже определенный стиль, это творчество. Кроме того, все эти слагаемые образа дают вам возможность для различных преображений.



Та же возможность вариаций — в макияже. Здесь я опять даю макияж в стиле 60-х годов одном из самых ярких стилей. Я заметил, что этот стиль очень популярен у наших женщин, но мало кто делает его профессионально.

Как накрашены глаза? Ближе к ресницам — черный цвет. Белый — от угла глаза до середины, от середины — голубой. Заканчивается коричневый углом. Ближе к брови — растушевать коричневый.

Такой макияж молодая женщина может позволить себе днем, но это остромодный вариант. Если вы не очень любите обращать на себя внимание, то будете чувствовать себя неуютно. Поэтому напомню вам маленькую хитрость — делайте макияж для дня так, чтобы можно было что-то заменить, добавить, усилить к вечеру.

II. Время требует, чтобы женщина умела чувствовать себя свободно, легко, причем не только на обложке журнала, но и в жизни. Эту мысль я и пытался выразить, создавая этот образ. Свободные, слегка выбившиеся прядки направлены на лицо. Волосы полудлинные, собраны сзади шпильками. Накручиваются на крупные бигуди. Здесь очень уместно меллирование.

К описанию макияжа, данному выше, я могу добавить, что девушкам не следует злоупотреблять тоном или пудрой. Вы следуете советам модных журналов, где рассказывается, в какой последовательности накладывать тон за тоном? Похвально, но не забывайте, что эти советы актуальны главным образом тогда, когда нужно что-то подкорректировать в лице, когда не очень хороша кожа, нет своего румянца. А у большинства из вас он, слава Богу, собственный. Также будьте осторожны с входящими в моду выщипанными бровями — отголоском начала 80-х. Если в вашем гардеробе имеются те же «отголоски», если выщипанные брови вам вообще идут — тогда пожалуйста!

Я повторю еще раз — и не устану повторять: мода развивается, но индивидуальность должна оставаться и подчеркиваться!

Записала С. ДЕМИНА.

Фото В. ЛОКТЕВА.

ДЕТСКИЙ КЛУБ «ФИЛИТКА»

Хью ЛОФТИНГ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДОКТОРА ДУЛИТЛА

«Истории Доктора Дулитла» открываются на новой странице.

Звери навели порядок в доме, и Доктор был очень доволен. И вдруг — тревожная весть: обезьяна Чи-Чи получила письмо из Африки (его доставила ласточка). Оказалось, родственники Чи-Чи заболели. Доктор Дулитл исполонился и решил поспешить на выручку, разумеется, со всей командой. Знакомый моряк одолжил корабль, ласточка взялась показать дорогу.

Сейчас вы узнаете, что случилось, когда они добрались до Африки, и из джунглей вышел очень черный человек и сказал: «Вы все должны явиться к Королю!»

ПОЛИНЕЗИЯ И КОРОЛЬ

Продравшись сквозь густые заросли, они попали на широкую, ровную поляну. Посередине стоял королевский дворец, слепленный из какой-то особенной грязи. Здесь жил Король со своей Королевой Эрминтрудой и сыном Бампо. Принца не оказалось дома — он ловил на реке лосося. А Король с Королевой восседали перед дворцовой дверью, защищенные от солнца зонтом, причем Королева Эрминтруда дремала.

Выслушав объяснение Доктора, Король заявил:

— Вы не имеете права путешествовать по моей земле!

Он повернулся к стоящим рядом неграм и приказал.

— Заберите медицинского человека и этих животных и заприте в самой крепкой из моих темниц!

Шестеро черных людей схватили Доктора вместе с его друзьями и бросили в каменную тюрьму. Крошечное оконце под самым потолком было зарешеченным, дверь — крепкой и толстой. Настроение у всех совсем испортилось, а поросенок Габ-Габ даже заплакал. Чи-Чи тут же пригрозила отшлепать его, если отвратительный рев не прекратится, и он быстро успокоился.

— Никто не потерялся? — спросил Доктор, когда его глаза немного привыкли к тусклому свету.

— Вроде бы никто,— ответила утка, но решила все-таки проверить и посчитать.

— А где Полинезия? — спохватился крокодил.— Его нет.

— Ты уверен? — встревожился Доктор. — Надо искать. Полинезия! Полинезия! Где ты?

— Мне кажется, он удрал,— проворчал крокодил.— Вполне в его духе. Бросить друзей в беде и потихоньку улизнуть.

— Я не из таких птиц,— с достоинством произнес попугай, выбираясь из заднего

кармана докторского пальто.— Видите ли, я могу свободно пролезть сквозь прутья вот этой решетки. Приходится опасаться, что меня упрячут в отдельную клетку. Я решил не рисковать. Ловкий маневр — вот как это называется.

И Полинезия пригладил клювом взлохмаченные перья.

— Боже милостивый! — закричал Дулитл. — Какое счастье, что я не успел на тебя сесть!

— А теперь слушайте,— сказал Полинезия.— Сегодня вечером, когда как следует стемнеет, я протиснусь через прутья решетки и слетаю во дворец. И поверьте мне на слово — я заставлю этого Короля выпустить вас отсюда!

— Ой, да что ты можешь сделать? — Габ-Габ шмыгнул носом и всхлипнул.— Ты же всего-навсего птица...

— Совершенно верно,— согласился попугай.— Но не забывай, что я говорю почеловечески. Да и черных земляков я знаю как облупленных.

И вот поздно вечером, когда королевские люди спали, освещенные лунным светом, пробивающимся сквозь пальмовую листву, попугай бесшумно проскользнул между железными прутьями и полетел по направлению к дворцу.

Окно буфетной неделю назад было разбито теннисным мячиком, и Полинезия через дырку в стекле с легкостью проник внутрь. Он услышал, как в дальней комнате похрапывает Принц Бампо, и стал на цыпочках взбираться по лестнице, пока не добрался до королевской спальни. Очень осторожно он приоткрыл дверь и заглянул в щелку.

Королевы не было, она ушла к двоюродной сестре на танцы, а Король лежал в постели и крепко спал. Полинезия, стараясь не стучать когтями, подкрался и залез под кровать. Потом покашлял — в точности как кашлял обычно Джон Дулитл, ведь он умел передразнивать кого угодно.

Король открыл глаза и сонно пробормотал:

— Это ты, Эрминтруда?

Ему показалось, что Королева наконец вернулась с танцев.

Попугай снова закашлял — громко, по-мужски. Король, совершенно проснувшись, сел в постели и спросил:

— Кто это?

— Я — Джон Дулитл,— ответил попугай голосом Доктора.

— Что ты делаешь в моей спальне? — завопил Король.— Как ты посмел выйти из тюрьмы? И где ты — я не вижу тебя!

Полинезия засмеялся — раскатисто, весело, басовито, точь-в-точь, как Доктор.

— Прекрати немедленно этот смех, — сказал Король,— и подойди, чтобы я мог тебя видеть.

— Глупый Король! — отозвался наконец Полинезия.— Неужели ты забыл, что имеешь дело с Джоном Дулитлом, Доктором медицины, самым удивительным человеком на свете? Конечно, ты не видишь меня, ведь сейчас я невидимый. Все в мире подвластно мне. Слушай и запоминай. Сегодня я пришел с предупреждением. Если ты не разрешишь мне и моим животным свободно путешествовать по твоим владениям, я заражу всех вас страшной обезьяньей болезнью. Да, я умею лечить, но умею и насылать хворь. Поднять мизинец — вот и все, что мне нужно для этого. Скорее пошли солдат отпереть дверь тюрьмы! Если не послушаешься, то, прежде чем солнце взойдет над холмами Джолладжинкии, ты заболеешь обезьяной!

В ужасе Король задрожал и затрясся.

— Доктор! — закричал он.— Я все сделаю, как ты хочешь, только, пожалуйста, не поднимай мизинец!

Он выпрыгнул из кровати и побежал отдавать приказ солдатам. А Полинезия неслышно прокрался на первый этаж и через разбитое окошко покинул дворец.

Но припозднившаяся Королева как раз в это время возилась с английским замком черного хода и заметила, что чужой попугай выбирается из дырки в оконном стекле. Она вдруг догадалась возвращения мужа и, когда он наконец улегся в кровать, рассказала об увиденном. Король понял, что его обманули. Он ужасно разъярился и помчался в тюрьму.

Конечно, он опоздал. Дверь была распахнута настежь, темница — пуста. Доктор и все его животные исчезли.

Перевод с английского
Ю. МУРАВЬЕВОЙ.

Рисунок Т. КИСЕЛЕВОЙ.

ЖЕНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

«МАРТОВСКИЕ КОШКИ»

ЗАМЕТКИ С ОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ

Они любят пошутить и назвали международный фестиваль женского кино в Минске «Мартовские кошки». Когда появились спонсоры — АО «ВИТТ» (генеральный продюсер) и компания «Белавиа», им показалось это несерьезным. Тогда организаторы решили провести маленький референдум — на открытии раздали гостям и участникам 250 глиняных кошечек-свистулек, и те большинством голосов, а вернее дружным свистом утвердили предложенное название.

* * *

Мы знакомы два года — с тех пор, как несколько талантливых, образованных и симпатичных женщин-кинематографисток, объединившись, создали в Минске независимую женскую киностудию «Татьяна» под эгидой Союза кинематографистов Беларуси. «Работница» написала о них, когда наше женское сообщество стало вырываться из единообразия женсоветов и объединяться на всех мыслимых и немыслимых основах. Иные объединения потом распались, большинство же, подобно «Татьяне», живут, набирают силу, развиваются. Мы перезваниваемся, время от времени встречаемся, интересуемся делами друг друга. И искренне рады, что за эти два года члены студии немало преуспели: создали публицистический фильм «Оранжевые жилеты», в котором использованы и материалы нашего журнала, заканчивают съемки фильма «Пять минут до любви», сделали видеофильм «Цвет любви» — о доме Марка Шагала в Витебске. Они придумали этот фестиваль, который проводится уже второй раз, с участием кинематографисток и кинопродюсеров из стран СНГ, из Англии, Америки, Германии, Голландии, Франции.

— ***Мы не считаем себя «крутыми» феминистками,*** — говорит одна из создателей студии «Татьяна», кинодраматург Ирина Письменная, — ***но, если из двух прекрасных фильмов, сделанных мужчиной и женщиной, надо выбрать один, чтобы послать его на фестиваль, будет выбран тот, что сделан мужчиной. Это немножко обидно. И поэтому мы решили: хватит! Может, «мужского» и «женского» кино и не существует, но человечество все-таки делится на мужчин и женщин. В реальной жизни женщин как бы отодвигают на второй план. Это несправедливо! Нашим женщинам так не хватает встреч, общения, успеха, наконец. Пусть это у них будет! Пусть они приезжают к нам, опытные и молодые, асы и дебютанты, из центров и провинции. Пусть общаются, показывают свои работы, спорят, развлекаются. Так что отныне и навсегда, если даст Бог, если будут деньги, если будем мы, в Минске весной будет проходить международный женский кинофестиваль «Мартовские кошки».***

Члены студии «Татьяна»: Ирина Письменная — кинодраматург, Наталья Миронович — директор студии и Элла Милова — кинодраматург.

* * *

Я не специалист и не задаюсь целью профессионального разбора фильмов, представленных на фестивале. Мне интересно: о чем говорят с миром женщины языком кино и что хотят сказать?

...Сельские дома на опушке леса. Весна. Забравшись то ли на дерево, то ли на столб, мужчина средних лет что-то прибивает или чинит. Сверху он вдруг видит в лесной поросли, в сырой болотистой низинке нечто непонятное, но как будто живое. Он спускается, идет в ту сторону, доходит — в заполненной водой выемке лежит какое-то существо: то ли большая рыба, то ли что-то иное. Подернутые пленкой круглые глаза, плавники-руки, сужающееся книзу туловище. Существо покрыто тиной, слизью, тяжело дышит — видно, что ему плохо. Человек поднимает его двумя руками, как поднимают большое, тяжелое животное, укладывает на тележку, привозит в свой дом, вызывает ветеринара. Тот озадачен, но пытается что-то [illegible] мочь. Существо как [illegible] понимает, что ему [illegible] и постепенно как бы на [illegible] очеловечиваться. Но не [illegible]вает. Через несколько часов оно умирает. Мужчина бережно хоронит его в лесу и опять остается один...

Фильм так и называется «Один». Это дебют и дипломная работа молодой сценаристки и режиссера **НАТАЛЬИ КАЛАШНИКОВОЙ.** В 1992 году она закончила ВГИК и сняла этот фильм на студии «Дебют» концерна «Мосфильм».

Наталья не новичок в жизни. Ей 36 лет. У нее 17-летний сын. Уже о многом передумано, и сложилось свое понимание вещей. Поэтому, сверяя свое впечатление о фильме «Один», я спрашиваю, что хотела она [illegible] этими странными фан[illegible] обнаженной фигурой [illegible] появившейся на ме[illegible] [illegible] ему за доброт[illegible]

— *Чудо происходит с человеком и может произойти только тогда, когда он сам что-то сделал для этого. Об этом и фильм,* — ответила [illegible] Наталья. — ***Если челове[illegible]ская душа открыта для до[illegible]ра, он не может быть одино[illegible] И, если человек одинок, ко[illegible]ни этого надо искать в се[illegible] самом. Я думаю, что одиноч[illegible]ство — признак эгоизма.***

— А в вашем фильме не з[illegible]ложена мысль, что состояни[illegible] одиночества в общем-то прот[illegible] [illegible]ственно для человека?

— ***Конечно! Ведь он живе[illegible] на земле среди людей и он [illegible] должен быть один! Все, ч[illegible] есть в фильме, — как бы р[illegible]ально и нереально. Его обр[illegible]зы — символы. Они ассоци[illegible]рованы. Они могут разны[illegible] людям говорить о разном...***

Союз кинематографис[illegible] Республики Беларусь отмет[illegible] фильм «Один» специальн[illegible] призом за лучший дебют фе[illegible]стиваля.

* * *

Женщина воспринимает ми[illegible] обнаженными нервами. Остро[illegible]та восприятия выявляет су[illegible] вещей, их совершенства и несо[illegible]вершенства. Но и сама женска[illegible] душа корежится, деформирует[illegible]ся под жестоким напором этог[illegible] мира.

С чего бы это вполне добра[illegible] симпатичная молодая женщина взяла да и проколола сред[illegible] бела дня все четыре баллон[illegible] стоящего у подъезда «Жил[illegible]ля»? Поняв, что она сделал[illegible] ее друг, почти потрясенный, го[illegible]ворит: «Да ты хулиганка...» А она не хулиганка. Она ми[illegible]ная. Она живет себе и никому не мешает. Она подобрала бро[illegible]шенную собаку, назвала ее Ню[illegible]рой и обрела в ней подру[illegible] друга, ребенка — существо, на которое можно изливать все свою доброту и любовь. А Нюру украли три алкаша. И продали за пару бутылок... И вот с ними — продавцами и покупателем, — женщина вступает в ожесточенную схватку. Как неотвратимое возмездие она появляется перед ними, она не спускает с них глаз, она об[illegible]явила им бой не на жизнь, а на смерть. Это же до какого состояния должна дойти женщина, чтобы исступленно крикнуть:

— А я не хочу мира! Я хочу войны!

Она даже не думает, что может в этой войне погибнуть сама. В ней полыхает чувство праведной мести. Но погибает не она. Погибает пес, и, сплющенная гнетом горя, героиня фильма беспощадно судит себя: «Это я виновата. Это я его убила».

«Судьба женщины, судьба собаки — они переплетаются в этом фильме. Две судьбы, острый сюжет, умная собака, жестокие схватки и любов-

ные коллизии» — так выразила суть фильма «Воспитание жестокости у женщин и собак» режиссер-постановщик **ИНЕССА СЕЛЕЗНЕВА.** (Автор сценария Валентин Черных; в роли героини фильма Елена Яковлева.) В название фильма вынесено слово «жестокость», а Министерство культуры Беларуси отмечает его призом за .человечность и доброту.

Инесса Сергеевна Селезнева — опытный кинорежиссер, мэтр в своем деле. С начала 80-х годов она работает на ТВ, создала около 20 фильмов. Среди них такие известные, как «Дневной поезд», «Всем спасибо», «Анна Петровна»... Очень надеюсь, что и этот фильм увидят телезрители — он имеет телевизионную версию в двухсерийном варианте.

* * *

Ну, какое кино без любви? И какой разговор об отношении женщины с миром вне любви? Вне отношений с мужчиной? Любовь — стихия женщины. Она в ней живет, и стихия эта то ласкает и нежит, то сдирает кожу живьем, то обволакивает, то ранит в кровь, то возносит на трон, то швыряет в прах...

●*...— Скажи, я плохая? Я некрасивая? Я что-нибудь делаю не так? — кричит ОНА в отчаянии что-либо понять в своем непонятном ей мужчине.*

●*...— Перед женщиной надо нести ответственность даже за тайные мысли.*

Это тоже говорит женщина. Вникни мужчины в суть этих слов, о, как бы они стали осторожнее...

●*...— Мама, ну почему ты у меня всегда права?*

— Господь прав. А я обычно живу.

И это — любовь. Любовь — зрение. Любовь — чувствование. Любовь — знание. И все эти любви — в фильме «Отражение в зеркале» режиссера СВЕТЛАНЫ ПРОСКУРИНОЙ.

Когда в темном зрительном зале мы как бы отделены от всех, каждое слово с экрана звучит только для тебя. И оно либо соскальзывает куда-то, либо западает в душу, сознание и что-то хоть чуть-чуть, хоть незаметно меняется в тебе. И отзывается потом мыслью, чувством, поступком. Волшебная сила кино... Обостренная женским видением, женской проницательностью режиссеров, сценаристов, актрис...

* * *

— Если ночью, выходя из дома, женщина слышит за собой шаги, она боится не того, идет ли за ней немец или китаец, она боится, что за ней идет мужчина.

Это говорит кинорежиссер **ХИЛЬКЕ ЗАНДЕР** из Германии.

Только что закончился показ ее двухсерийного документального фильма «Освободители и освобожденные» — о насилии над немецкими женщинами в послевоенное время. Тема настолько острая и актуальная, что женщины плотным кольцом окружили Хильке и засыпали ее вопросами: «Почему женщины стараются не рассказывать о случаях, когда они подвергаются насилию над собой?», «Страдает ли здоровье ребенка, рожденного вследствие насилия, совершенного над его матерью?», «Почему сейчас, в мирное время, изнасилование женщин становится таким распространенным преступлением?».

В течение 8 лет Хильке Зандер, опытный и известный в Германии режиссер, исследовала материал: беседовала с изнасилованными женщинами, просматривала медицинские карты людей, родившихся в результате насилия, встречалась с врачами. И сделала свои выводы.

— Я думаю, здесь больше дело в ненависти к женщинам, которая есть в любом обществе. Мужчина всегда агрессивен по отношению к женщине; война обостряет агрессию. Во время политических обострений и межнациональных конфликтов эти факты используются в целях национальной пропаганды. В мирное время насилие над женщиной — результат войны полов, где женщина всегда жертва.

Наталья Калашникова, кинорежиссер и сценарист.

Участницы кинофестиваля Биргит Юрмсон (США) и Барбара Сасс (Польша).

Так это или не так — не будем дискутировать с киноисследователем. Будем думать над тем, что она нам рассказала и показала. И будем стараться, чтобы насилия в мире — и сексуального, и политического, и нравственного, и вообще всякого — было как можно меньше.

* * *

В фойе кинотеатра «Москва» после просмотра конкурсного фильма «Дом на песке» собрались журналисты, сценаристы, киноведы, критики — все, кому хотелось поговорить со сценаристами Натальей Рязанцевой, Натальей Чепек, писательницей Светланой Василенко.

И сразу встал вопрос: ЕСТЬ ЖЕНСКОЕ КИНО ИЛИ НЕТ ЕГО?

Наталья Рязанцева:

— Я не признаю деление искусства на женское и мужское — это деление провоцирует разобщение. Как-то так сложилось, что, когда говорят «женское кино», подразумевают заниженный уровень. А это не так. К какому кино отнести, например, фильм Ларисы Шепитько «Восхождение»?

Светлана Василенко:

— Всегда существовали монастыри мужской и женский. Есть проблема не пола, а духовных миров, которые в чем-то соприкасаются, в чем-то разнятся — во взглядах на любовь, на жизнь.

Элла Милова, кинодраматург:

— Мне кажется, женщина тоньше улавливает какие-то состояния общества. У нее как бы есть некие датчики, которые ей помогают улавливать новые состояния общественной души несколько раньше.

Наталья Чепек:

— Я сейчас работаю со сценаристом-мужчиной, мы хотим сделать фильм — историю борьбы мужчины и женщины. Я никогда не встану на позицию мужчины — я просто не могу.

Женское кино, женская политика, женский бизнес... Существуют ли они? Или есть только хорошие и плохие, талантливые и бездарные кино, политика, бизнес? Эти вопросы неизбежно возникали и на «круглых столах» «Женщина и политика», «Женщина и бизнес», «Женщина и экология», которые проводились в рамках кинофестиваля.

— Я часто в своей деятельности чувствовала разницу в мотивации решений между мужчиной и женщиной, — сказала гостья фестиваля **Казимера Прунскене.***— У мужчин мотивация: усилить собственную власть, победить в конкуренции. У женщины — ответственность за последствия. Нам нужно, чтобы большинство женщин умели разобраться, какое надо принять решение. Если сейчас женщина не возьмет на себя ответственность, она оставит поле победы для тех, кто стремится к власти. Два года назад я сама провозгласила свою отставку, чтобы разрядить напряженность. И это женская линия, женская манера поведения.*

* * *

...Погасли экраны, кончился фестиваль. Разъехались сценаристы и режиссеры, актрисы и продюсеры, увозя с собой, кроме призов и воспоминаний, симпатичные глиняные фигурки мартовских кошечек. Сегодня с таким взъерошенным миром женщины-кинематографисты говорят своим языком: «Мы есть, мы живы, мы любим!»

Ирина СКЛЯР

ЛИДИЯ ИВАНОВА

А БЕЗ БАНИ — ЖИЗНЬ КАКАЯ?

Сегодня суббота. Кто куда, а я — в баню. Потому как нет лучше места для моего удовольствия. Есть, конечно, много удовольствий, но мое — в бане. Я уж все перепробовала — и гости, и театр, и концерты, и шейпинг,— но нигде моя душа так не отдыхает, как в бане. Конечно, я понимаю: каждому свое, но мое оставьте мне — русскую баню с хорошей крепкой парилкой, с березовым веником, И ледяным бассейном.

ЗАЧЕМ Я ХОЖУ В БАНЮ? ВО-ПЕРВЫХ, чтобы попариться и смыть все грехи тяжкие, накопившиеся за неделю. Ванна у меня дома есть, но разве это для людей? Я и не помещаюсь там, да и какое же мытье в ванной? Так себе, полоскание под душем. Ванна у меня для другого приспособлена — я по утрам там ледяной душ принимаю. Зачем? Чтобы к врачам не ходить.

Что значит «попариться»? Это когда жарко? Новички говорят — «я не могу ходить в баню — там жарко», а старожилы наоборот — «что-то маловато пару». Пар и жар — это разные вещи. Кто не умеет поддавать, делает жар, то есть накидает в печку воды и приглашает париться. А там жарко, каляно, горячо, неуютно, тяжко дышать. Какая же это парилка — одно мучение! Хороший пар — это когда всем людям хорошо дышится, легко, прозрачно, светло и весело. Вот тогда и происходит чудодействие — всем нравится париться, никто не уходит. И все как бы молятся на того, кто такое блаженство им устроил. Тогда и возникает выражение: «Душевный пар».

ВО-ВТОРЫХ, я хожу в баню затем, чтобы получить заряд положительной энергии от других людей. Хотя и у меня самой ее достаточно, но при обмене ею с другими у меня возникает как бы увеличение собственной энергии. Например, я сейчас сижу и печатаю эту статью на машинке, хотя весь дом уже спит, но я, заряженная баней, могу работать, работать, работать! Надо сказать, что и в бане я работаю, но только совсем по-другому — физически. Для человека умственного труда это особенно важно — поработать физически, отключив свой компьютер. Мне нравится там работать: сначала я собираю свою команду добровольцев, которые будут помогать, потом обучаю их своей методике хорошего пара, потом начинаем все вместе колдовать. Парилка капризна, как женщина, и к ней надо приспособиться. Вот мы ее и моем, и простынями машем, и дух с мятой делаем, и проверяем, все ли хор... ески заряди... И только потом призывный клич:

— Девушки, женщины, бабушки, п... это хороший, ... вас, пар с любовью готов!

И картина, которая предстает п... стресс. Весь орга... глазами, меня каждый раз удивля... оттого, что очень холодно ползут вверх по ступенькам наши баб... потому что это м... ки. Некоторые ночью «неотложку» ... компенсировать в ... зывали, а теперь пришли в баню и ве... т нас секс. Один ... ят: «Я ушел из ... в свое исцеление. И баня не обманы... ом я еще остал... ет их.

В-ТРЕТЬИХ, я хожу в баню затем, что... естественный про... пообщаться с друзьями моей души. Что... ине это не гроз... мне больше негде пообщаться, как тол... в большом сек... в голом виде, в бане? Есть. Но все не ... ии, да и среди ... Совсем не то. Как часто мешают нам ра... ти — примеров ... крыть свою душу наши социальные вер... нтересные экзе... и обязанности, и условности, и быт, и з... ет. Все это пре... коны общества. Здесь же, в бане, проис... большинство ... дит великое раскрепощение души, ра... как только прих... кованность чисто женская, эмоцион... кафедре, где я ... ная, психическая, не домашняя. И о... телем, одна ос... здается впечатление, что тебя все л... замучила нас во... бят. ощущениями:

ВОТ И ДОБРАЛИСЬ МЫ ДО СТЕРЖН... — Вот видите... Любовь! Как всегда ее нам не хватал... нела, да? Как ... и в годы молодые. А уж теперь, когда ... когда вам буде... ярмарки едем», она и вовсе в дефиците. мне, то есть за... Многие мужья уже покинули стареющи... Она так проти... жен. У мужиков в этом возрасте така... об этом, в обще... смешная иллюзия наступает. Им кажется, что я возненави... что они еще ого-го-го! — и несет их неле... макс», «прилив... кая по жизни, многие новые браки создают... у меня наступи... с молодыми. Потом, правда, помирают... активность сво... «Хоть год, но мой»,— рассуждают они... у меня спрашив... «Умру, но с молодой»,— признался мн... ровала в свое... один такой вояка. У нас, женщин, совсе... — Не знаю ... другие проблемы. Муж ушел, а дети выро... только отливы... ли. И вовсе не все дети хотят, чтобы мы... Хотя теперь ... бабушки, а в общем тещи, помогали. Лучш... были. Это как ... без борща, но зато и без тещи. Их понят... внутри меня, ... можно. Зять, он и есть зять, что с не... пережить, есл... взять? Дочки? А какие же они нам доч... А климакс про... ки — они жены своих мужей. А по русско... пословице: муж и жена — одна сатана. Та... что, как ни верти, как ни кр... ти, а для женщины настает тяжелое и... пытание с возрастом. И вес наступает... и болезни подбираются, и утешить не... кому — любовники-то не у всех им... ются.

Где же найти любовь? В бане! М... и правда там очень любим друг друг... И щедро делимся своей любовью с други... ми. И главное, что этой любви ничто н... мешает — зачастую мы и не знаем, кт... есть кто в жизни. Дружишь с женщино... в бане, то есть в одни и те же дни с не... встречаешься, а потом с изумлением узна... ешь, что она какой-нибудь большой на... чальник или артистка.

Женщины могут помочь друг другу, если... не будут зарываться в глубину своих про... блем и переживать до боли в печени. В конце концов бросают и красивых, и молодых, а уж стареющих тем более. Подойдите к этому философски: «не с сожалением, что прошло, а с благодарностью, что было». Вот и все! Поблагодарите судьбу, Господа Бога, что все-таки испытали вы чувство любимой женщины, а теперь испытываете чувство покинутой. Не надо рвать на себе волосы за совершенные ошибки. Откуда вы знаете, что ждет вас на том полустанке, до которого вам надо только доехать. В любом состоянии вашей души идите в баню и поговорите с совсем незнакомой вам женщиной. Расскажите ей то, что тревожит вас. Может быть, вы никогда и не встретитесь, но душа ваша очистится от груза, а хороший пар закрепит успех, и из бани вы выйдете совсем другим человеком и с изумлением поймете, что жизнь еще очень хороша, черт побери!

ЗАЧЕМ Я ХОЖУ В БАНЮ? Чтобы физи...

...зарядиться и разрядиться. Баня — ...ий, то есть положительный ... Весь организм вздрагивает сначала оттого, что очень горячо, а потом оттого, что очень холодно. Вот это нам и нужно, потому что это может заменить, как бы компенсировать в какой-то мере уходящий от нас секс. Один мужчина любит повторять: «Я ушел из большого секса, но в малом я еще остался». Его понять можно. Естественный процесс с возрастом. А женщине это не грозит, она может оставаться «в большом сексе» до глубокой старости — примеров тому множество, и в истории, да и среди современных дам есть интересные экземпляры — и в 70, и в 80 лет. Все это прекрасно. Но это единицы. А большинство женщин «хоронят» себя, как только приходит климакс. Помню, на кафедре, где я тогда работала преподавателем, одна особа пенсионного возраста замучила нас всех своими субъективными ощущениями:

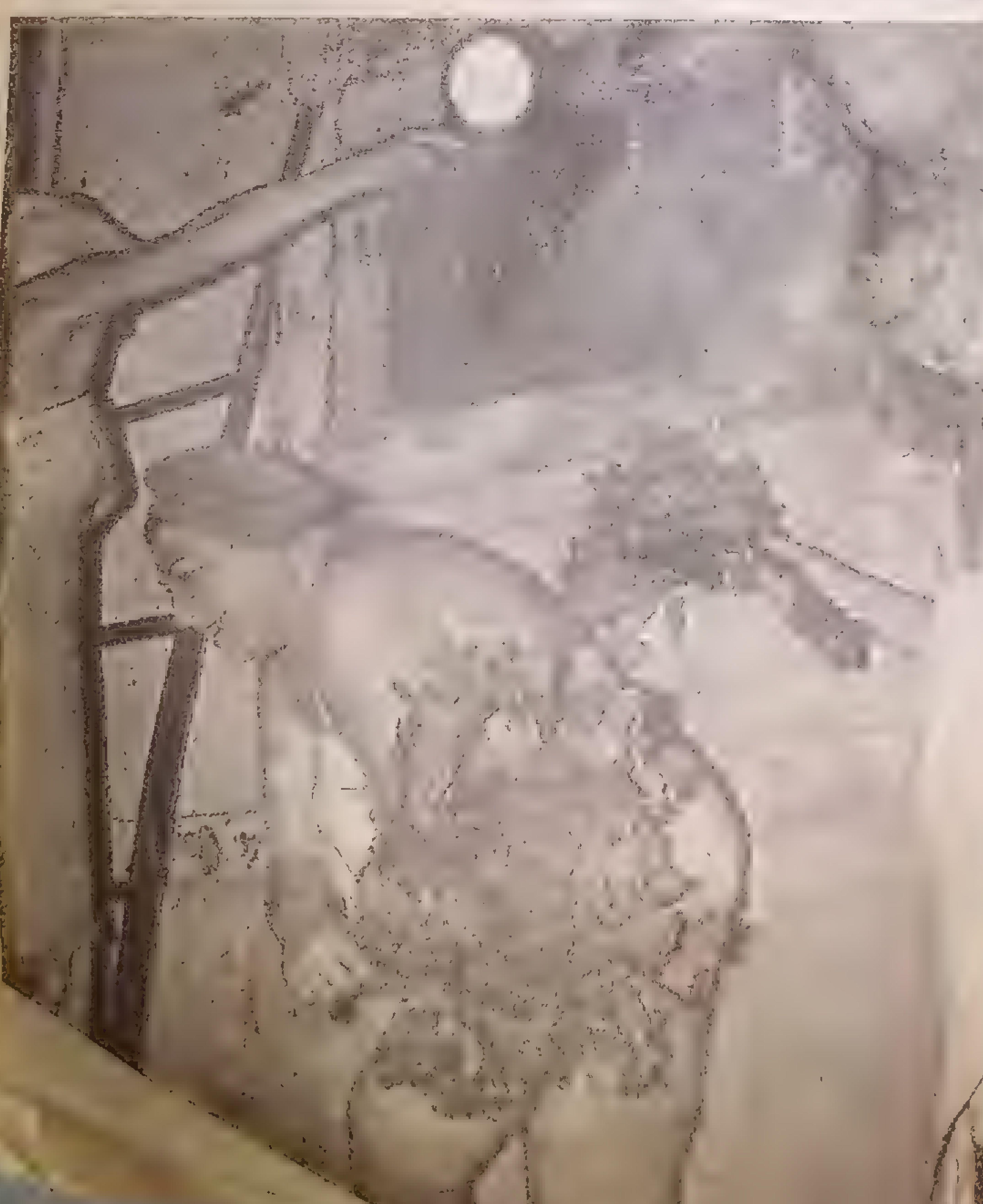
— Вот видите, опять прилив, я покраснела, да? Как это ужасно, вы поймете, когда вам будет столько же лет, сколько мне, то есть за пятьдесят.

Она так противно и неприлично говорила об этом, в общем-то естественном явлении, что я возненавидела сами эти слова «климакс», «прилив». И когда «это» по плану у меня наступило, то я просто увеличила активность своей половой жизни, а когда у меня спрашивали про «приливы», я парировала в своем стиле:

— Не знаю никаких приливов, у меня только отливы.

Хотя теперь скажу по секрету — они были. Это как будто кто парилку открывал внутри меня, печку. Ну и что? — все можно пережить, если знаешь, что это пройдет. А климакс проходит, и снова женщина становится нормальной. Как раз в этот для многих тяжелый период парилка и помогает расслабить гладкую мускулатуру, дает тренировку и нагрузку сосудам и создает положительный эмоциональный фон, а на нем, как известно, все протекает гораздо легче. Так что идите в баню, и с климаксом, и без него!

Фото А. ЖМУЛЮКИНА.



НАКОНЕЦ, Я ХОЖУ В БАНЮ, чтобы услышать объяснения в любви от нашего единственного мужчины — Витюши, как мы ласково его называем. Он приходит вечером, чтобы убраться в моечном отделении. Сначала мы его боялись и стеснялись, женщины прикрывались простынями. Я первая, как всегда, поняла, что мужчина и в бане не враг, а друг, и, уверенная в себе, прошла мимо него в парилку. Моему примеру последовали и другие. Иногда он нам делает пар, иногда и веником попарит, и водой холодной обольет, и чаю приготовит. А мне еще и в любви объясняется за то, что я хорошо пою в бане. Это уж как ритуал. На последний сеанс я хожу. И как попарились, все просят:

— Лида! Ну давай начинай свой концерт...

И я начинаю. В зависимости от своего настроения пою или русские песни, или романсы, или казачьи. Вот так!

Одна у нас печаль — уж мы не говорим о том, что попариться сейчас очень дорого, но на лето половина бань Москвы закрывается на ремонт. Вот это настоящая беда, когда париться негде. Остальное переживем!

ПРИГЛАШАЕМ!

В консультационном центре нашего журнала вы можете встретиться с Людмилой КОДЗАЕВОЙ, многие годы изучающей тайны знахарства. Она поможет вам избавиться от порчи, сглаза, поднимет уровень вашей энергетики. Желающие посетить наш центр могут записаться на прием по телефону: 212-20-39 или 212-11-07.

МАЛЬЧИК В «КАДИЛЛАКЕ»

ИЛИ КАК СТАТЬ ПРЕЗИДЕНТОМ БАНКА

Гости разъезжались домой. На иномарках, на «москвичах», кто-то ловил такси. Этот молодой человек, почти мальчик 20 с небольшим лет, вышел один. Тихий, скромный, в голубой рубашке и легких брюках, он прошел чуть дальше от яркого подъезда, открыл дверцу «кадиллака» и пропал в чреве огромного лимузина. Шофер мгновенно включил мотор, и машина лениво сдвинулась с места, унося юного бизнесмена с очередной тусовки.

Это американцы ставят перед собой цель жизни — достичь такого благополучия, чтобы иметь в гараже лимузин. Это наши высокие руководители измеряют свой вес и значимость по шикарным иномаркам. А мальчик Андрей просто вышел из подъезда ресторана и укатил прочь на черном «кадиллаке»...

— Как вы относитесь к тому, что наши дети стали зарабатывать деньги? — спрашивала я у многих взрослых. Ответы были разнообразные. Кому-то это по душе — лишь бы не болтались по дворам в поисках опасных развлечений. Кто-то был категорически не согласен с таким ранним стремлением собственного ребенка иметь в кармане тысячи и ни в чем себе не отказывать. Кое-кто философски замечал, что время рассудит: хорошо это или плохо.

Безусловно, любое новое явление и настораживает, и удивляет. Но поскольку мы завлекли и наших детей в свои взрослые игры, то должны нести ответственность за их настоящее и будущее. Задумываемся ли мы об этом?

— Скажите, ребенок может быть бомжем? — задала мне вопрос пожилая женщина, звонившая поутру в редакцию.— Ванечка уже второй месяц ночует, как брошенный котенок, в нашем подвале.

Я несколько дней ездила в этот дальний микрорайон, чтобы застать парнишку на месте, но каждый раз обнаруживала лишь коробку и половичок, служившие домом-приютом маленькому бомжу. Сам же он спозаранку убегал на работу. Ванечка, одиннадцати лет от роду, был большим трудягой — он мыл машины, причем в очень престижном месте, которое отвоевал у конкурентов почти в смертельной схватке. Да, он был упрямым и злым, его били, прогоняли, отнимали деньги те, кто постарше и кому это место принадлежало, так сказать, по прописке. Ваня не отступил, он ездил сюда из другого района, а когда дело приняло крутой оборот, «переселился» в подвал близлежащего к «мойке» дома.

— Мать? — вздохнул Ванечка.— Так гуляет она, своя компания у нее. Подбрасываю иногда деньги, она рада. Школа? Что я там не видал, у меня много дел. Вот хочу накопить на штатовский мотоцикл «Харлей Дэвидсон». Это настоящая рокерская машина, она, как «мерседес», стоит — 50 тысяч долларов.

— Ого,— присвистнула я,— планы действительно серьезные. А как насчет «Сникерса», не просишь заработки-то?

Он презрительно посмотрел на меня:

— Я ведь сказал, у меня — цель, непонятно, что ли?

Бог его знает, размышляла я после встречи с Ванечкой а может, так и становятся суперменами? Ведь не ворует, не спекулирует — работает. В одиннадцать лет завидное упорство и целеустремленность. Уже имеет своих постоянных клиентов и с каждого — от двух до пяти тысяч в зависимости от погоды и вида работ. Иногда и доллары перепадают.

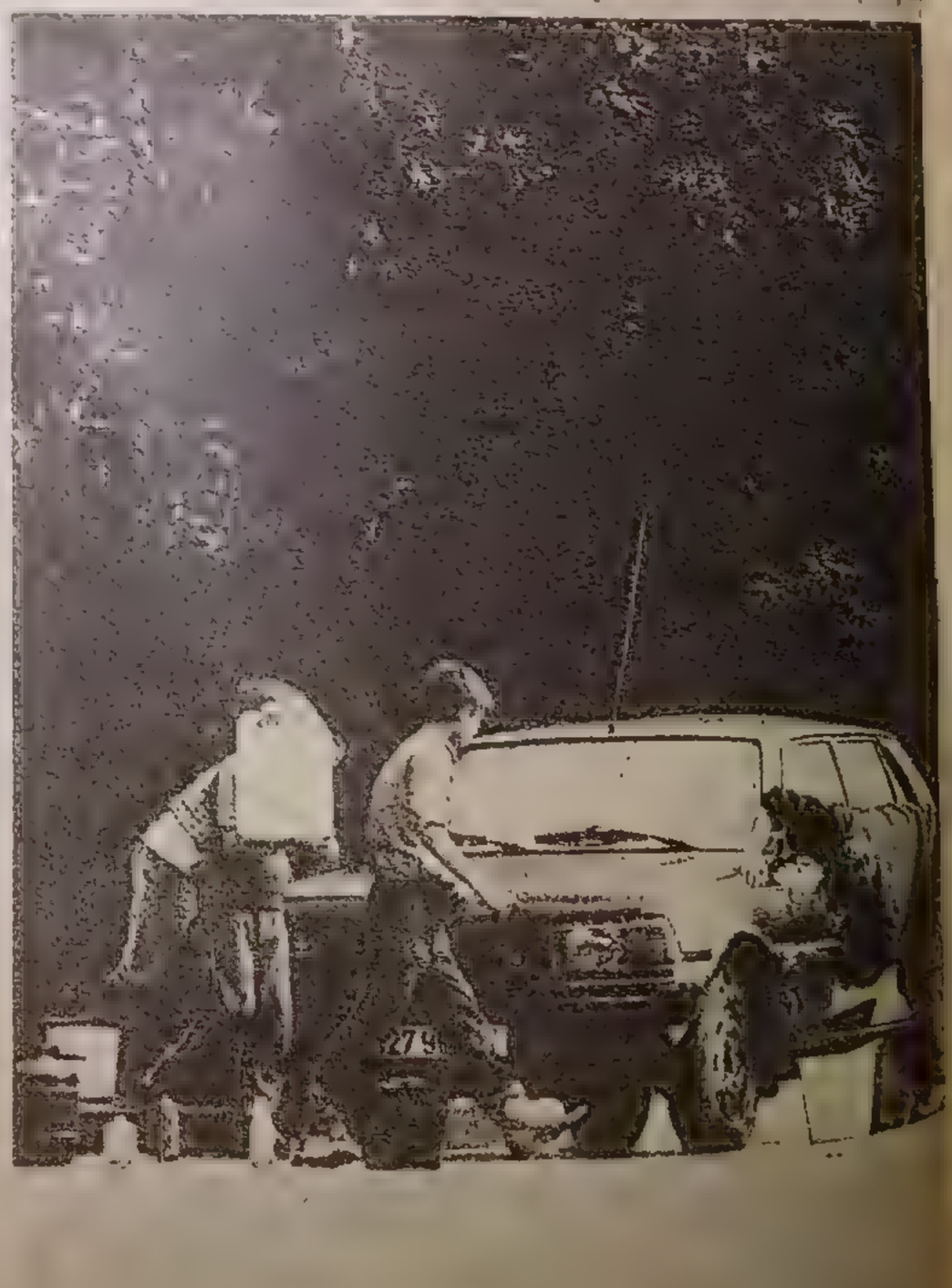
И все же не хотелось бы такого начала жизни своим детям. Утраченное детство, брошенная школа, да и полная беззащитность: вот наколит он большую сумму денег, а кто-то, сильный и наглый, подкараулит и отнимет все до копейки. Нет в нашей стране законов, которые защищали бы детский труд. Столкнулись мы, родители, с нынешними проблемами совершенно неподготовленными. Впрочем, как и наши дети. Но они быстрее приспособились.

Ну, может быть, таких, как маленький бомж Ванечка, и немного. Исключительная ситуация, исключительная судьба? Я разговаривала с десятком мойщиков машин. Это ребята постарше, они и в школу успевают, и в футбол поиграть. Работают по выходным дням, в каникулы. Всегда командой, во избежание рэкета или обмана со стороны клиента. Спрашивала, как родители на их деятельность смотрят. У кого — не знают, у большинства — одобряют, потому что на мойке сын зарабатывает в несколько раз больше, чем отец. Летом никто из них не собирается уезжать — самые заработки. Кто на видик копит, кто на музыку, но каждый надеется по 200—300 тысяч собрать.

— А газеты не лучше продавать? — наивно интересуюсь я — Ведь более спокойная и чистая работа.

Тут-то меня и просветили, что продавать газеты — это работа для младенцев. Кто с этого начинал, сколотив маленький капитал, перешел на продажу мороженого: в одном месте купят по 25 рублей, везут на дальнюю станцию метро или в парк, там по 50—70 продают. Познакомили меня ребята с Костей, он в подробностях рассказал: на мороженом сделали они со школьными товарищами бизнес, перешли на более серьезные товары. Их свели с оптовиком, тот из Турции гонит мужские рубашки. Берут у него по полторы тысячи, а в коммерческий магазин сдают по три. Так и с косметикой. Тому продавцу выгодно партию отдать сразу, чем по разным точкам распихивать. Но и это не цепочка: поднаколив деньги, приобрели ребята на паях рек, отремонтировали его, разрисовали, старший Костя брат — хозяин, ребята — ставщики. Теперь они уже ничего не теряют, сами и цены определяют, и за порядком следят, и по очереди охраняют свой магазинчик. Есть что охранять — сотни тысяч рублей в обороте.

Дети учатся у нас. Они более рациональные и практичные, чем их родители, не говоря уже о бабушках и дедушках. Они более расторопные, и у них много соблазнов. И потом, разве взрослый мир предложил им что-то конкретное — подготовил рабочие места, научил профессии, сделал на молодежь ставку? Нет же этого. При ра-



Юные «бизнесмены». Фото С. КОМАРОВА.

Рисунки Б. ДУДАРЕВА.

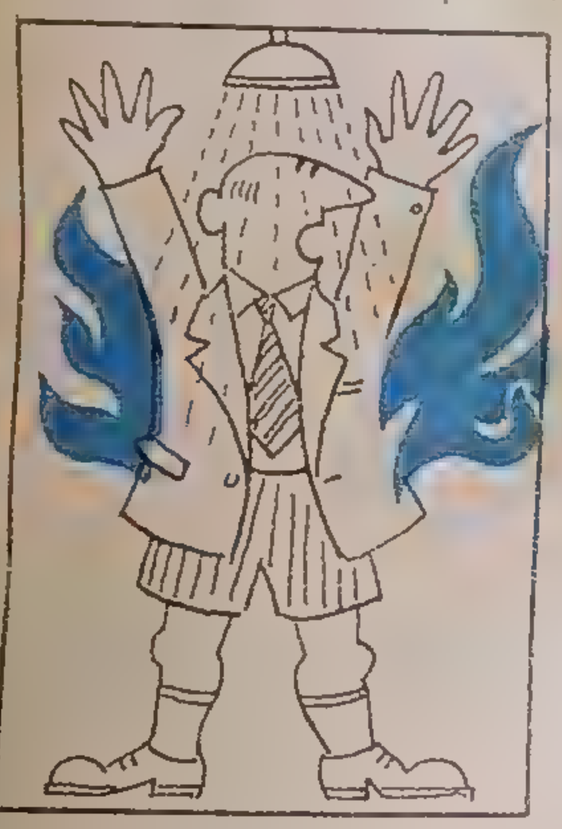
НЕТ ДЫМА БЕЗ ОГНЯ

ВИТАЛИЯ СУНДАКОВА

В жизни случается всякое. И порой при всем нашем желании невозможно предотвратить «его величество» случай. Но если мы будем знать, как себя вести при чрезвычайных обстоятельствах, любая опасность уменьшится. Поэтому сегодня поговорим о некоторых неприятных ситуациях, которые чаще всего возникают летом, во время наших отпусков.

ПОЖАР — ОДНО ИЗ САМЫХ СТРАШНЫХ БЕДСТВИЙ. Он может произойти в любое время года, но в жаркие дни на даче или в квартире опасность его возникновения возрастает.

Если в доме неожиданно загорелась электропроводка или какой-либо электроприбор, включенный в сеть, помните, что, прежде чем гасить пламя, необходимо обесточить прибор. Если вы знаете, что у вас могут возникнуть трудности с отключением электричества во всей квартире (к сожалению, электрические щиты на лестничной площадке часто бывают заперты на ключ), старайтесь всегда пользоваться электроприборами через удлинитель. Также не забывайте, что водой надо заливать горящую поверхность, а не само пламя. Если, например, горит шкаф, занавески и т. д., гасить их надо обязательно сверху вниз. Запомните: ни в коем случае при пожаре нельзя открывать окна и двери, потому что возникнет эффект вентиляции и огонь усилится.



Рисунки Б. ДУДАРЕВА.

Если на вас загорелась одежда и ее нельзя моментально сбросить, не паникуйте, побыстрее встаньте под душ или вылейте на себя как можно больше воды.

Объясните детям, как они должны себя вести при пожаре.

К горящему предмету не подходить! Когда едкий дым распространяется по комнате, у ребенка возникает желание спрятаться в шкаф, кладовку, забиться под кровать. Статистика говорит о том, что большинство детей находят задохнувшимися именно потому, что они пытались спрятаться, тогда как необходимо, закрыв дверь комнаты, в которой что-то горит, выбежать из квартиры или дома и сообщить о случившемся соседям.

ЛЕТОМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧИСЛО БРОДЯЧИХ СОБАК. И многие не без оснований боятся встречи с ними, ведь брошенные хозяевами бездомные псы могут быть заражены бешенством. Если вы чувствуете, что

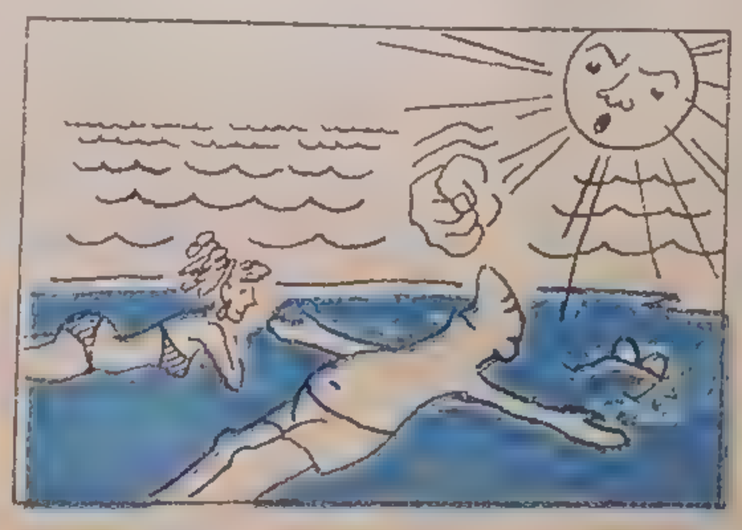
собака мчится именно на вас, попробуйте твердым, решительным голосом отдать команды «стоять», «фу», «нельзя», «место», «сидеть». Может быть, хотя бы одна из них окажется собаке знакомой. Не поднимайте рук и предметов над головой, не делайте резких движений, не бегите.

Если собака припала на задние лапы, скорее всего она готовится к прыжку.

Способы защиты: прижмите подбородок к груди, чтобы защитить шею, руку направьте вперед; если на вас верхняя одежда, защитите ей выставленную руку; попробуйте изо всей силы ударить собаку в пах в момент ее прыжка. Если собака вас укусила, немедленно обратитесь к врачу.

Следует помнить, что бешенством бывают заражены и крысы, которым полюбились наши неухоженные подъезды и подвалы. При их укусах также необходимо обратиться к врачу.

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПОХОД ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ, задумайтесь, с какими неприятностями вы можете встретиться в лесу, на пляже или в горах и какую доврачебную



помощь в случае необходимости вы могли бы оказать себе и пострадавшему.

Тепловой удар. Он может случиться не только на солнце, но и в душном, жарком помещении. Появляются тошнота, головная боль, слабость. В этом случае необходимы покой и как можно больше свежего воздуха. Хорошее действие оказывает непродолжительная горячая ванна для рук и ног.

При солнечном ударе следует на голову (она должна находиться на возвышении) положить лед и поставить клизму из холодной воды, после чего выпить холодный кофе.

Запомните — нельзя принимать потогонные лекарства, в том числе и аспирин.

ЕЩЕ ОДНА ВОЗМОЖНАЯ БЕДА — ОСТРЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ недоброкачественными продуктами. Если срочно не оказать первую помощь, возможны серьезные осложнения. Прежде всего необходимо вывести яды из организма — промыть желудок и принять слабительное. Для очистки желудка следует выпить как можно больше воды, причем быстро и большими глотками, затем вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторить эту малоприятную процедуру несколько раз, после чего выпить крепкий чай или кофе со 100 г черных сухарей. Очень хорошее действие оказывает активированный уголь, пусть он всегда будет в вашей домашней аптечке.

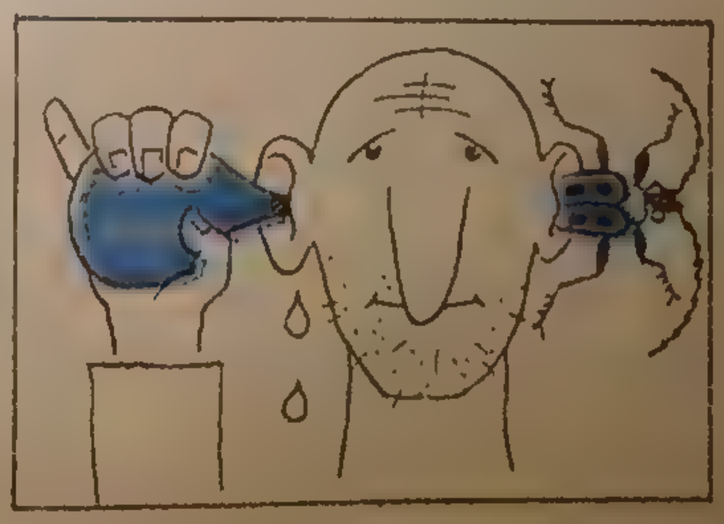
Запомните: нельзя самостоятельно заниматься промыванием желудка при отравлениях кислотами или щелочами.

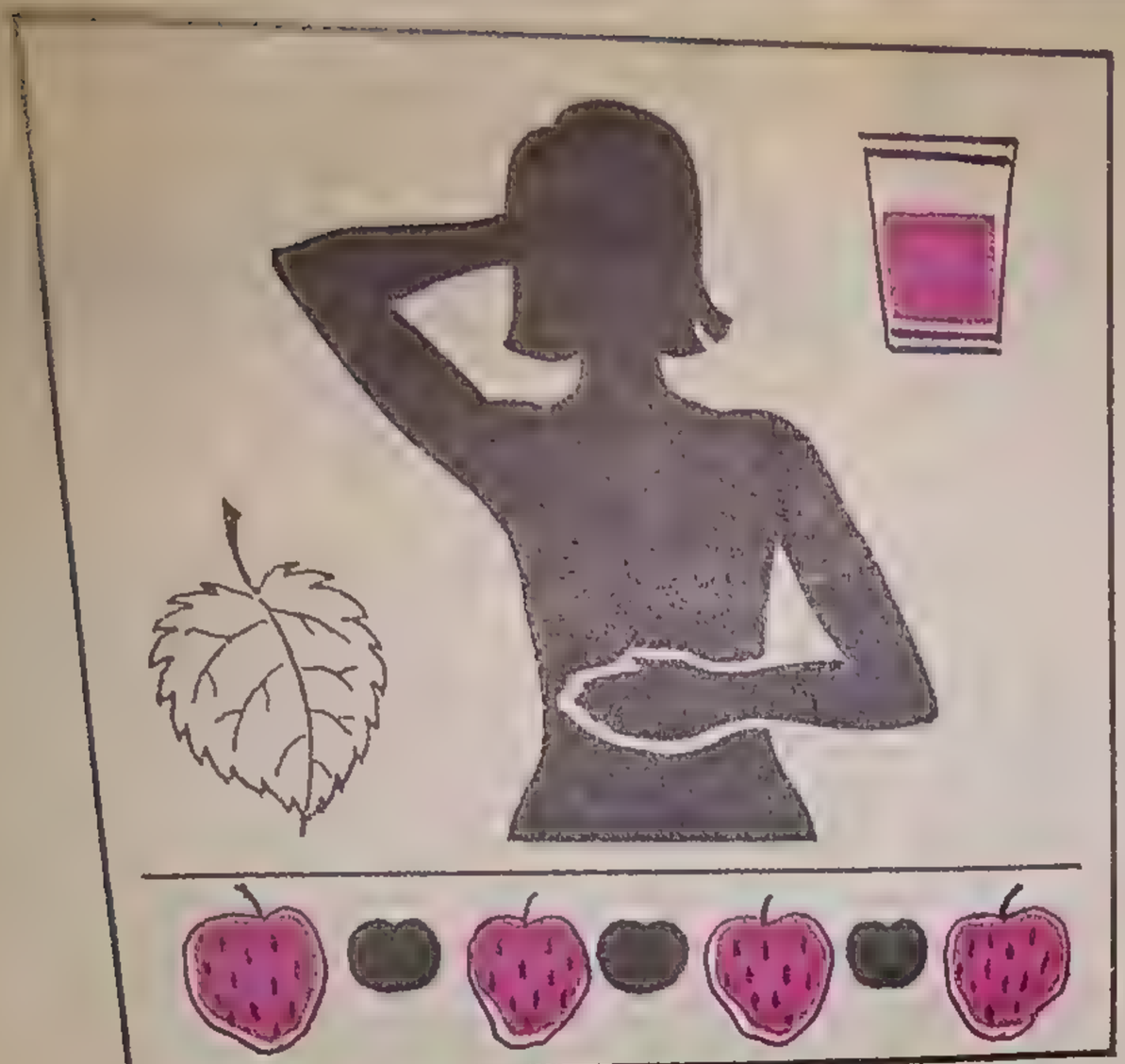
Часто в лесу мы, как малые дети, начинаем тянуть в рот любую ягоду, машинально жевать на ходу сорванную травинку или растение, забывая о существовании ядовитых растений. Если вы сомневаетесь, какие растения ядовиты, а какие нет, прежде чем их пробовать, понаблюдайте за нашими «братьями меньшими» — птицами, грызунами и другими животными, употребляющими растительную пищу. Как правило, растения, которые они едят, пригодны и для нас.

Симптомы поражения ядовитыми растениями: покраснение кожи, зуд, отечность и появление пузырей. В этом случае надо тщательно промыть пораженное место водой с мылом. При отсутствии мыла и ограниченном количестве воды можно приложить к поврежденному участку кожи влажную древесную золу. Боль и зуд облегчает лепешка из соды с небольшим количеством воды. Это средство также помогает от укуса насекомых.

А что следует предпринять, если в ухо или в нос заползло небольшое насекомое? Нос необходимо спринцевать теплой водой, а в ухо предварительно впустить несколько капель теплого растительного масла и лишь затем спринцевать до тех пор, пока насекомое не вымоется. При необходимости процедуру повторить несколько раз.

Алла СОКОЛОВСКАЯ





ПОЛУПОЯС БОЛИ

В прошлом номере журнала мы с вами успешно излечились от язвы двенадцатиперстной кишки. Сегодня наши любимые авторы Ирма ДЕНИСОВА и Сергей МАТВЕЕВ помогут нам избежать болезней поджелудочной железы.

В брюшной полости за желудком, ближе к спине, расположена поджелудочная железа, по форме напоминающая язык коровы. Природа, словно из экономии, совместила в «коровьем языке» как бы два органа сразу: пищеварительную железу и эндокринную.

Как и все пищеварительные железы, поджелудочная железа имеет проток. Через проток она поставляет в двенадцатиперстную кишку, наш «второй желудок», три фермента: трипсин (расщепляет белки), амилазу (расщепляет углеводы), липазу (расщепляет жиры). Поскольку эти ферменты «работают» только в щелочной среде, поджелудочный сок еще нейтрализует насыщенную соляной кислотой пищевую массу, спустившуюся в двенадцатиперстную кишку из желудка. При недостаточной активности поджелудочного сока пища во «втором желудке» недопереваривается, недорасщепляется, она как бы проскальзывает мимо тонкого кишечника, почти не всасываясь,— клетки тела голодают. Кроме того, недопереваренная пища начинает бродить, отчего газы вздувают кишечник, стул делается болезненным, зловонным.

Сезонные обострения хронических болезней поджелудочной железы обычно наблюдаются в конце мая — начале июня. У людей, родившихся под знаками Рака, Козерога, а также в годы Змеи и Кабана, энергетика поджелудочной железы особенно ранима при физических и нервных перегрузках. Причины недуга — инфекции, нервные перенапряжения и любовь к круто соленой, избыточно острой пище. При этом боль ощущается полупоясом на спине под ребрами. О неблагополучии поджелудочной железы свидетельствуют избыточное слюнотечение, мелкие язвочки на слизистой рта и в промежности. Кстати, проекционная зона поджелудочной железы находится на деснах на уровне малых коренных зубов, то есть сразу за клыками.

Как же оздоровить этот важный орган?

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ. Воспользуйтесь уже знакомым вам способом: вдыхая, мысленно представьте, что легкие наполняются белым облаком или молоком. Затем на паузе и выдохе «пролейте» это молоко между спиной и желудком, «выполощите» им «коровий язык» — поджелудочную железу. Три — пять ежедневных «полосканий» в течение недели уже помогут вам. Во время приступа промывайте эту железу «молоком» до обезболивания. А перед сезонным обострением хронического панкреатита для профилактики повторите курс.

Можно и проще: вдох — через нос, выдох — в «коровий язык». Делайте три — пять таких дыханий ежедневно, а во время приступа боли — до облегчения.

ДО ИН (путь энергии) для нормализации деятельности поджелудочной железы рекомендует ежедневно по утрам делать несложное упражнение. Сядьте на пол, одну ногу подтяните к себе так, чтобы пятка прижалась к паху, другую согните в колене и приподнимите рукой. Четыре пальца другой руки введите между большим и остальными пальцами ноги. Крепко обхватив большой палец ноги, сделайте вдох. На паузе с нарастающим усилием оттягивайте большой палец ноги от остальных, крутя, сгибая его в разных направлениях, затем вытягивайте его, тоже раскручивая в разные стороны. Потом, ослабив усилие, сделайте выдох. Повторите упражнение, поменяв ноги местами. Это упражнение — еще и профилактика против образования «сумки» на наружной стороне больших пальцев ног

АКУПРЕССУРА (точечный массаж). 1) Мягкими круговыми движениями по часовой стрелке растирайте ладонью руки, дающей энергию (женщины — левой, мужчины — правой), выпуклую часть затылочной кости, где к ней примыкает шея. Это улучшает нервную регуляцию поджелудочной железы. 2) Накройте ладонью руки, дающей энергию, мечевидный отросток грудной кости там, где под грудью сходятся ребра, побудьте в этой позе одну минуту. Здесь находится энергетический центр поджелудочной железы, и вы усилите ее энергетику. 3) Пальцами рук проведите от основания больших пальцев ног по внутреннему боку стопы в направлении к пятке (эти кости — часть плюсны). Пальцами обеих рук одновременно растирайте эти части плюсны обеих ног (1 мин.). Комплекс выполняется ежедневно в строгой последовательности без пропусков.

Так как только в двенадцатиперстной кишке и только липазой — ферментом поджелудочной железы — перевариваются жиры, то рекомендуем обрабатывать и активные точки для лучшего расщепления жиров. 1) Уже знакомый вам мягкий по часовой стрелке массаж краев пупка дающей энергию рукой (1 мин.) активизирует работу двенадцатиперстной к… ки. 2) На одну минуту накр… (можно слегка растирать) ла… нью дающей энергию руки то… ку, расположенную меж… 3—4-м ребрами у груди… с правой стороны,— леч… желчный пузырь, поджелудо… ную железу и связанные с ж… ровым обменом запоры. 3) К… кройте ладонью дающей эне… гию руки середину прямой л… нии, соединяющей пупок с пр… вым полукружием ребер,— си… мает застой в желчном пузыр… протоке, ведущем в двенадц… типерстную кишку. 4) Подуше… ками больших пальцев рук м… ко надавите одновременно … выемки в надглазничной кос… под бровями ближе к перено… це (30 сек.) — при этом восст… навливается нервная регул… ция печени, желчного пузыр… Большое внимание в компл… ксе уделено работе желчно… пузыря потому, что снача… в двенадцатиперстной киш… желчь эмульгирует жиры… дробит на мельчайшие капел… ки, и лишь после этого липа… расщепляет их.

НАРОДНЫЕ ДОМАШН… СРЕДСТВА. При панкреати… нужно соблюдать щадящу… диету и строгий режим питани… В народе лучшим и доступны… средством лечения поджел… дочной железы, как и всего ж… лудочно-кишечного тракт… считаются свежие ягоды зем… ляники и черники. Сельски… знахари уверяют, что, есл… ежедневно съедать по 4—… стаканов этих свежих ягод, н… дуг вылечивается за один ле… ний сезон. Кроме того, в Ро… сии, как и во многих друг… странах, существовал принци… лечить подобное подобны… При заболевании какого-ли… органа желудочно-кишечно… тракта, в том числе и поджел… дочной железы, пациенту пре… писывали пить бульон из потр… хов кур. Вполне возможно, чт… таким способом организм пол… чает целевой материал дл… восстановления клеток боль… ных органов.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. Приготов… те смесь трав: плоды аниса обыкновенного (2 части), кор… невище с корнями валерианы (2 ч.), трава душицы обыкно… венной (3 ч.), цветки календу… лы лекарственной (3 ч.), лис… мяты перечной (3 ч.), трав… руты пахучей (4 ч.), плоды тми… на обыкновенного (2 ч.), плод… укропа огородного (2 ч.), плод… фенхеля обыкновенного (2 ч.) соплодия хмеля обыкновенно… (3 ч.), трава золототысячник… малого (3 ч.). Две-три столовы… ложки этой смеси насыпьт… в термос и залейте 2,5 стакан… крутого кипятка. Через 6—8 ча… сов процедите весь настой… и принимайте в три приема за… еды, то есть примерно по 2/3 … стакана на прием. В этот сбор… входят травы, обладающие ус… покаивающим действием, про… тивовоспалительные и вит… минные.

Рисунок Б. ДУДАРЕВА.

ПОЕХАЛИ!

Итак, ваша жизнь круто изменилась: вы сели за руль. Правда, если машина стоит не в гараже, а у подъезда, вы вздрагиваете по ночам, просыпаетесь, подбегаете к окну...

А УТРОМ НАДО БЫТЬ СВЕЖЕЙ, БОДРОЙ, хорошо выглядеть. Возьмите за правило с вечера наполнять водой ванночку для льда в морозильнике. Утром сделайте контрастное умывание: протрите лицо кубиками льда и сразу же ополаскивайте горячей водой (несколько раз). Усталости как не бывало. Кожа чудесная, румянец естественный. Внешне все прекрасно, а внутренне? Это уже зависит от вашей индивидуальности. Если вы возбуждены и вам надо успокоиться, перед тем как сесть за руль (но не настолько, чтобы притупилась реакция!), выпейте 1—2 таблетки валерианы. Если же вам надо взбодриться, выпейте кофе. А поскольку мы продолжаем обживать машину и она для нас — продолжение дома, купите кофеварку для автомобиля (вода в ней закипает от прикуривателя) — и вы всегда сможете выпить крепкий ароматный кофе или сварить его для незнакомца, пришедшего вам на помощь. Даже если в дальнейшем у вас появится гараж и ваши ночи станут спокойнее, думаем, вы все равно воспользуетесь нашими советами.

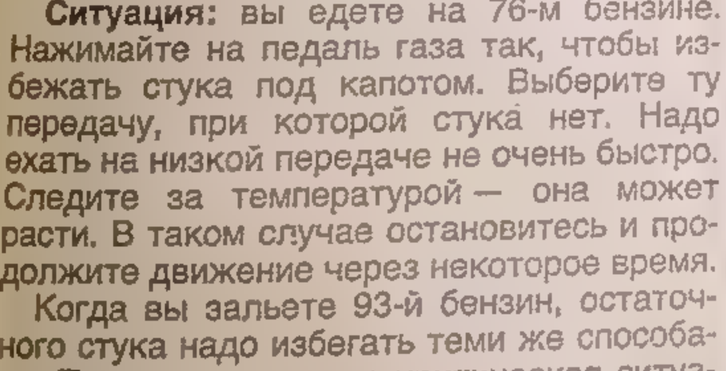
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ В САЛОНЕ ВСЕГДА ПРИЯТНО ПАХЛО, дезодорант подберите в гамме своих духов. Вот только запах бензина будет немного диссонировать... Но зато вы хорошо запомните запах 93-го бензина и всегда сможете отличить его от 76-го — запах последнего намного резче.

Кстати, многие в ужасе хватаются за голову, когда по какой-то причине вместо 93-го бензина в бак попадает 76-й. И двигатель, мол, теперь стучать будет, и вообще выйдет из строя... Не паникуйте, ничего страшного не произошло.

Ситуация: вы едете на 76-м бензине. Нажимайте на педаль газа так, чтобы избежать стука под капотом. Выберите ту передачу, при которой стука нет. Надо ехать на низкой передаче не очень быстро. Следите за температурой — она может расти. В таком случае остановитесь и продолжите движение через некоторое время.

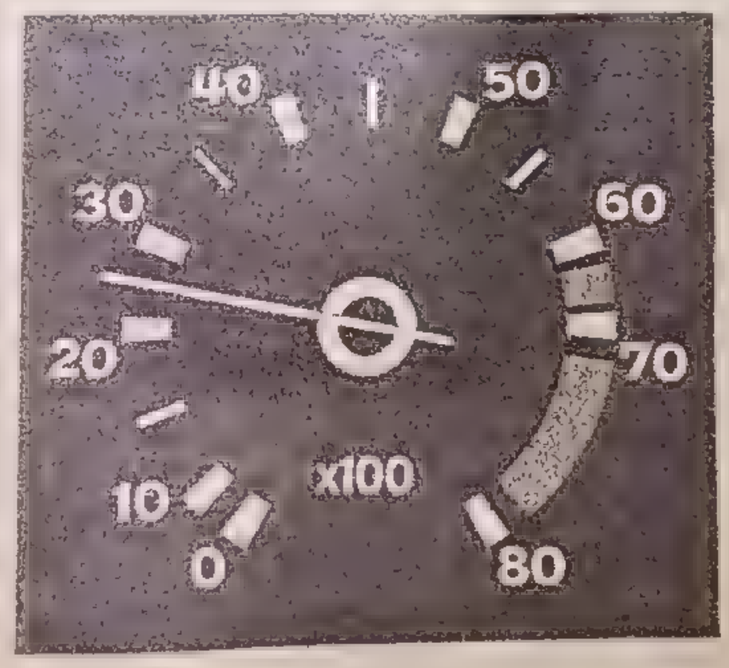
Когда вы зальете 93-й бензин, остаточного стука надо избегать теми же способами. Так что если у вас критическая ситуация — закончился бензин вашей марки, вы можете без боязни воспользоваться 76-м, но это не должно стать системой.

СМОТРИТЕ ЛИ ВЫ НА ПОКАЗАНИЯ ПРИБОРОВ? Конечно, нужно все время смотреть на дорогу, в зеркала заднего вида и боковые... Но и на приборную доску не забывайте взглянуть. Время от времени надо следить за показаниями **вольтметра.** Если стрелка в белой зоне — значит, напряжение нормальное. Если в красной — напряжение превышает норму, аккумулятор начинает кипеть и может очень быстро выйти из строя. В этом случае надо обращаться к специалисту. Даже если вам очень нравится желтый цвет, присутствие стрелки в желтой зоне ничего хорошего не сулит. Это значит, что напряжение недостаточно. Причина, которая встречается чаще всего: ослабло натяжение ремня вентилятора (недостаточное натяжение ремня может привести и к перегреву двигателя).



Что еще должно привлечь ваше внимание на приборной доске? Следить надо и за **температурой воды.** Присутствие стрелки в белом поле вас успокоит: все нормально. В желтой зоне, которая означает недостаточную температуру воды, стрелка практически не бывает. Ну, а если стрелка в красной зоне — значит, перегрев. Срочно останавливайтесь! Причинами резкого перегрева двигателя чаще всего бывают обрыв ремня вентилятора, а также недостаточное количество охлаждающей жидкости. Ни в коем случае при перегретом двигателе не открывайте пробку расширительного бачка — дайте двигателю остыть. Потом можно долить воду или тосол.

Поглядывайте и на **тахометр.** Здесь опасны красные зоны. Самый экономичный режим работы — от 2,5 тысячи оборотов до 3,5. Если меньше 2 тысяч оборотов — переключите передачу на низшую.



Если загорелась красная **лампочка масла,** срочно остановитесь и щупом проверьте уровень масла. Если масла нет — залейте его, запустите двигатель. Лампочка погасла? Значит, все в порядке. Если продолжает гореть — надо искать причину, но это уже дело специалиста.

Кто вы по характеру — романтик или пессимист? Если романтик, то даже лужи приводят вас в состояние восторга — в них отражается небо... Но думаю, что весь романтизм слетит с вас в одну минуту, если

вы увидите лужу под своей машиной. **Лужи под машинами бывают масляные и тосольные.** Несколько капель масла под машиной — предупреждение, а если действительно образовалась лужа и на щупе не видно масла, достаньте трос, ловите машину, и пусть вас везут к специалисту. Если лужа тосольная — откройте бачок, долейте тосол, заведите машину и смотрите, откуда течет или капает тосол.

Если загорается восклицательный знак — что-то происходит с **тормозами.** Проверьте ручной тормоз — до конца ли опущена рукоятка. Если восклицательный знак продолжает восклицать, надо обратиться к специалисту.

ОДНА ИЗ ТРУДНЫХ ЗАДАЧ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ, которая не так давно села за руль,— ПАРКОВКА. Надо поставить машину у тротуара, а просвет маловат... Что можно посоветовать? Во-первых, этот «просвет» должен быть длиной не менее длины 1,5 автомобиля. Это легко определить на глаз. Если такое место есть — проезжайте его и, сравнявшись с впередистоящей у тротуара машиной (расстояние между ней и вами — 1 метр), поворачивайте руль вправо и заезжайте задним ходом на выбранное место стоянки. Как только средняя стойка вашего автомобиля поравняется с концом впередистоящей машины, начинаем движение рулем в обратную сторону. При этом надо контролировать как впереди-, так и сзадистоящие автомобили — тут часто происходит ошибка: все смотрят назад и задевают того, кто перед ними. Руль надо крутить, медленно двигаясь. Если не уверены в своих силах, потренируйтесь на специальной площадке: поставьте у тротуара две стойки и попытайтесь «вписаться». Если видите, что встать вам у тротуара трудно, лучше проехать вперед, поискать место, может быть, заехать во двор и там оставить машину...

Согласна, парковка — дело нелегкое. Особенно если вы хотите «вписаться» между двумя машинами, в одной из которых сидит водитель-мужчина. Ведь тогда у женщины появляется забот еще больше: кроме того, что она крутит руль, смотрит назад и вперед, ей еще необходимо улыбнуться этому незнакомцу... Правда, эта попытка может привести к тому, что пробел для стоянки резко увеличится — тот, кому вы так улыбались, вдруг решит уехать. Не обижайтесь: ведь вас он еще совсем не знает, а машиной своей пока дорожит... Зато посмотрите, сколько места освободилось! Не печальтесь: скоро вы станете асом и все водители из впереди- и сзадистоящих машин будут с восторгом смотреть на вас!

За рулем сидела Л. ЕРШОВА, а рядом — ведущий инженер АЗЛК А. КОСЕНЧУК.

Рисунки Т. ТИТОВОЙ.

Мария МУСИНА

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

В старину больницы строились не абы как — выбирали места чистые, отмытые. До революции здесь была частная клиника. Сейчас здесь клиника неврозов. Высокие башни Донского монастыря напротив внушают аналогию — способы отрешиться от этого «лучшего из миров» могут быть разные.

Здесь все улыбчивы, приветливы, здесь у всех чуть-чуть приподнятое настроение. Ничего удивительного. Почти всем пациентам дают легкий антидепрессант, эффект от которого примерно такой же, как от бокала шампанского. Самая большая печаль, которая может тут родиться,— это мысль о том, что рано или поздно отсюда придется выписываться.

СВЕТЕ скоро будет сорок. Она юрист. 4 года назад, когда еще работала судьей, прямо в судебном заседании ее парализовало — инсульт. Ушла на более спокойную работу — юрисконсультом в фирму. Полгода назад в фирме началась война: старого директора переизбрали, но он нанял ОМОН и ходит теперь в его сопровождении на работу. Другую половину здания фирмы охраняет тоже ОМОН — нанятый новым начальником. Света живет в коммуналке, чтобы решить проблему с квартирой, устроилась на вторую работу в РЭУ. Куда и ходит из больницы после обеда. Она не может себе позволить поболеть на этой работе.

ЛАРИСЕ 37 лет. Она хозяйка приватизированного ресторана. Самостоятельная, современная женщина. 5 лет назад у нее была замечательная семья, любящий муж, славный десятилетний сын. 5 лет назад она познакомилась с Владиславом. Роман. Любовь. Лариса не могла врать — и развелась с мужем. Тот вскоре женился, сын Ларисы подрос и теперь предпочитает жить с отцом. Лариса осталась наедине со своим большим красивым чувством. Владислав же разводиться не спешил, уверяя, впрочем, что с женой у него чисто формальные отношения. Четыре с половиной года длилась любовь — безумная и страстная. Пока Лариса не прочла в какой-то детективной книжке: чтобы лучше узнать человека, за ним надо проследить. Лариса провожала Владислава, нежно целуя на прощание, медлила немного, вскакивала в свою машину и мчалась к дому любимого. Поднималась по черной лестнице дома напротив и, достав бинокль, часами наблюдала семейную жизнь своего возлюбленного. «Много интересного можно увидеть. Я, например, ему готовлю потрясающий ужин, а он приходит домой, жена ему достает кастрюлю — он еще и второй раз ужинает, якобы с работы, проголодался. Я ему сказала однажды: «Ты зачем второй раз дома ужинаешь?» Он аж побледнел весь: «Откуда ты знаешь?» «Чувствую,— говорю,— любящее сердце — вещун». Я все вижу — выражение его глаз заискивающее, ее вижу, даже по губам научилась читать, что они говорят. Ни на грош теперь ему не верю, все он мне врет, что только меня любит. А иногда так вот простою с биноклем часа 2—3, не увижу ничего интересного и думаю: «Ну их всех к черту! Зачем они мне?» Но на следующий день все равно еду — смотреть. Вот подлечу немного нервы — и брошу их всех. Зачем они мне?

АЛЕНА. Ей 27. Двое сыновей. Младшему — 7 месяцев, старшему — 3 года. Муж уволился из армии и пошел начальником охраны в коммерческую, как теперь говорят, «структуру». Алена дома с детьми сидит. Со стороны посмотреть: идеальная, бесстрессовая жизнь, которой позавидовали бы многие женщины. Однако невроз отличается от всех прочих болезней тем, что не случается «просто так». Муж Алены, как и многие сегодня, одержим идеей «заработать миллион». Ему кажется, что это так просто — вот ведь, рядом, ничуть не умнее люди, а все у них ладится в деле повышения личного благосостояния. Алена его и так уж, и этак пытается остепенить — куда там! Мастерством юр... настоящие мужчины играют по-крупн...ствуют документ... Пока Алена в больнице лечилась, му...ства, эзотерически... решил провернуть «финансовую сд...оэтом и писателе... цию». Когда они с компаньоном по завер...атурных творени... нии ее возвратились из ближнего зар...мерти он был об... жья — прямо у трапа самолета компань...очитали как бога... подхватили под руки люди в штатском... — как бога... и увезли на черной «Волге». Алена бы...склепия. А звал... помчалась детей в другом городе у родит...втором той само... лей прятать. Но вздохнула с облегчен...ом, которая известна ... ем — люди в штатском оказались не к...м эту форму И... мафии, а с Петровки, слава Богу. Тоже н...в процессе стро... подарок, но все же есть уверенность, ч...Древний архит... младенцев не будут вверх ногами подвеш...ршался усыпа... вать и каленым железом пытать.. Алена добросовестно ходит на аутотренинг и н...— Но пирами... релаксационную гимнастику и уверяет, что...андиозная из ... все это очень успокаивает.

— Классическое определение невроза,— говорит бессменный **главный врач клиники доктор медицинских наук Вильмир Семенович ЧУГУНОВ,**— звучит так: «Невроз — это реакция организма на трудности». Раньше нашими пациентами были в основном люди, попавшие в острую критическую ситуацию,— она исчезала, проходил и невроз. Сегодня мы сталкиваемся в огромном большинстве с так называемыми ДЧБ — длительно и часто болеющими, с болезнями тяжелыми клиническими состояниями.

Бессонница, головные боли, обострение остеохондроза, резкие перепады настроения, слабость, раздражительность, плаксивость — все это может быть первыми признаками возникновения невроза.

В клинике консультируют врачи всех специальностей. Невроз непредсказуем, по каким органам он ударит — неизвестно, какая помощь понадобится — тоже. Бывает так, что человека буквально скрючивает, например, от болей в желудке, а объективные исследования не выявляют никакой патологии. Но чаще запущенный невроз находит все же себе приют в какой-нибудь части организма, и тогда приходится лечить одновременно и невроз и эндокринную систему, невроз и сосуды, невроз и печень, невроз и остеохондроз...

АЛЕКСАНДРЕ сейчас двадцать три. За... муж она вышла в восемнадцать за ровесника. Сразу же родился ребенок. Не то чтобы Александра считала свой брак мезальянсом, а просто и себе цену знала, жила своей жизнью, училась, работала, не отказывала себе в удовольствиях. Когда муж пытался выразиться в том смысле, что, дескать, и семья требует внимания, не упускал случая указать ему на его более чем скромное место в доме. Критика помогла, как говорят в таких случаях. Муж нашел себе денежную работу и стал кормильцем. Но отношение к нему в доме не переменилось. Зато изменилось его отношение к семье. Раньше это было единственное, за что он держался в жизни. Теперь его горизонты существенно раздвинулись. Александра запаниковала, но поздно — муж уже принял решение: «Я не тряпка какая-нибудь». Александра все еще надеется, что муж вернется.

Лечащий врач Александры Татьяна Викторовна Грачева говорит, что в наше время появился новый герой — мужчина, который зарабатывает деньги. Необычный для нас тип, непривычный. Соответственно появилась и новая причина для женских неврозов.

— Сейчас многие мужчины уходят из семьи в бизнес. Даже если формально они живут семейным домом. Они покладистые, неподавляемые, они примиряются с этим, по-

...ством зодчего, но и, как свидетель-...ские документы, тайнами магии, волшеб-...ний, эзотерических знаний. Он был также ...ептом и писателем, и кое-что из его лите-...атурных творений сохранилось. После ...мерти он был обожествлен. В Египте его ...очитали как бога писцов, в Древней Гре-...ии — как бога медицины под именем ...склепия. А звали его Имхотеп. Он был ...архитектором той самой формы усыпальницы, ...которая известна как пирамидальная. При-...м эту форму Имхотеп нашел не сразу, ...в процессе строительства.

Древний архитектор соорудил целый ...мплекс — усыпальницу и храм, где со-...ршался заупокойный обряд.

— Но пирамида Джосера не самая грандиозная из всех?

— Совершенно верно, ее высота около ...) метров. Самые известные из египетских ...ирамид — Хеопса и Хефрена — вдвое ...ыше ее — 147 и 145 метров. До Эйфеле-...ой башни это были самые высокие соору-...жения в мире. Хефрену показалась недо-...статочной гробница величиной с гору, и он ...приказал поставить рядом с ней каменного ...стража Сфинкса, вытесанного из целой ...скалы, с лицом человека и туловищем ...льва. Он внушал людям суеверный ужас, ...и его называли отцом трепета.

Мы знаем, что пирамида Хеопса состоит ...из почти двух с половиной миллионов оте-...санных блоков из известняка и каждый ...весит не менее двух — двух с половиной ...тонн, а некоторые доходят до 20 тонн.

— И как же удалось пять тысяч лет назад без машин и подъемных кранов создать столь грандиозное сооружение?

— Сохранились рисунки и скульптурные изображения, которые рассказывают о ме-...тодах строительства. Древнегреческий ...историк Геродот пишет, что на стройке ...было постоянно занято до 100 тысяч ра-...бов. С помощью прочных канатов из папи-...руса они поднимали блоки по искусствен-...ным земляным холмам, которые росли ...вместе с пирамидой.

Но несколько лет назад за рубежом по-...явилась интересная публикация. В ней при-...водились данные западных ученых, изу-...чавших материал, из которого сделаны пи-...рамиды. И там были обнаружены челове-...ческие волосы. Значит, эти блоки не при-...родного происхождения, предположили ...ученые. Очевидно, на высоту поднимались ...формы для заливки и материал, которым ...эти формы заполнялись,— наподобие того, ...как делается современный бетон.

— Вокруг пирамид много и других слухов и догадок...

— Да, их тайны до сих пор не раскрыты. Полагают, что где-то внутри этих сооруже-...ний находится тайник с документами, в ко-...торых изложена не только история земли ...и космоса, но и сокровенные тайны разу-...ма. Причем авторство принадлежит суще-...ствам не нашей, а какой-то иной цивили-...зации.

Ведь и сама форма пирамиды — особая. Она, более чем какие-либо другие формы, способна забирать, аккумулировать энер-...гию из космоса. В бывшей Чехословакии ...это даже запатентовано как открытие, ...и если, например, в центре маленькой пи-...рамидки положить лезвие для бритья, то ...оно самозаточится, а мясо долго не будет ...портиться.

— Что ж, нашим потомкам мы оставляем широкое поле для дальнейших исследований тайн египетских пирамид. А теперь — о втором чуде.

— Им называют **ВИСЯЧИЕ САДЫ СЕ-МИРАМИДЫ**, хотя легендарная библей-...ская царица не имеет к ним никакого отно-...шения. Построил сады царь Навуходоносор ...в шестом веке до нашей эры, как утверж-...дают, для своей любимой жены. Она была родом из цветущей Мидии, а Вавилон находился почти в пустыне, там был весь-...ма бедный пейзаж, и царица очень скучала по своей прекрасной родине. Навуходоно-...сор решил воссоздать для нее как бы кусо-...чек Мидии.

Состояли сады из шести ярусов, каждый из них покоился на кирпичных арках. Пло-...щадка яруса была поверх камня залита чем-...то вроде современного асфальта, а затем ...покрыта листьями из олова, и на все это был ...насыпан слой земли, на котором разведен ...цветущий сад. День и ночь сотни рабов ...вращали колоссальные колеса с кожаными ...ведрами, подавая в висячие сады воду из ...реки Евфрат. Сады эти видел Александр ...Македонский много столетий спустя, но они ...были уже в запущенном состоянии, а вскоре ...погибли от наводнения.

***— Третьим чудом, насколько я знаю, называют* ХРАМ АРТЕМИДЫ ЭФЕССКОЙ.**

— Да, дело только в том, что таких ...храмов было два. Город Эфес находится ...на западном побережье Малой Азии, ...в области Кария (на территории нынешней ...Турции). Эта зона сейсмическая, и строив-...шиеся здесь первые храмы рушились во ...время землетрясений. В середине V века ...до н. э. строительство нового храма было ...поручено очень известному в то время ар-...хитектору Герсифрону. Он долго думал ...над тем, как сделать сооружение более ...устойчивым, и пришел к очень смелому ...нестандартному решению — поставил храм ...на болоте, укрепив его необычным обра-...зом: под зданием была сооружена «подуш-...ка» из древесного угля и шерсти. Архитек-...тор не смог его закончить, продолжил дело ...сын Герсифрона, а завершили другие зод-...чие через 120 лет после начала строитель-...ства. Очень интересной была форма хра-...ма — он опоясан двумя кольцами иониче-...ских колонн, которые создавали большой ...эстетический эффект. Храм простоял по-...чти сто лет, в 356 году до н. э. его сжег ...некто Герострат, желавший таким образом ...прославить себя в веках (что ему, как ни ...прискорбно, удалось). Так как к храму Ар-...темиды было особое отношение, его нача-...ли отстраивать заново. Вел работы еще ...один известный архитектор эпохи эллениз-...ма — Гейрократ, который, как полагают, ...был автором общего плана города Алек-...сандрии.

Новый храм был воздвигнут намного бы-...стрее, в украшении его участвовали очень ...известные художники и скульпторы, в том ...числе выдающийся Скопас. Мы мало знаем ...об античной живописи, ее фрагменты со-...хранились лишь в Геркулануме, Помпее ...и в катакомбах близ Рима. Есть легенда, ...что одну из картин, украшавших новый ...храм Артемиды, заказали живописцу Апе-...лесу. И он изобразил Александра Маке-...донского почти как Зевса — в руках у него ...сверкала молния.

Храм, как и прежний, был в форме дип-...тера, его окружала двойная колоннада. ...Стоял он до 262 года н. э., пока его не ...разграбили готы.

— Какой парадокс: человек создает шедевры и он же их разрушает. Такова, наверное, участь не одного храма Артемиды.

— Конечно, но чаще их разрушала при-...рода, ее стихии. Как, например, четвертое ...чудо света — **СКУЛЬПТУРУ ЗЕВСА**, изва-...янную великим древнегреческим скульп-...тором Фидием более двух тысяч лет назад. ...Огромный четырнадцатиметровый Верхов-...ный бог древних греков восседал на троне ...из золота, слоновой кости, черного дерева ...и драгоценных камней в храме города ...Олимпии — родины Олимпийских игр. Го-...лову его украшал золотой венок из олив-...ковых ветвей — знак миролюбия грозного ...бога. Голова, плечи, руки, грудь были из ...слоновой кости. Плащ и борода изваяны из ...золота.

Когда образовалась Византийская импе-...рия, скульптуру перевезли в Константино-...поль, во дворец императора. Но во время ...одного из пожаров, в V веке н. э., статуя ...погибла. А вот пятое чудо света, как ...и храм в Эфесе, разрушил человек. Это **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ГРОБНИЦА**, построен-...ная в Малой Азии, в столице небольшого ...карийского царства Галикарнасе (сейчас ...это город Бодрум в Турции), для царя Мав-...сола его вдовой Артемисией в середине ...IV в. до н. э. Это было трехъярусное соору-...жение, которое венчала четверка лошадей ...с колесницей. Правили ею мраморные Мав-...сол и Артемисия. Кое-что от сооружения, ...в том числе и эти статуи, сохранилось до ...наших дней и находится в Британском му-...зее в Лондоне. От имени Мавсола произо-...шло слово «мавзолей».

***— А все колоссальное, конечно, связано с* КОЛОССОМ?**

— Да, самая большая на свете статуя ...бога Солнца Гелиоса, воздвигнутая на ...острове Родос, известна под именем Ко-...лосса Родосского. Поставлена она в честь ...успешной обороны острова от Деметрия ...Полиоркета, потомка Александра Маке-...донского, в III в. до н. э. Деметрий исполь-...зовал при осаде огромную стенобитную ма-...шину из железа, которую оставил при от-...ступлении. Родосцы продали ее и на вы-...рученные деньги (железо в то время стои-...ло дорого) соорудили статую бога. Автор ...ее — ученик Лисиппа Харис.

Высота Колосса около 36 метров. Стоял ...он на постаменте — искусственном холме, ...облицованном белым мрамором. Голову ...его украшал венец из солнечных лучей. ...Сооружали статую почти двенадцать лет. ...Но простояла она недолго — при земле-...трясении, случившемся через пятьдесят ...лет, ноги в коленях не выдержали, и Ко-...лосс рухнул. Отсюда, как можно догадать-...ся, происходит выражение «колосс на гли-...няных ногах».

— Мы подошли к седьмому чуду света. Оно тоже сохранилось лишь в названии?

— К сожалению, да. **САМЫЙ БОЛЬШОЙ В ДРЕВНОСТИ МАЯК** был построен ...в устье реки Нила, рядом с городом Алек-...сандрией, на острове Фаросе — отсюда ...слово «фары». Порт в Александрии жил ...интенсивной экономической и культурной ...жизнью. Но вход в него был очень опасен, ...понадобился маяк. Строил его в III веке до ...н. э. архитектор Состратиз города Книдо-...са. Высота его 120 метров. Он был многоя-...русным. Каждый ярус в уникальных антич-...ных формах. В основании — квадрат со ...стороной почти в 29 метров. Последний ...ярус имел форму цилиндра, опоясанного ...колоннадой. И здесь, на вершине, постоян-...но пылал костер, пламя которого отража-...ли зеркала. Здесь же были вмонтированы ...астрономические приборы и механизмы, ...определявшие направление ветра. Были ...и часы. Самое поразительное в этом соору-...жении — лестница типа пандуса, по кото-...рой поднимались повозки с дровами. Как ...это удалось сделать в довольно узком про-...странстве и при такой высоте — уму непо-...стижимо, но факт остается фактом.

Маяк стоял до XIV века и был разрушен ...землетрясением. Археологи обнаружили ...его остатки на дне моря.

Такова история семи чудес света. Почти все они погибли, но память о них живет в веках, свидетельствуя о необычайных возможностях человеческого гения и человеческих рук.

Беседу вела Нина ФЕДОРОВА.

СВЕТИТ НЕЗНАКОМАЯ ЗВЕЗДА

...Имя которой Джуна. Кто же не знает Джуну? Да, ее целительный метод признан учеными всего мира. Ей присвоено звание доктора медицины, и она избрана президентом Международной ассоциации альтернативной и традиционной медицины. Труд Джуны во имя здоровья людей отмечен наградами многих стран. И есть среди них та, которой удостаиваются лишь величайшие медики,— орден Альберта Швейцера.

Но думается мне, что в скором времени ждут ее и другие награды: награды за изобретения. Уже проходит клинические испытания первый из четырех разработанных ею приборов, способных предупреждать болезни человека и исцелять его от них. Этими не знающие аналогов аппаратами воздействуют на человеческий организм словно руки их конструктора. Изобретения запатентованы. И уже толпятся-толпятся иноземные купцы. Но Джуна не продает — она хочет, чтобы эти чудодейственные машины прежде всего служили бы ее согражданам. Очень хочется надеяться, что именно так и будет.

Вот та Джуна, которую мы знаем, о которой читаем, которую видим на телеэкране. Но я вам хочу рассказать о другой.

Над тихим московским двориком догорал вечер. Я сижу на низенькой металлической ограде. Рядом со мной застыла спящая бабочка. В нескольких метрах — настежь распахнутая дверь в ярко освещенный офис Джуны. Шумная толпа киношников собирает после съемок аппаратуру. Я мысленно подгоняю их, потому что знаю, что Джуна еще будет работать — на диване тихонько сидят двое мальчуганов. Наконец комната опустела. И вот уже один из мальчиков стоит перед целительницей. Она что-то сказала ему, он улыбнулся. Через секунду ее раскрытые ладони медленно заскользили вверх. И тут я заметила, что крылышки бабочки раскрылись и стали подниматься и опускаться в такт Джуниным рукам.

Случайность? Нет, когда останавливалась Джуна, бабочка замирала. Мистика? Или законы физики, согласно которым на бабочку воздействовал поток энергии, исходящий от необыкновенных этих рук? Не знаю, я ничего не понимаю в физике. Я, признаться, подумала о другом. О том, как неразрывно связана эта женщина и с окружающим миром, и, наверное, со всей Вселенной. Рассуждая об этом, я не заметила, как закончился сеанс. Мальчики поцеловали Джуну и ушли с ожидавшим их мужчиной. Джуна проводила их взглядом, а потом подошла ко мне.

— *На сегодня все, пойдем наверх выпьем чаю. Устала меня ждать?* — Вот это очень свойственно ей: работать и беспокоиться об усталости тех, кто в это время посиживает ничего не делая.

Наверх — это значит домой. Жизнь уже наделила меня опытом, и я не удивилась тому, что оказалась не в пышных апартаментах, а в предельно скромной квартире. Если же мудрость еще не сделала ваше сердце зрячим, уважаемый читатель, то позвольте объяснить вам, что в жизни, так же как и в сказке, зло живет во дворцах, а жилище добра никогда не отягощается роскошью. Почему? Да потому, что мало кто из нас, к сожалению, вступает в битву со злом, большинство ему платит, чтобы откупиться. Добру не платит никто — его благословляют.

Пол в доме вытерт до черноты. И если бы даже был выложен камнем, истерся бы и камень, ибо тяжела поступь человека, согбенного болезнью, горем. И эту горькую ношу принимали не только исцеляющие руки Джуны, принимало ее сердце. И всем, и каждому говорила она: «Я боль заберу и надежду оставлю тебе». Это не просто строчка из ее стихотворения. Это истинная правда. И хотя сейчас будут прием подготовленные ею специалисты, а сама она завалена множеством дел, не оставляющих ни секунды свободного времени, но все равно многие обращаются к ней за помощью.

— *Ты поняла, кто были эти мальчики?* — В лице Джуны радостное нетерпение.— *Вчера с тобой разговаривала их мать...*

— ***Эмина? Неужели это ее сыновья?!***

Вы поймете сейчас, почему я так поразилась. Накануне, ожидая Джуну, я действительно разговорилась с милой женщиной. Она рассказала мне о том, как одиннадцать детей были заражены в больнице гепатитом. Девять из них умерли. Ее сыновей ожидала та же участь. И тогда она кинулась к Джуне. Диагноз у мальчиков был страшным: цирроз печени. Срок их жизни уже исчислялся днями. Но Джуна взялась лечить. Произошло невероятное — у детей восстановилась печень. Сейчас они практически здоровы, но все-таки уже четвертый год целительница-спасительница наблюдает за ними.

— ***Джуна, а это правда, что ты однажды ударила ее сына?***

— *Правда!* — Глаза ее вспыхнули.— *Дети умирают, каждую минуту дорога, мне нужна помощь матери, а она только мне не дает. Я ей не один раз сказала: или помогай, или оставь мне. Не понимает. Ну, и ударила. Зато пришла в себя и стала помогать. Сколько людей приходили ко мне с горем, каждого из них жалко. Но когда страдает ребенок, сердце мое разрывается от боли. Зато, клянусь, что не сравнится с той радостью, которую испытываю, глядя, как играет во дворе спасенный мною человечек...*

Я знаю, о ком говорит она. В одном из подъездов ее дома живет семилетний мальчик Коля. Когда Джуна увидела его, это был крохотный, еле живой комочек синего цвета. Малыш родился с тяжелейшей патологией: одна почка не развита, вторая работала лишь на треть. Только Джуна знала, чего стоила ей борьба за жизнь ребенка. Медики, проводившие обследование Коли после курса лечения, только изумленно развели руками: теперь обе почки были нормальными.

— ***Ты сказала, Джуна, что мать должна была помогать тебе спасать ее сыновей. Я знаю как — ведь в ее руках источник твоей силы?***

— *Запомни, навсегда запомни,*— она склоняется ко мне через стол,— *в руках матери великая сила, мать может спасти своего ребенка, может и должна это сделать!*

Она посмотрела на меня так, что мороз пробежал по коже. Но Джуна уже повернулась к Вахо, и совсем иным стал ее взгляд. Я невольно обратила внимание, что сын всегда находится рядом с матерью, и всегда слева, со стороны ее сердца. Сердца, в котором нет никого, кто был бы ей дороже этого мальчика.

Вот и сейчас они сидят рядом. Хрупкая, тоненькая Джуна и высокий, широкоплечий, сильный Вахо. Мне нравится его лицо. Оно не только красивое, но открытое и очень доброжелательное. Когда я шла сюда впервые, я хотела расспросить Джуну о сыне, об их взаимоотношениях. Но спрашивать не стала. Зачем, когда и так все видно. Вахо смотрит на маму, потом берет ее изящную руку в свою большую ладонь и подносит к губам, а Джуна целует руку сына. Скажите мне, каким надо быть глупцом, чтобы, увидев это, еще задавать вопросы?

Сейчас они вдвоем. Есть только мать и сын. Есть две души, соединенные навечно. И если вдруг не стало бы одной... Мне кажется, глаза их говорят: «Спасибо, мама, ты спасла меня!» — «Нет, я спасала нас обоих. Ведь если б ты ушел, с тобой ушла бы я. Прости, что я чуть не оставила тебя, меня твои тогда остановили руки...»

Мне слышался этот безмолвный диалог, хотя его, наверное, и не было. И все же ничего я не придумала. Вахо мне рассказал о том, что с ним случилось, когда было ему шесть лет. Однажды упал с дерева и очень сильно ушибся. День ото дня боль становилась все сильнее, но он терпел и ничего не говорил маме. Да и видел ее мало: в то время Джуну разрывали на части немыслимо высокопоставленные люди, возжелавшие лечиться у нее. Но Джуна не была бы Джуной, если бы не почувствовала на кончиках пальцев страшный сигнал, исходящий от сына.

Вахо помнит, как ночью привезла его мама в больницу, как делали ему рентген, как отворачивались от мамы врачи, не говоря ей диагноза. Но Джуна знала его сама — злокачественная опухоль. Помнит он и те слова, которые сказал маме, когда врачи хотели немедленно положить его в больницу: «Не оставляй меня здесь! Я знаю — ты спасешь меня. Ведь ты многих спасала». И Джуна отказалась от операции. Она стала лечить сына сама.

Три месяца ее ладони не отрывались от огромной опухоли на спине Вахо. Первые десять дней она совершенно ничего не ела. И однажды потеряла сознание на несколько часов. Когда очнулась, почувствовала, что руки сына обвивают ее шею. Все эти часы маленький, истерзанный болью Вахо держал в своих объятиях маму. Он щедро поделился с ней той энергией, которая не позволила замереть ее сердцу. Великой энергией любви...

Мать и сын спасли друг друга. Спасли во имя долгой-предолгой жизни. И если есть на свете хоть капелька справедливости, то именно так и будет. А справедливость есть! И доказательство тому то, как вознаградил Господь эту женщину, подарив ей в день ее рождения рождение ее сына. Двадцать второго июля в этом доме будет праздник: Вахо исполнится восемнадцать лет. И свое совершеннолетие он встретит уже женатым человеком. Я видела его невесту, красивую черноглазую девушку со светлым, нежным именем Снежана. Она студентка, Вахо поступает в медицинский.

Джуна готовится к свадьбе. Мне радостно видеть ее такой счастливой, потому что столько боли вошло в ее сердце и осталось там навсегда. Ибо друзья, уходя из жизни, никогда не уходят из сердца. Светом и болью навсегда остались в нем и Андрей Тарковский, и Игорь Тальков. Светлая им память! Я не тревожу этой памяти, не прикасаюсь к незаживающей ране. Я спрашиваю Джуну о других.

— Скажи, пожалуйста, Джуна, среди тех самых «главных» начальников нашего тогдашнего государства тебе встречались нормальные, хорошие люди?

— Знаешь, я всегда буду благодарна Леониду Ильичу Брежневу за то, что он помогал мне в трудные минуты. А Николая Константиновича Байбакова я просто считаю своим вторым отцом, столько добра сделал мне этот замечательный человек. Когда «серый кардинал» отдал распоряжение проверить мои способности в Институте судебной психиатрии имени Сербского, то именно Николай Константинович проследил за тем, чтобы ни один волос не упал с моей головы. Очень поддерживал меня и Алексей Ильич Самойлов. Среди тех, кто наблюдал за моими экспериментами в этом институте, был и Снежневский. Тебе знакомо это имя?

Еще бы! Человек, в чьи руки был вложен меч, именуемый «вялотекущая шизофрения». Этим мечом он рассек не одну человеческую жизнь, запирая в психиатрические больницы инакомыслящих.

— Ставя передо мной очень сложные задачи, они рассчитывали, что я не справлюсь. И тогда меня можно будет объявить умалишенной. Но просчитались: я выполнила все эксперименты, работала и в темноте, и при ярком свете. Диагностировала, изменяла кардиограмму. Я победила. Но мне это стоило такого напряжения душевных сил, что, вернувшись домой, я уснула и проспала трое суток, сильно напугав своих родственников. Но давай больше не будем об этом. Пойдем-ка теперь в мою келью.

Так Джуна называет комнату, которая совмещает в себе и гостиную, и кабинет, и спальню. Две противоположные стены увешаны ико[illegible]. Это ико[illegible] [illegible] нанесли ран[illegible] руки. А руки Джуны [illegible] она сама любовно [illegible]ет, реставрирует [illegible]. Поверьте мне, что в этой комнате с вами происходит что-то необыкновенное, словно потоки свежего, как после грозы, воздуха овевают вас. И дышится легко, и на душе покойно и радостно, как будто идешь по бескрайнему цветущему лугу и вокруг тебя светлый простор.

В этой комнате очень тесно. Сидеть можно только в одном кресле и на узеньком диванчике, на котором, кстати сказать, и спит королева альтернативной медицины. И в короткие часы ее сна с написанных Джуной картин, стоящих здесь же, смотрит на нее длинноногая, юная красавица. То ли небесное создание, ступившее на землю, то ли земная девушка небесной чистоты...

— Джуна, я видела, как она рождалась, но кто она?

— Она — душа, — Джуна смотрит на картины, и ее глаза лучатся, — *моя, твоя, человеческая. В той первозданной чистоте, в которой она нам дается.*

— Ты пишешь картины, стихи, музыку, поешь...

— Зачем я все это делаю? — Джуна улыбнулась а потом горячо заговорила. — *Мне хочется как можно полнее выразить то, что я чувствую, что думаю о людях. Ты же знаешь, что мысли обладают энергией, а мои мысли чисты, я люблю людей, а значит, все, что я делаю, несет всем только добрую энергию. Только счастья я желаю людям, только добра*

Я слушала ее и думала о том, что она не только желает нам добра, но и неустанно творит его. Скромно, не оповещая об этом всех и вся, отдает миллионы на благотворительные цели (деньги зарабатывает за границей, куда богатые люди приглашают ее, чтобы она их лечила), содержит многие малообеспеченные семьи, заботится о своих друзьях. И уж я не говорю о том, что еще никто и никогда не уходил из ее дома голодным. При всем при том сама ест, как птичка, и самую простую еду: кашу, жареную картошку, овощи, пьет кофе не очень крепкий, и совершенно не пьет спиртного, курит.

— Джуна, ты всегда так нарядно, экстравагантно одета. Это готовые вещи?

— Есть и готовые, но мало. Мне шьет моя подруга Клава. Она модельер, но мне по дружбе шьет.

Честно говоря, мне давно хотелось задать ей один заветный «девичий» вопрос, тем более что Вахо мне кое-что рассказывал о претендентах на руку мамы, среди которых имеется даже принц одной богатой страны. И я решилась:

— Прости, Джуна, но хочу спросить: у тебя никогда не возникает чувства одиночества, ну, такого женского одиночества? Ведь с папой Вахо вы уже давно развелись. Ты не собираешься когда-нибудь снова выйти замуж?

— Я тебе скажу так, — слава Богу, она не обиделась, — *одиночество знакомо каждому человеку, даже тогда, когда он не один. Думаю, потому, что каждый человек — это целый мир, целая Вселенная. И иногда в этом мире надо побыть одному. И в этом нет ничего страшного. Замуж?* — Она покачала головой. — *Я не имею права завладеть чужой жизнью, я не имею права ни на что...*

Как она сказала это — грустно? Решительно? А, может быть, грустно-решительно? Но во всех случаях с такой убежденностью в голосе, что я не стала продолжать этой темы. С кухни доносились голоса, громко шелестела клеенка. Я знала, что это значит. Джуна, разговаривая, часто рисует прямо на клеенке, поэтому кто-то из друзей периодически утаскивает ее к себе домой, а взамен приносит новую.

Мы сидели молча. С Джуной очень хорошо молчать. Как будто невидимые нити соединяют тебя с ней. И по этим нитям туда-обратно бегут, перебегают мысли. За окном светлеет ночь. Скоро наступит утро, оживут улицы, заспешат по ним люди. И вот тогда Джуна ляжет спать. Она никогда не спит ночью. Почему? Может быть, потому, что именно ночной порою с нами чаще всего случаются беды, и она охраняет нас от них? «Сколько жизней во мне?» — так называется ее новая книга. Кого ты спрашиваешь об этом, Джуна? Если меня, то я отвечу: в тебе их столько, сколько ты спасла, и столько, сколько ты еще спасешь. Их в тебе несчетное число. Пусть Бог тебя благословит за это!

Людмила КОДЗАЕВА

P. S. Из дома Джуны никто не уходит без подарка. Получила его и я. Точнее, все мы, потому что она согласилась вести на страницах «Работницы» преподавание бесконтактного массажа. А сегодня советы Джуны тем, кто хочет быть молодым и красивым.

КОСМЕТИЧЕС[illegible] БЕСКОНТАКТНЫЙ [illegible]

С помощью бесконтактного массажа можно в определенной степени предотвратить увядание кожи лица и образование морщин. Самомассаж лучше всего проводить [illegible], после пробуждения, хотя бы 2—3 раза в неделю. Лежа [illegible] правую руку ладонью вверх, слегка согнуть и расслабить пальцы. Постараться как бы «зарядить» кисть энергией и [illegible] на ладони ощущение тепла. Расслабить мышцы лица. Делать круговые движения правой рукой по часовой стрелке на расстоянии 2–3 сантиметров от поверхности кожи. По 1—2 мин. [illegible] последовательно «обрабатывать» лоб, виски, нос, глаза, щеки и переднюю поверхность шеи. Общая продолжительность самомассажа 10–15 минут. Не ленитесь, и результат будет на лице!

ПО ОБЕ СТОРОНЫ ХОЛСТА

ЗАПОВЕДНИК ДУШИ

Еще ни слова не сказано вслух, лишь приглушенный гул раздается под сводами арендованных галерей «Велта» залов. В окна ломится буйная листва стремительно разразившегося лета. В Москве — открытие выставки Натальи Захаровой. Молодая художница ходит среди гостей выделяясь высоким ростом, узнаваемостью облика. Это ведь она — длинноногая девочка-подросток с пушистой кошкой с давней, 1973 года, линогравюры Гурия Захарова, отца.

Но вот присутствующие собираются в кружок вокруг героини дня: представители благотворительной галереи «Велта», известный реставратор Савелий Ямщиков... Чуть в стороне — Татьяна Соколова, известная окружающим скорее самобытностью своих скульптур, а не тем, что она мать Натальи. На лице Соколовой прочитывается удивление: собранные вместе, плоды трудов дочери кажутся чудом. Когда же она, на глазах росшая, да и сейчас не таящаяся от родительских глаз, обрела эту завидную творческую самостоятельность?

Савелий Ямщиков с нежным восхищением говорит о гармонии красоты и красоте гармонии: она на холстах, которые привозит Наталья из всех своих путешествий, далеких и близких.

Обычно путь ее лежит в деревню Любец, что недалеко от Коврова. Для Наташи, городской жительницы, эта деревня, говоря высокими словами,— заповедник души.

На работах, выставленных в галерее,— приметы заповедного места: белая церковь Успения Богородицы, высокий берег Клязьмы, дом с окнами на все стороны света... Коренные обитатели. Цветущий пушистыми шарами семенной лук. Лошадка владимирской породы, прочно сбитая для тяжелой деревенской работы. Обитаема деревня издревле: к XIV веку относится упоминание о ней в летописях. Когда-то переправа через Клязьму, проходящая здесь, собирала толпы народа, едущего на ярмарки. Шумели три трактира, отворачивался от них стоящий в отдалении монастырь. Уже в наши дни находили вблизи переправы вездесущие мальчишки множество старинных монет. Теперь на опустевшем берегу одна деревенская улица.

«Мой прадед был сапожником, сапоги тачал,— говорит Наташа,— от него, наверно, у меня любовь ко всему, созданному руками».

Любовь к дому равна у нее любви к искусству. И как его не любить, этот дом на берегу Клязьмы? Окошки смотрят на церковь, на дальние дубы за рекой. Она сама его утепляла паклей, сама сделала зеленый семейный абажур.

На окнах занавески из разноцветных лоскутов — изделия деревенской умелицы бабы Любы. На свету они похожи на старинную мозаику. Однажды объявилась в деревне ученая дама-искусствовед. Увидела бабы Любины одеяла и покрывала — ахнула, а потом договорилась с бабкой, повезла их в Америку — выставку устраивать. Так баба Люба прославилась.

Муж Наташи, Миша,— физик. Тоже в Штатах известен, его даже в академию избрали. А на «деревенских» Наташиных картинах глядит настоящим старожилом этих мест — Наташа рисует душу, а не внешние реалии.

Цветущий лук

Церковь Иоанна Богослова в Старице

Вечерний интерьер

Анна у зеркала

А женщины на ее полотнах погружены в разгадку тайны бытия — даже когда глядятся в зеркало или в ночную даль за окном.

Выставка ее работ отправляется теперь в путешествие по России. Она так и называется «Моя Россия».

Татьяна КИСЕЛЕВА

ШОКОВАЯ СИТУАЦИЯ

Уважаемый доктор! Вашу рубрику мы читаем с самой первой ее публикации. Тот доверительный тон, которым вы разговариваете с нами, читателями, вызывает ответное желание быть откровенными и с вами. Именно поэтому я решилась рассказать вам о нашей семейной ситуации, хотя прекрасно понимаю, насколько она нетипична.

Нам с мужем по тридцать семь лет. Женаты мы уже девятнадцать. У нас двое детей-близнецов. Ира и Сережка, они сейчас закончили школу, получили великолепные аттестаты. Мы с мужем можем сказать, что у нас очень хорошие дети. Поверьте, это совершенно объективно. Ребята на самом деле добрые, умные, начитанные. Но самое главное — откровенны с нами. Мы можем не опасаться, что дети что-то скроют от нас, в чем-то обманут. Они рассказывают нам обо всем, даже о самом-самом интимном. Думаю, что все родители хотели бы этого.

Сексуальное здоровье детей, конечно, заботит нас, родителей. Только вот заботимся мы о нем по-разному. Большинство из нас, к сожалению, идет по пути запрета интимной жизни для своих дочерей, сыновей. Но разве можно запретить крови течь по венам? Запрещая, мы добиваемся только того, что дети скрывают от нас эту сторону своей жизни, пытаются сами справиться со своими проблемами, сами набираются опыта. И чаще всего опыт этот бывает печальным, грязным.

Когда-то так же воспитывали и меня. Я помню, как из-за своей неосведомленности попадала в жуткие ситуации, поэтому своих детей решила воспитывать иначе. Муж, к счастью, оказался моим единомышленником. Мы решили ничего не скрывать от детей. Когда им было по семь лет, мы с мужем не только рассказали Ире и Сереже, «откуда берутся дети», но и показали, как это делается. Представляю себе, как многие из читателей, если, конечно, вы опубликуете мое письмо, в ужасе схватятся за голову, сколько бранных слов произнесут они в наш адрес.

Что ж, возмущаются как раз те, кто запрещает своим детям нормальную, человеческую жизнь. Именно такие родители вынуждают детей подсматривать за взрослыми, пытаясь разгадать, увидеть то, что от них скрывают. Наши дети никогда за нами не шпионили, потому что они знали, как папа и мама любят друг друга. Более того, если раньше они могли входить к нам в комнату не стучась, то после того, как мы объяснили им, что происходит между мужчиной и женщиной, когда они ложатся в постель, дети стали очень деликатны по отношению к нам.

Никогда мы с мужем не запрещали детям смотреть эротические фильмы. Но, подчеркиваю, именно эротические, а не скабрезные, которых немало сейчас на экранах. Мы научили их восхищаться красотой обнаженного человеческого тела, часто посещая музеи, выставки. Несколько раз в компании с нашими друзьями мы устраивали купание нагишом. Дети вели себя совершенно естественно, их внимание не фиксировалось на обнаженных половых органах взрослых, потому что они уже прекрасно знали, как устроены люди.

По мере того, как дочь и сын подрастали, мы рассказывали им о том, какие изменения происходят в их организме, причем разговаривали сразу с обоими, не делая тайны из особенностей женского и мужского организма, поэтому, когда у Иры началась менструация, Сережа стал относиться к ней очень бережно, беря на себя в эти дни ее обязанности по дому.

Сережа совсем не испугался, когда с ним произошла первая поллюция, потому что уже знал о том, что это бывает. Впервые ощутив потребность заниматься онанизмом, он не испытал того ужаса, стыда, через которые проходят подростки.

Год назад Ира и Сережа сказали нам с отцом, что чувствуют потребность начать половую жизнь. Мы отнеслись к этому сообщению совершенно спокойно, поблагодарили детей за их доверие. Первая половая близость сохраняется в памяти людей на всю жизнь. Конечно, замечательно, если она проходит с любимым человеком. Хотя любимый может быть совершенно неопытен, и потому первая интимная близость превращается в кошмар.

У Иры не было возлюбленного, а Сережа уже встречался с девушкой, своей ровесницей. И нам хотелось, чтобы, вступая в интимные отношения со своей любимой, он уже обладал опытом. И, уж конечно, мы с мужем всей душой болели за то, чтобы первая близость нашей дочери не запечатлелась в ее памяти как что-то болезненное и неприятное. Нам хотелось, чтобы первыми партнерами Иры и Сережи были и опытные, и интеллигентные люди, которые не допустили бы никакой бестактности. Все вчетвером мы устроили семейный совет. И решили, что сексуальными учителями станут наши друзья. Супружеская пара нашего возраста.

В тот вечер мы устроили грандиозный праздник, но ни капли спиртного на нем не было. Потом Ира и Сережа делились с нами своими ощущениями. Если бы те, кто нас сейчас осуждает, видели счастливые глаза наших детей, то, может быть, задумались, стоит ли бросать в нас камни. Мы с мужем уверены, что наши дети никогда не будут воспринимать половую близость как нечто низменное. Они уже знают, как это прекрасно, и научат этому и своих детей. Вот я вам все и рассказала. И хотелось бы, уважаемый доктор, узнать ваше мнение о нашей семейной ситуации.

Марина Николаевна, Москва.

Из многочисленной почты, поступающей в рубрику «Разговор для двоих», я выбрал именно это письмо не потому, что описанное в нем поразило меня своей исключительностью. Напротив — подобные ситуации, к сожалению, встречаются все чаще. Да, Марина Николаевна, я говорю «к сожалению» и сейчас объясню почему.

Эксперимент по сексуальному воспитанию детей, поставленный в вашей семье, еще далеко не закончен. И последствия его могут быть весьма опасны для Иры и Сережи. Как специалист, я предостерегаю вас и других родителей-экспериментаторов: дети, прошедшие такую школу полового воспитания, рискуют стать жертвами инцеста, то есть вступить в родственные половые отношения.

Кроме того, Марина Николаевна, вы не отдавали себе отчета в том, что, выбрав своим детям в качестве половых партнеров людей, намного старше их, подвергли сына и дочь еще одной опасности: в их психике может возникнуть возрастной комплекс сексуального партнера. Говоря проще, стремление вступать в половые отношения только с теми, кто по возрасту годится им в родители.

Заботясь о половом воспитании, половом здоровье ваших детей, вы прибегли, на мой взгляд, к неэтичным методам. Существуют нравственные нормы цивилизованных людей. Нормы, выработанные человечеством. И они свято оберегают таинство, сокровенность интимных отношений между мужчиной и женщиной. Это вовсе не означает запрета, недопущения к этой стороне жизни детей. Конечно, дети нуждаются в сексуальном воспитании. Но отнюдь не теми методами, к которым прибегли вы с мужем. Сейчас достаточно литературы, которая снабдила бы подростков необходимыми им знаниями без всякого риска для их психики, для их сексуального здоровья.

Завершая наш разговор, призываю вас, дорогие читатели, максимально бережно относиться к нравственному здоровью ваших детей и ни в коем случае не подвергать их таким жестоким экспериментам.

Александр ГРИШИН,
врач-сексопатолог

Коллаж В. ДИМИТРИАДИ.

Дорогие женщины!
Акционерное Общество "Павлов и Павлов"
предлагает Вашему вниманию
японские двухфантурные вязальные машины
"brother. КН-868, КН-940"
это уникальная возможность раскрыть Ваш талант художника.
Эти машины прекрасно работают на отечественном сырье. Технические возможности позволяют создавать неповторимые образцы орнамента и цветовой гаммы. Они надежны и просты в управлении.
В комплект поставки входят:
- устройство для смены цветов;
- трансферная каретка;
- лекальное устройство;
- устройство для вязки резинкой.
Вы можете также приобрести перфоратор, чистые перфокарты и запасные иглы.
Ждем Вас по адресу:
г.Москва, ул.Б.Семеновская,
д.49, ком.516
м."Семеновская"
(здание ВНИИ Инструментов)
Тел: (095) 369-07-79
(095) 369-17-66
Факс: (095) 369-17-66
КН 94

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ РАЙ?

Когда-то рай определенно существовал. Согласно Библии, Бог, создав человека, поселил его в прекрасном Эдемском саду. Но человек взбунтовался против Божьей заповеди и за этот грех был изгнан из рая. Следствием греха стала смерть и все людские беды и печали.

С тех пор люди не раз предпринимали попытки построить на земле социальный и политический рай своими собственными усилиями, без Бога. Составлялись подробные теории и до мелочей разработанные проекты, и многие правительства пытались силой претворять их в жизнь. Но ни одна из этих попыток не имела успеха, а их крушение всегда приносило неисчислимые бедствия миллионам людей. Почему же они терпели неудачу? Потому, что человек не желает признавать причину своих несчастий - свой бунт против Бога. Но, несмотря на это, Библия говорит, что впереди нас ждет рай, исполненный мира, праведности и вечного блаженства.

Как можем мы быть уверены в том, что это не есть всего-навсего еще одна тщетная надежда? Во-первых, потому, что Бог обещает это - а Он всегда исполняет Свои обещания. Во-вторых, потому, что Бог дал реальное решение проблемы человеческого бунта. Через смерть Иисуса Христа на Голгофском кресте Он сделал возможным примирение человека с Богом и возвращение его в рай. Более того: как бы мы ни провинились перед Богом в прошлом, мы можем быть уверены в том, что войдем во врата рая, если согласимся принять условия Бога. Разбойнику, распятому на кресте рядом с Иисусом, как только он раскаялся и поверил во Христа, Он сказал: "Ныне же будешь со мною в раю!"

Как же Христос изменяет сердца людей, делая их достойными рая? Что значит покаяться и веровать во Христа? Как можем мы быть уверены в прощении грехов? Что происходит после смерти?

На эти и многие другие ваши вопросы отвечает на основании Евангелия от Луки профессор Дэвид Гудинг в своей новой книге

"ОКНО В РАЙ"

Книга также содержит полный текст Евангелия от Луки.

Прочтите эту книгу и обсудите ее с вашими друзьями!

Вы можете получить эту книгу БЕСПЛАТНО, если пошлете открытку с вашей заявкой в адрес АГЕНТСТВА "БЛАГАЯ ВЕСТЬ": 141000, Московская область, г.Мытищи, РУС, а/я 10, АБВ.

По Вашему заказу товары на дом:

"ЭКСПРЕСС - МАГАЗИН"
Фирма "БИОФИТУМ"

Предлагает ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗЧИКАМ (наложенным платежом) товары отечественного и импортного производства. Ассортимент и стоимость товаров Вы можете узнать, заказав наши РЕКЛАМНЫЕ КАТАЛОГИ.

Высококачественная косметика и парфюмерия, бытовая химия (свыше 40 наименований) - цена 50 руб.

Широкий выбор лекарственных препаратов (свыше 200 наименований) - цена 60 руб.

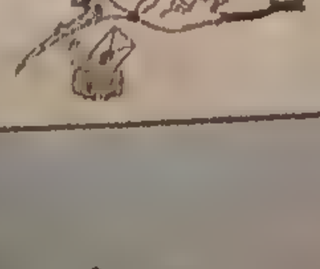
Видео- и аудиокассеты, в том числе с записью (свыше 300 наименований) - цена 100 руб.

Автомобильные принадлежности, электрорадиотовары, фототовары, кухонные товары (свыше 45 наименований) - цена 90 руб.

Декоративно-комнатные растения (орхидеи, папоротники, пальмы, мицелий гриба "Вешенка" (свыше 40 наименований) - цена 55 руб.

Сигареты (свыше 10 наименований) - цена 40 руб.

Оплата за интересующий Вас каталог производится на р/с 461681 Тихвинского отд. МББ г.Москвы МФО 201553, код Д-9 "БИОФИТУМ" почтовым переводом. Заявку на каталог с квитанцией об оплате, конверт с Вашим обратным адресом направляйте по адресу: 127349, Москва, а/я 22, "БИОФИТУМ"



Контактный телефон
(095)907-10-90

РАБОТНИЦА

7'93

Главный редактор
З. П. КРЫЛОВА
Редакционная коллегия:
Н. С. АРИШИНА
А. В. БОБЫЛЕВ —
зам. гл. редактора
Л. В. БОГДАНОВА
Л. Б. ГАВРЮШЕНКО
Л. В. ЕРШОВА
Г. П. ОРЛОВСКИЙ —
отв. секретарь
Н. В. ОСЬМИНИНА
И. В. СКЛЯР —
зам. гл. редактора.

Главный художник —
В. Д. ДИМИТРИАДИ
Художественный редактор —
Т. Н. АБРАМОВА
Технический редактор —
Л. А. ПИМЕНОВА

Общественный совет редакции:
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ
А. Д. БИРЮКОВ
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ
В. М. ЗАЙЦЕВ
В. П. ЛЕОНТЬЕВ
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ
С. Н. ФЕДОРОВ

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
212-20-39 — приемная
250-11-93 — рекламные объявления
212-12-29 — отдел писем
212-22-23 — отдел публицистики
212-22-03 — отдел семьи
212-11-07 — отдел морали
250-12-30 — отдел литературы и искусства
250-11-93 — «Домашний калейдоскоп»
212-11-07 — фонд «Мария»

ТЕЛЕФАКС: 956-90-94

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, А-137,
Бумажный проезд, 14.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»
Зарегистрировано Министерством печати и информации РСФСР.
Регистр. № 1446.
Сдано в набор 21.05.93.
Подписано к печ. 18.06.93.
Формат 60×90⅛.
Бумага газетная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр-отт. 15,42.
Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 830 000 экз.
Заказ № 439.
Цена номера
по подписке — 120 рублей.
В розницу — цена договорная.
Типография издательства «Пресса»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. «Правды», 24.

МИР НА ЛАДОНИ

Поставленный на керамический поднос большой камень, очертаниями напоминающий скалу, несколько растений на нем, подернутое рябой озерца - и вот перед вами живая картинка природы.

Четырнадцать веков живет в Японии искусство выращивания миниатюрных деревьев - БОНСАЙ, в котором используется более 400 видов растений. Запад пережил бум увлечения бонсаи в 30-е годы, и вот, наконец, четыре года назад создали свой клуб московские поклонники древнего искусства. Они уверяют, что вырастить крохотное деревце в общем-то несложно, если относиться к нему, как к существу одушевленному. (О том, как это сделать в домашних условиях, вы прочтете в "ДК" следующего номера).

Фото А.ЖМУЛЮКИНА

RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

РАБОТНИЦА

АВГУСТ
'93

С милым рай и в шалаше

Хозяйка однажды

На центральном рынке в Рязани сегодня можно одеться от и до, также обуться. Между делом закусить каким-нибудь импортным бананом. А вот «родной», повседневной, еды стало как-то меньше. Плацдарм, который прежде занимали зеленщики, уменьшился почти наполовину. Нет на нем былого изобилия и разнообразия.

— Раньше к нам приезжали из Кабарды, Молдовы, с Украины. А теперь привоза почти нет,— рассказали служащие рынка.— Склады все пустые. Колхозники тоже мало продукции привозят. Живем за счет внутренних резервов...

Сначала я спросила, в какую цену ягоды, и мне ответили. А потом мы поздоровались. Не то чтобы знакомые, но когда-то наши дети ходили вместе в детский сад. «Ситуация называется: «инженер меняет профессию».— Валентина Павловна скрасила неловкую паузу улыбкой. И уточнила: «На сезон. Пока государству не нужна моя голова, зарабатываю на хлеб руками».

С рынка мы возвращались вместе. Норму свою Валентина Павловна уже выполнила, да она и была-то — пластмассовое ведерко с крыжовником, несколько кабачков и пучков десять моркови. В следующий раз пойдет через три дня, в воскресенье. Принесет еще какие-нибудь «излишки». Вырученные деньги здесь же, на рынке, и оставит: покупает мясо, творог, сметану. Почти натуральный обмен получается.

Поделились информацией о детях, а потом Валентина Павловна заговорила о своей «ситуации». Видимо, как-то оправдаться ей все же было нужно.

— Я вообще человек уравновешенный, но прошлым летом почувствовала, что нахожусь на грани срыва. Наш завод «гулял» второй месяц, у Володи работа была, но зарплату обещали дать «потом». А мы привыкли жить в достатке: оба работаем на оборонных предприятиях, как будто бы неплохие специалисты. Все это вместе — и моя невостребованность, и вынужденный режим жесткой экономии буквально во всем, и невозмутимый муж, который, как наше правительство, только уговаривал потерпеть и обещал, что скоро все наладится,— доводило уже до настоящего отчаяния. Единственным местом, где я хоть как-то отвлекалась от этих проблем, был наш садовый участок. Там царила гармония, все шло своим чередом, все радовало глаз. И держались мы в основном за счет поспевающего урожая. Однажды я подумала: а почему бы мне не поменять, допустим, выращенные мной огурцы на кусочек мяса к ужину? И пошла на рынок...

— Прямо так просто, без всяких комплексов?

— Знаете,— вздохнула моя попутчица,— лет пять назад, наверное, мне такое и в голову бы не пришло. А тут уже жизнь подготовила. Конечно, наше поколение выросло на незыблемом постулате, что негосударственная торговля — в одном ряду с такими понятиями, как «спекуляция», «нажива». Но ведь нас и другому учили: всякий труд почетен и заслуживает уважения. Я настроилась на то, что хочу сделать доброе дело. И своей семье, и другим людям. Мои огурцы гораздо вкуснее и полезнее двухметровых магазинных, и выросло их у нас больше, чем нужно. Но если скажу, что была совершенно спокойна, то это будет неправдой. А вдруг знакомые встретят? Что подумают? А если Володя случайно зайдет на рынок?

— Он был не в курсе?

— Да, я вообще никого не посвящала в свои планы. Сначала сходила на рынок, все разузнала: сколько нужно заплатить за торговое место, как получить разрешение на продажу принесенной продукции в лаборатории санэкспертизы, где можно взять весы. Словом, организационно и морально подготовилась. Решила одержать маленькую победу над собой и над нищетой.

— И триумф, конечно, состоялся?

— Да нет, в первый раз не получилось. Скорее наоборот: меня обокрали.

— ???

— А вот так. Деньги складывала на прилавок, рядом крутилась цыганка. Ну как обычно: давай погадаю... Зазевалась — и ни цыганки, ни моей выручки уже нет. Ну не кричать же во все горло: «Караул! Меня обокрали!» И вообще все было плохо. Очередь за моими огурчиками не выстроилась, покупатели были все уж очень придирчивые, с места, которое я сначала для себя выбрала, меня согнал «крутой» тип. Сказал, что оно на весь сезон куплено. Пришлось с весами переходить в самый конец другого ряда. Домой еле добралась. Глянула на себя в зеркало — злая, затравленная, волосы из-под косынки выбились, футболка грязная: поехала-то прямо с дачи. Такая вот торговка получилась... А что, вы думаете, было на следующее утро? Взяла — да опять поехала на рынок. Азарт разобрал — ведь не получается! Не получается — но получится! На ранней, шестичасовой электричке съездила на дачу, набрала две сумки композиции «Все для салата», заехала домой, перебрала овощи. Себя в порядок привела. Платье надела вот это, оно простое, но яркое. Так теперь его и называю: «рыночное». И поехала.

— Платье яркое — это чтобы заметной быть? — тут уж я догадалась.

— И заметной, и запоминающейся. Это уже мои «профессиональные» секреты,— улыбнулась Валентина Павловна.— Если кому-то понравится мой товар, в следующий раз меня будет легче найти. Вообще у меня уже есть свои постоянные покупатели.

— Тоже привередливые?

— Нет, тогда все дело было во мне. А сейчас я совсем другой продавец, неплохой, как мне кажется. Разговариваю с покупателями, рассказываю, какой сорт лучше, чем этот овощ полезен, в каком виде он будет вкуснее. Конечно, забочусь, чтобы все приятно и аккуратно выглядело. Пожилым людям обязательно уступаю в цене, иногда и даром отдаю. Торгую обычно несколькими культурами. Я же не «огурочница», специализации у меня нет. Иногда, конечно, приходится сдерживаться: кто-то фыркнет, мол, «у других лучше», кто-то в мой адрес, прямо скажем, совсем нелюбезные слова отпустит. Молчу и стараюсь сохранить в себе добрый заряд.

— А дома как? Неужели до сих пор в секрете держите?

— Да нет, все всё знают. Муж через неделю спросил: «Ты куда-то подрабатывать устроилась?» Заметил, наверное, что с ним, как нянька, гастрономическим переменам на нашем столе. Сказала, куда. Ногами он не затопал, голову руками не обхватил, сидит, молчит. Я ему: «Если тебе это не нравится — подскажи, чем бы я могла в эти месяцы заняться. Но я не хочу чувствовать себя бесполезной». Он еще помолчал, потом говорит: «Тебе же сумки одной тяжело таскать. Давай я буду». Сыновья — те, по моему, воспринимают как норму. Другое поколение. А Володя и вправду стал помогать. В выходные вообще около меня ходит. Обойдет все ряды, все рассмотрит, потом рассказывает. Однажды говорит: «Дурит все-таки рынок нашего брата. Старушке полчаса доказывал, что не мелиссу она продает, а мяту перечную. Тоже хорошая вещь, но зачем путать людей? То ланхоэ за женьшень выдают, то саженцы клубники: якобы «Эверест» у них, а это обыкновенная «Фестивальная». Может, сами не знают, а может, деньги на доверчивых делают».

— Он у вас такой знаток? — прониклась я невольным уважением.

— Да, появилось такое увлечение с тех пор, как дальше собственного участка путешествовать стало проблематично. Литературу по агротехнике покупает, подбирает сорта, за саженцами ездит по опытным хозяйствам. У нас очень редкие есть сорта и культуры. Японская клюква, например. Правда, всего понемногу, но все — отборное. В этом году Володя виноград начал разводить, уверяет, что у нас, в Нечерноземье, он спокойно может вызревать. А недавно с предложением вышел: саженцы продавать. Это, конечно, совершенно невыгодное дело. Во всем мире дерево стоит дороже, чем плоды, которые на нем созревают. А у нас «исторически сложилось» наоборот. Но зато благородное это дело. Как говорится, садоводческую культуру — в массы! Чем лучше будет урожай у каждого отдельно взятого землевладельца, тем богаче станет все общество...

На такой приятной ноте мы и расстались у перекрестка. «Что ж,— подумала я,— Рязани повезло с внутренними резервами. У нас и бахчевые могут вызревать. Так что не пропадем без привоза. Тем более что опять полгорода все лето проводит в вынужденных отпусках...»

Елена БАКЛАНОВА

г. Рязань.

© Издательство «Пресса». «Работница» № 8, 1993 г.

«И ВСЕ БЫЛОЕ...»

...— воспоминания». И в са-
...разговор с безвозвратно поте-
...возлюбленной— постоянный мотив
...поэзии.

Мечта дослужиться в армии до дворян-
ства не осуществилась, однако уда-
лось выгодно жениться.

Ему повезло— дочь богатого чаеторгов-
ца Мария Петровна Боткина происходила
из тех купеческих семей, что описывал
Островский. Ее брат Василий Петрович
был известным в то время литератором,
брат Михаил— знаменитый художник, Сер-
гей Петрович Боткин— один из основопо-
ложников научной школы лечения вну-
тренних болезней.

Марию Петровну все любили. Худоща-
ва, среднего роста, дурна собой, но с ми-
лой и доброй улыбкой. Характер у нее был
прелестный. Всю жизнь потом она очень
любила Афанасия Афанасьевича, ходила
за ним, как нянька. Неприкаянный Турге-
нев завидовал их тихому семейному сча-
стью. Однако Фет женился на Марии Пе-
тровне без любви и не скрывал этого даже
от нее самой. «Однажды,— вспоминал по-
том Афанасий Афанасьевич,— когда мы...
ввиду ощущаемой возможности избавиться
от нравственной бесприютности и одиноче-
ства, невольно стали на них жаловаться,—
я решился спросить, нельзя ли нам помочь
друг другу, вступая в союз, способный
вполне вознаградить человека за всесто-
роннее безучастие... Она безотлагательно
приняла мое предложение...»

Получив в приданое некоторую сумму,
Фет покупает Степановку— в том же
Мценском уезде Орловской губернии, где
располагалось навсегда утраченное им
родовое имение. Место — абсолютно
голое, «вместо — природы... одно про-
странство».

*«Он теперь сделался агрономом— хозяи-
ном до отчаянности,— сплетничал Турге-
нев Полонскому,— отпустил бороду до
пресл— с какими-то волосяными вихра-
ми за и под ушами— о литературе слы-
шать не хочет и журналы ругает с энтузи-
азмом».*

*Семнадцать лет поэт почти не пишет
стихов. Но зато рачительное хозяйст-
вование сделало его не только орлов-
ским, но и курским, воронежским помещи-
ком.*

Фет как-то выразил свое поэтическое
кредо: «Кто не в состоянии броситься
с седьмого этажа вниз головой с непо-
колебимой верой в то, что он воспарит по
воздуху, тот не лирик». Сам Фет никогда
не бросался «вниз головой», даже не по-
молял себе отрываться от земли. Однако
в его чудесной лирики, помимо умершей
возлюбленной, есть еще один, постоянный,
живой адресат.

Александра Львовна Бржевская— жена
офицера, с которой Фет познакомился во
время своей службы в армии. «Темно-ру-
сая и голубоглазая... среднего роста, кида-
лась в глаза несравненной красотой».
«Могу ли я без умиления вспоминать годы
наших встреч и дружбы? — восклицает
поэт.— В наших взаимных отношениях ни-
какое злоречие не могло бы отыскать ни-
чего, кроме взаимной страсти к поэзии,
которая кажется так смешна людям толпы
и которая с таким восторгом высказывает-
ся там, где она встречает горячее сочу-
вствие». Александра Львовна оставалась
другом Фета до конца его дней. Ей по-
священы многие его стихотворения. Чув-
ства эти, как легко понять, были сугу-
бо платоническими. И многие исследова-
тели жизни Фета называют Бржевскую
«кандидатом» на «вторую любовь поэта».

Но еще была одна женщина, поразившая
однажды его воображение; глубину его
чувств легко можно понять, вспомнив одно
из лучших произведений русской любовной
лирики— «Сияла ночь. Луной был полон
сад...».

Известно, что это была мгновенная реак-
ция поэтической души Фета на чу́дное пе-
ние Татьяны Андреевны Берс (в замуже-
стве Кузьминской), младшей сестры жены
Л. Н. Толстого.

Афанасий Афанасьевич слушал пение
Татьяны Андреевны и за ночь написал это
стихотворение. Впрочем, в стихах Фета ни-
когда не читается прямое отражение био-
графической ситуации, мир его образов
всегда стереоскопичнее подстрочника его
жизни.

Юная, непосредственная Татьяна Берс
была прототипом Наташи Ростовой. Лю-
бовные переживания ее девичьих романов
описаны в «Войне и мире» почти со стено-
графической точностью. Однако сюжеты
отношений Наташи Ростовой и ее кузена
Бориса Друбецкого, Анатолия Курагина,
Андрея Болконского существенно отлича-
ются от реальных событий романов Тани
Берс с кузеном Александром Кузьминским
(ставшим потом ее мужем), с Анатолием
Шостаком, с Сергеем Николаевичем
Толстым — братом автора «Войны и
мира».

Ее роман с Сергеем Николаевичем начал-
ся, когда Тане было семнадцать. Сергей
Николаевич старше Татьяны на 20 лет,
тогда он уже 15 лет жил с цыганкой Мари-
ей Михайловной Шишкиной, взятой им из
табора совсем молодой. Роман Тани и Сер-
гея Николаевича, то замирая, то разгора-
ясь, длился два года. За это время у Марии
Михайловны родилось двое детей, отцом
которых был Сергей Николаевич. Тем не
менее он сделал формальное предложе-
ние Татьяне. Поехал в Тулу, чтобы оконча-
тельно порвать с Марией Михайловной, но
не смог этого сделать. Он мучился, откла-
дывал свадьбу, откладывал окончатель-
ное объяснение с Марией Михайловной...
Тогда Татьяна послала ему в письме отказ,
освободив его от данного слова и от тяже-
лого выбора. Софья Андреевна запишет
в дневнике в те дни: «Ничего не сдела-
лось. Сережа обманул Таню... Таня посту-
пала все время удивительно хорошо. Она
его очень любила, а он обманывал, что
любил. Цыганка была дороже. Но Маша
хорошая женщина, ее жалко, и я ничего не
имею против нее... «Погодите, погодите»
говорил он... Довел ее до того, что она
с сожалением к Маше и детям ее, с чув-
ством своего достоинства, а главное, с со-
жалением и любовью к нему, сама отказа-
ла ему. А были уже 12 дней жених и неве-
ста, целовались, и он ее уверял и говорил
ей пошлости и строил планы».

Татьяна была «как во сне, относясь ко
всему безразлично». Лев Николаевич успо-
каивал ее отца: «Как ни тяжело Тане
и всем нам, я в глубине души не могу не
чувствовать тайной радости, что меньшее
несчастье спасло нас от большего».

Чета Фетов как раз в это время посети-
ла имение Толстых. Как близкий друг Льва
Николаевича, Фет не мог не знать о слу-
чившейся драме. Он видел Татьяну в са-
мые, пожалуй, тяжкие дни ее жизни.
Вспомнил ли он тогда свой давний разрыв
с любившей его девушкой? И тогда кому
же посвящены эти строки:

«И много лет прошло,
томительных и скучных,
И вот в тиши ночной
твой голос слышу вновь.
И веет, как тогда,
во вздохах этих звучных,
Что ты одна— вся жизнь,
что ты одна— любовь».

Татьяна Берс была замечательной пе-
вицей, Мария Лазич— потрясающей
пианисткой (даже Ференц Лист оценил
ее дарование и вписал в ее альбом музы-
кальную тему собственного сочинения).
Впрочем, все прямые аналогии, конечно
же, неуместны. Просто остановилось мгно-
вение. И оно было прекрасно.

Историю романса вспоминала
Мария МУСИНА.

Афанасий ФЕТ

* * *

Сияла ночь.
Луной был полон сад. Лежали
Лучи у наших ног
в гостиной без огней.
Рояль был весь раскрыт,
и струны в нем дрожали,
Как и сердца у нас
за песнею твоей.

Ты пела до зари,
в слезах изнемогая,
Что ты одна— любовь,
что нет любви иной,
И так хотелось жить,
чтоб, звука не роняя,
Тебя любить, обнять
и плакать над тобой.

И много лет прошло,
томительных и скучных,
И вот в тиши ночной
твой голос слышу вновь.
И веет, как тогда,
во вздохах этих звучных,
Что ты одна— вся жизнь,
что ты одна— любовь.

Что нет обид судьбы
и сердца жгучей муки,
А жизни нет конца,
и цели нет иной,
Как только веровать
в рыдающие звуки,
Тебя любить, обнять
и плакать над тобой!

ДЕТСКИЙ КЛУБ «ФИЛИПК

Хью ЛОФТИНГ

ДОКТОР ДУЛИТЛ. ДО СВИДА

Джон Дулитл был ужасно, чу
нят. Болели сотни, тысячи
гориллы, орангутанги, шимпанз
мартышки, серые, рыжие обезь
не перечислить.

Первым делом Доктор отдели
от здоровых. Потом попросил
кузину построить ему травян
и всем, кто еще держался на но
ваться на прививку.

Три дня и три ночи к маленьк
стекались обезьяны джунгл
и холмов, и день и ночь напро
делал прививки. Затем он вы
один дом, огромный, заставле
ями, и разместил там всех
ьян. Но их оказалось слишк
здо больше, чем здоровых,
ними было некому. Пришл
утим животным — льва
антилопам — письма с
щи.

Предводитель Львов бы
ец. Он соизволил-таки за
у, плотно набитую кроват
я сердито и высокомерн
— Вы осмелились обр
сэр? — свирепо спросил
лись просить меня, Царя З
свалку вонючих обезьян?
даже закусывать этой др
Хотя вид у льва был ус
тор постарался взять се
— А их и не надо есть,
нил он,— к тому же се
вая принимали ванну и
грязные. А вот вашу шу
не мешает почистить.

ДЕТСКИЙ КЛУБ «ФИЛИПКА

Хью ЛОФТИНГ

ДОКТОР ДУЛИТЛ, ДО СВИДАНЬЯ!

Вы помните, дорогие читатели, что Доктор благополучно ускользнул от чернокожего Короля? Со многими приключениями добрался он до Страны Обезьян и вылечил много звериного народа. А потом Доктор захотел вернуться домой. Но денег у него не было. И тогда животные нашли в джунглях диковинного, теперь вымершего зверя Тяни-Толкая, который согласился поехать с Дулитлом в Англию. Там наши друзья одолжили у цыган фургончик и стали ездить с редким зверем по стране. Звери веселили зевак и собирали со зрителей шестипенсовики. Собралась целая куча этих монеток — Доктору пришлось купить три новые копилки, точно такие, как старая, что стояла на кухне, на верхней полке. Долги были отданы все!

...А далеко-далеко в Африке обезьяны, устраиваясь на ночлег в раскидистых пальмовых кронах, так говорили друг другу: «Интересно, что поделывает сейчас Добрый человек?.. Как вы думаете, он вернется?»

И попугай Полинезия скрипел с дикой виноградной лозы: «Я думаю, вернется — мне кажется, вернется — я надеюсь, вернется!»

И тогда крокодил рявкал из черной извилистой реки:

— Я УВЕРЕН, он вернется! Немедленно спать!

На этом кончается история, рассказанная мистером Хью Лофтингом и переведенная с английского Юлией Муравьевой.

И на прощание — самая интересная глава из книжки.

Джон Дулитл был ужасно, чудовищно занят. Болели сотни, тысячи обезьян — гориллы, орангутанги, шимпанзе, бабуины, мартышки, серые, рыжие обезьяны — всех не перечислить.

Первым делом Доктор отделил больных *от здоровых. Потом попросил Чи-Чи и ее кузину построить ему травяной домик и всем, кто еще держался на ногах, велел явиться на прививку.*

Три дня и три ночи к маленькому домику стекались обезьяны джунглей, долин и холмов, и день и ночь напролет Доктор делал прививки. Затем он выстроил еще один дом, огромный, заставленный кроватями, и разместил там всех больных обезьян. Но их оказалось слишком много, гораздо больше, чем здоровых, и ухаживать за ними было некому. Пришлось разослать другим животным — львам, леопардам и антилопам — письма с мольбой о помощи.

Предводитель Львов был великий гордец. Он соизволил-таки заглянуть в хижину, плотно набитую кроватями, но держался сердито и высокомерно.

— Вы осмелились обратиться ко мне сэр? — свирепо спросил он.— Вы осмелились просить меня, Царя Зверей, навестить свалку вонючих обезьян? Фу! Я бы не стал даже закусывать этой дрянью.

Хотя вид у льва был устрашающий, Доктор постарался взять себя в руки.

— А их и не надо есть,— смиренно объяснил он,— к тому же сегодня утром они все принимали ванну и теперь совсем не грязные. А вот вашу шубу действительно не мешает почистить. Теперь слушайте, это важно. Может наступить такой день, что заболеют и львы. И если вы откажетесь помогать другим сейчас, то потом, если, не дай Бог, случится беда, никто не придет вам на помощь. Знаете, так часто бывает с гордыми народами.

— Львы никогда не попадают в беду. Запомните это,— заявил Предводитель и, задрав нос, удалился в джунгли.

Прослышав о его поступке, леопарды тоже возгордились и отказали Доктору. И даже антилопы, хотя природная робость не позволяла им открыто грубить Дулитлу, нашли способ увильнуть.

Когда Предводитель Львов приблизился к своему логову, навстречу ему выскочила Королева Львица, вся растрепанная.

— Наш сын ничего не ест! — всхлипывала она.— Я не знаю, что делать!

Она плакала и дрожала, потому что была настоящая хорошая мать, хоть и львица. Предводитель вошел в берлогу и посмотрел на детей. Два чудесных маленьких львенка лежали на полу, и один из них выглядел довольно унылым.

Лев, все еще переполненный гордостью, рассказал жене о своей беседе с Дулитлом. Она тут же перестала плакать и так разъярилась, что вытолкала его из пещеры.

— Ты никогда не отличался сообразительностью,— негодовала она.— Все, поголовно все, отсюда до Индийского океана, только и говорят, что об этом удивительном человеке — какой он добрый, какой он замечательный врач. И — Боже мой! Ведь он единственный из людей, кто понимает звериный язык. И теперь, именно теперь, когда наш ребенок заболел, тебе понадобилось зачем-то пойти и обидеть его! Ты болван. Только полному идиоту может прийти в голову нахамить хорошему врачу. Ты...— И она вцепилась мужу в гриву.— Немедленно вернись к великому белому человеку! — вопила львица.— Извинись перед ним. Захвати с собой всех этих тупоголовых львов, и кретинских леопардов, и антилоп. Слушайтесь Доктора беспрекословно, работайте, как негры. Может быть, тогда он простит нас и посмотрит детеныша. А сейчас убирайся! Ты не имеешь права называться отцом.

И она постучала в соседнюю берлогу, где тоже жила львица с детьми, и рассказала ей обо всем.

Предводитель Львов отправился обратно к Доктору.

— Я случайно проходил здесь неподалеку и решил заглянуть. Ну что, нашли помощников? — спросил он, старательно отводя глаза.

— Нет, не нашел,— печально ответил Доктор.

— М-да, такие времена, никто не хочет работать... Ну что ж... Я вижу, у вас проблемы. Пожалуй, я поработаю немного, знаете, в меру сил. Тем более, вы говорите, мыть этих тварей уже не придется. Другим охотникам я тоже предложил принять участие, леопарды появятся с минуты на минуту. Кстати, чуть не забыл...У нас дома ребенок заболел. Не думаю, что это серьезно, но жена беспокоится. Не могли бы вы вечером зайти, разумеется, если вам по дороге?

Доктор был счастлив. Все звери работали теперь вместе с ним. Их оказалось даже многовато, некоторых пришлось отослать восвояси. Остались только самые смышленые.

Обезьяны начали поправляться. К концу второй недели выздоровела последняя обезьяна.

Работа была сделана, и Джон Дулитл почувствовал себя таким усталым, что немедленно лег спать и проспал три дня подряд, ни разу не перевернувшись.

Рисунок Т. КИСЕЛЕВОЙ.

СТОЯНИЕ В ДОБРЕ

Если человек ищет смысл своей жизни, пытается осознать свое место в мире, перед ним обязательно встают вопросы, вечные вопросы о добре и зле. Каждый отвечает на них, опираясь на личный опыт, воспитание, культуру и, наконец, на то нравственное начало, что зовется совестью. Со-весть. Чья-то весть. Чья? Может быть, Бога? О котором мы вспоминаем, когда наша совесть не дает нам покоя. Или не вспоминаем, а просто живем, порой без чувства совести и стыда? И еще много и много вопросов было у меня, когда вновь переступила порог кельи священника ДМИТРИЯ СМИРНОВА, чтобы продолжить начатый разговор («Работница», № 4) о том, что значит жизнь с Богом и без Него.

Иллюстрация Марины

...Дмитрий, с некото... нас на слуху фраза: ...должны покаяться». ...покаяние, и дей... ли для нас, для ... это единственная ... в будущее?

— В переводе с греческого, ...но из этого языка к нам ...о это понятие, покаяние ...ает изменение мыслей. ...м слове содержится ответ ...вопрос, что надо было де... человеку тысячу лет на... сегодня и всегда. Изме... мировоззрение. Взгляд на ...й внутренний мир и тот, ко...ый окружает нас. Другими ...вами, должно произойти ...знание своего личного гре... Обычно люди перекладыва... вину и ответственность на ...того, на какое-то историче... лицо, на обстоятельства, ...жно обязательно осознать ...ю вину и ответственность — ...ед детьми, семьей, перед ...ществом, природой, наконец. ...тому что по-настоящему из...нить, исправить что-то мож...о, лишь осознав свой грех ...плакав его.

Но, к сожалению, многие даже не имеют понятия о грехе, покаянии, совести. Слова-то эти существуют, они не исчезли, но в значительной степени утратили свой смысл. Спросите любого, знает ли он, что такое грех? Сомневаюсь. А ответ-то — проще простого: *это жизнь, отделенная от Бога, отделенный от Бога поступок, слово, даже мысль.*

Сегодня я с горечью вижу, сколько было отнято духовных ценностей у нескольких поколений. Незаметно для себя люди превращались в механических исполнителей чужой воли, нравственное чувство заменялось классовым чутьем, а совесть, «глас Божий», вынуждена была молчать. И глядя на поруганные храмы, человек даже не задумывался, даже не спрашивал, а что же здесь было раньше, до того, как под сводами разместились склады, цехи, столовые, кинотеатры...

— К счастью, все это прошлое. Изменилась история, изменились люди.

— Но разве так легко изживаются последствия любого разрушительства? Сгоревший дом воссоздать, и то сколько труда и времени нужно, а что ...к говорить о душах, коим памятны не примеры подражания евангельским истинам, а воля к саморазрушению.

Поэтому, когда говорится, что Россия должна пройти через покаяние, имеется в виду раскаяние каждого в личных грехах и осознание своей причастности к Истории, к ее настоящему и будущему.

— Отец Дмитрий, в общих чертах уже всем известны социальные и политические причины, которые привели Россию к революции, гражданской войне. Но хотелось бы задать вопрос, который пока еще широко не обсуждался. Почему православие, веками утверждавшее на русской земле Божественное, оказалось неспособным противостоять злу?

— Во-первых, это не так. Наша церковь в первые десятилетия правления большевиков дала миру сотни тысяч мучеников, которые по числу превзошли страдальцев за веру во всех странах и во все эпохи. Но тем не менее русское православие не сумело противостоять беззаконию и насилию, потому что многими был утрачен его дух, хотя форма оставалась прежней. Постепенно оно превратилось в идеологию, которая вытеснила живую веру из души человеческой. Ну скажите, разве можно ставить отметки за знание Закона Божьего? Разве можно приносить на службу справку о том, что ты причащался в церкви? В результате церковь стала ассоциироваться с государством, а не с Богом. Вот на этой почве и приживались идеи коммунизма, построения любыми средствами, любыми методами «рая» на земле. Православные священники не сумели личным своим примером повести людей путем Христа, и доверчивый русский народ выбрал других пастырей, другой путь. Не все, конечно, по нему пошли, но тем не менее победило зло. Безбожие столкнулось с верой и на какое-то время оказалось сильней.

— Так, значит, надо признать, что зло изначально сильнее добра?

— Вот смотрите, встречаются на узкой тропе преступник и порядочный человек. Кто победит? Скорее всего преступник, потому что он вооружен средствами, которых нет у другого: может толкнуть, ударить, убить. И в этом у него безусловное преимущество, преимущество в зле. А у истинного христианина преимущество в добре. И средства у него другие — любовь и молитва. Он не способен убить, ударить, столкнуть в пропасть, но он обязан защитить слабого, даже ценой собственной жизни, как всегда и поступали истинно православные люди России. Осознанно выбирали мученический венец, как и Господь наш Иисус Христос, принявший крестные страдания по своей воле, Божественной и Человеческой. Чтобы мы, за которых он принес себя в жертву, смогли прозреть и вернуться к подобию Божиему, раскаявшись в своих грехах. Он дал надежду, принес Благую весть о том, что исполнившему Новый Завет, который Он заключил на земле с людьми, будет уготовано Царствие Небесное.

— Отец Дмитрий, а в чем заключается образ Божий и подобие?

— Образ Божий — в разуме и свободе человека. У всех нас и у всего человечества от сотворения мира всегда был и остается выбор — быть ли с Богом или без Него. Только человеку дана такая свобода: хочешь — подчини свою жизнь страстям, хочешь — раскайся в них; хочешь — соблазнись низменным, хочешь — полюби Божественное. Животному это не дано, оно существует по предписанию инстинкта, и не в его воле выбирать — жить ему или умереть. А человек волен лишить себя жизни сам, хотя понятно, хуже этого греха нет. Ибо воля Божия состоит в том, чтобы дар жизни и свою свободу человек употребил разумно, согласно своему Божественному предназначению.

В этом заключается образ, а вот подобие человеком утрачено. Утрачено нравственное совершенство. Евангелие говорит: будьте совершенны, как Отец ваш Небесный. Будьте подобны Богу по мыслям и поступкам. Если образ дан всем нам от рождения, неизгладим в человеке, то подобие должно быть возвращено в течение жизни. На это требуется колоссальный труд души. А душа начинает трудиться, только пройдя через покаяние.

— Отец Дмитрий, допустим, многие раскаются в своих грехах, изменят образ мыслей, но ведь жизнь-то сегодняшняя от этого не улучшится, а тем более не изменится в масштабах государства.

— Конечно, один человек на общую ситуацию повлиять не сможет. Но если сотни, тысячи людей скажут себе: пусть все живут, как хотят, а я буду жить, как того хочет Бог,— обязательно наступят добрые перемены. Ведь в народе-то любовь к Богу, несмотря ни на что, не исчезла, не исчезли и нравственные законы. И только они способны изменить нормы поведения людей и жизнь общества.

Вспомните дохристианскую эпоху. Убийства, пытки, предательства, все это было делом обыденным. Но вот явился Спаситель, и началась новая эра — христианская. Сначала 12 человек не захотели жить, как все, потом еще 70, потом еще 500 — апостолов, учеников, последователей Христа. За то, что они не захотели жить, как все, их побивали камнями, сажали в тюрьмы, убивали. А они все равно победили. Их упорное стояние в добре сумело изменить всю Вселенную. 300 лет понадобилось, чтобы огромная Римская империя в лице императора Константина склонилась к ногам Христа. России столько времени не понадобится, потому что людей, носителей добра, в нынешнем мире еще немало. Не все выбито из нашего народа. Он остался трудолюбивым, работящим, не все же спились в конце концов. И не все женам изменяют, и не все воруют, не все лгут. Это и есть плоды христианства. Но вот когда стремление жить по-Божески вообще исчезнет из людской жизни, наступит полный крах.

— Будем надеяться, что этого не произойдет.

— Да, если только люди поймут, что без помощи Божией человек не в состоянии справиться со злом. Полагаясь на свое всемогущество, он впадает в гордыню, служит ей и силам зла, а не Богу. Вот в чем ужас. И церковь, призывая к себе, помогает людям осознать этот ужас, ужас безбожия, и постичь радость любви, любви Божией.

Но не надо думать, что церковь — это нечто только небесное. Церковь ведь из людей состоит, и все свои грехи они в нее приносят. Есть в ней небесная часть — то, что от Бога, а все остальное — людское. И священник такой же человек, как и все.

— В Евангелии говорится: много званых, но мало избранных. Кого избирает Бог?

— Того, кто возлюбил Отца Небесного больше, нежели себя. Ведь так получается, что человек служит тому, кого любит. Любит свою греховную страсть — служит этой страсти. Любит Бога — служит Богу. Любовь невозможно разделить, потому что она как Бог — неделима.

А любовь человека, который Творца не знает, замыкается на самом себе, поэтому эта любовь потребляющая. Все мы знаем, что это такое, в нашем обиходе есть слово «потребитель», но, может быть, не всем известно, что по-славянски «потребитель» значит «истребитель», «уничтожитель». И действительно, человек, возлюбивший себя более, чем Бога, встает на путь уничтожения. Он уничтожает самого себя, свою душу. Он легко способен разрушить свою семью, не говоря уже о природе, окружающей его. И мы видим, что, к сожалению, в массе своей люди избирают все-таки этот путь любви к себе и отворачиваются от Бога, потому что он требует постоянного труда, а человек хочет устроить жизнь так, чтобы ему как можно меньше трудиться, жить спокойно и весело. И пока каждый не остановится, не покается, не воскликнет всей душой своей: «Господи, прости меня!»,— не стяжать России мирный дух, а каждой душе — благодати, дарующей великое счастье приобщения бессмертию и спасению.

Беседовала
Надежда ОСЬМИНИНА.

■

ПОСОБИЕ ДЛЯ МАМЫ

Рубрика «У безработицы — женское лицо» вызывает живой отклик читателей. Люди, столкнувшись с этим новым для нашей жизни явлением, хотят выяснить, каковы права безработных, что делается для того, чтоб оказавшиеся без работы могли переучиться, получить, более необходимую обществу профессию. На иные из этих вопросов «Работница» уже подробно ответила, ответы на другие готовятся к печати. В этом номере разбирается ситуация

«Если безработная готовится стать матерью — кто ей поможет?»

Вопрос пришел в письме, которое написала, если можно так ее назвать, «будущая бабушка»:

«Лабораторию, в которой после окончания техникума работала моя дочь, закрыли за ненадобностью, ликвидировали совсем, и дочь оказалась безработной. А она как раз перед этим вышла замуж и теперь беременна. Вот мы и в отчаянии — кто ей будет оплачивать декретный отпуск? Есть ли какой закон на этот счет? Фамилию не называю, т.к. городок у нас небольшой и лишних разговоров не хочу. А ответ срочно напечатайте в журнале».

Н. К. — будущая бабушка.
Рязанская область.

Такое письмо не одно, потому что до недавнего времени в законе не было никакого разъяснения, как поступать в этой ситуации, и на местах люди не могли добиться ответа. Теперь принято новое постановление, определяющее, как быть в подобных ситуациях.

По просьбе редакции это постановление разъясняет заведующий Приемной с юридической консультацией Министерства труда Российской Федерации Ю. А. КЛЕЙМЕНОВ.

— Постановление это приняли в октябре 1992 года Фонд социального страхования, Министерство социальной защиты населения, Министерство здравоохранения и Федеральная служба занятости Российской Федерации. Постановление содержит ряд принципиально новых положений. Во-первых, утвержден общий порядок выдачи больничных листков и выплаты пособий по ним гражданам, признанным в установленном порядке безработными. Ведь безработный может и заболеть. Установлено, что больничные листки безработным гражданам выдаются врачами в лечебных и санитарных учреждениях системы Министерства здравоохранения и Министерства путей сообщения Российской Федерации как по месту жительства, так и по месту прежней работы.

Есть в этом постановлении и прямой ответ на вопрос «будущей бабушки». При беременности и родах больничные листки выдаются врачами женских консультаций, а где их нет — акушерами-гинекологами лечебных учреждений. При отсутствии указанных специалистов больничный листок выдается врачом, ведущим общий прием.

Теперь относительно оплаты больничных листков. Оплачиваются они из разных фондов. Если безработный просто заболел, то период временной нетрудоспособности ему оплачивают органы Федеральной службы занятости населения по месту жительства в размере установленного ему пособия по безработице за фактические дни нетрудоспособности, но не свыше 30 календарных дней за весь период безработицы.

Если же больничный выдан по поводу беременности и родов, оплачивается он уже в другом месте, из других средств — в органах социальной защиты населения по месту жительства. При этом подчеркивается, что оплата будет производиться только тем женщинам, которые уволены в связи с ликвидацией или реорганизацией предприятий, учреждений, организаций. Оплата производится при условии, если со дня увольнения до дня официального признания этих женщин безработными прошло не более 12 календарных месяцев. Кроме того, период со дня увольнения до дня предоставления отпусков по беременности и родам также не должен превышать 12 календарных месяцев.

Оплата периода отпуска по беременности и родам женщинам, признанным в установленном порядке безработными, производится исходя из размера минимального уровня оплаты труда.

Итак, «будущая бабушка» из Рязанской области может не волноваться — декретный отпуск ее дочери будет оплачен, так как лаборатория, в которой она работала, ликвидирована полностью, упразднена.

Но возникает сразу же вопрос (который, несомненно, захотят задать и многие читательницы): **а как быть тем будущим матерям, которые оказались безработными не в результате ликвидации или реорганизации предприятия, а были, скажем, уволены по сокращению штатов?**

Оказывается, на них этот закон пока не распространяется. Что ж, будем надеяться, что эти вопросы найдут свое разрешение в следующем постановлении о безработных. Тем более что, как сообщил недавно на пресс-конференции **министр труда Г. Г. МЕЛИКЬЯН**, ***такое постановление уже готовится и в нем будет наконец решена проблема «временно безработных», которым на срок их фактической безработицы будет выдаваться минимальная оплата труда. В этом примет участие и Фонд занятости.***

Г. Г. Меликьян сообщил также, что Министерство труда России предполагает в будущем создать Службу разрешения трудовых конфликтов. Службу, в которой были бы группы быстрого реагирования, в том числе и в регионах. Такая служба могла бы разобраться в существе конфликта и разъяснить как одной стороне, так и другой, как быть. Во многих странах мира при министерствах труда существуют специальные так называемые «Трудовые суды», которые действуют успешно и авторитетно.

Да, надо бы создать такую службу и в нашей стране. Тем более что сейчас, в кризисное время, сфера труда прямо-таки перенасыщена конфликтными ситуациями.

«Трудовые конфликты» — за этим емким юридическим термином скрыто разнообразных сюжетов, которые не придумает самый изобретательный романист, а может создать только сама жизнь.

...«Уволили, сократили, не выплатили пособия...» «Работы на фабрике нет, а биржа труда не ставит на учет...» «В результате аттестации медсестре с 20-летним стажем дали такой разряд, как и вчерашней выпускнице медучилища — справедливо ли это?»

Подобными ситуациями полна почта Коллегии Министерства труда и почта нашего журнала «Работница». Поэтому, когда будет создана «Служба», журнал охотно предоставит ей свои страницы.

Надо думать, это поможет ей утвердиться и обогатит обратными связями самого министерство. А наши читатели будут внимательнее следить за материалами рубрики «У безработицы — женское лицо» и в своих откликах предлагать и подсказывать новые темы и повороты для публикаций.

Подготовила Ада ЛЕВИНА

Фото С. ЗАКАРЯН.

...ий Север. Судись потом ...тысячи километров...

Встретил Петр и равнодушных чиновников, и не понимающих его стараний людей, но познакомился и с душевной женщиной — инспектором гороно по охране и защите прав детей, Людмилой Ивановной Дейкиной, которая совсем не формально приняла этих двух мужчин — большого и маленького. Она привела Петра к себе в дом, где его встретили, как своего, и муж, и дети. Все понимали, что нельзя пока Петру возвращаться в лесничество, где бабушка активно агитировала общественность в свою пользу и даже написала заявление в милицию, чтобы та организовала поиск беглецов. Потеснились Дейкины, уступили комнату молодому отцу. Со временем друзья сняли Петру квартиру со всеми удобствами, так что зиму встречать было уже не страшно. В декретном отпуске Петр мог заняться пеленками, зарядкой и массажем Антошки, шестиразовым кормлением по методу доктора Спока. С материнским молоком тоже люди добрые помогли — в соседнем доме оказалась кормящая мама.

Что касается Валентины Михайловны, то у нее кончился отпуск, и она уехала восвояси. Забегая вперед, скажу, что, обидевшись, бабушка поставила «крест» на внуке и ни разу не вспомнила о нем с тех пор. Ни колготочек не прислала, ни игрушки — будто и нет его, Антошки...

Когда я приехала в Ушакинское лесничество, Антошке было почти два года. Он гостил у деда на Украине. На лето отвез сына Петр на Житомирщину, а сам вернулся подзаработать во время отпуска. На заготовке сена, веников, любой другой работе. Так я и встретила Петра с вениками под мышкой, веселого и загорелого.

— А чем не отпуск для меня? — засмеялся он.— Это с Антошкой я все время в напряжении, сейчас же работаю без устали, не надо бежать в ясли, торопиться с ужином. Чайку попьем?

Петр засуетился на кухне, а я огляделась. Чисто, уютно, по-семейному ухоженно. Кажется, вот сейчас выбежит навстречу малыш... Но он отдыхает, вспомнила я. В манеже доверху лежат игрушки, между стекол книжного шкафа — многочисленные фотографии Антошки, смешного толстячка.

— Хотите посмотреть мои книжки? — спрашивает вдруг Петр. И ведет меня к полке, где собрана интересная литература по воспитанию ребенка. Даже для меня — опытной матери — здесь много полезного.

— Я согласен с доктором Споком,— рассуждает Петр,— чем раньше приучишь малыша соблюдать правила гигиены, тем лучше для всех. Другое дело, сам не всегда успеваешь перехватить его немую просьбу. Поэтому и надо быть очень внимательным. И вообще надо смотреть на мир глазами своего ребенка, но не подчиняясь каждой прихоти, чтоб вырос не деспот, а друг.

Приятно слушать отца, который теоретизирует, основываясь не на домыслах, а на практике, который сам шьет подгузники, возится с приготовлением кашек-малашек, подолгу гуляет с коляской, причем в любую погоду... Петр сам пришел к неизбежному выводу: ребенок должен расти без лишней паники и ненужных «охов». Конечно, он дергается и нервничает, когда Антошка плачет, но пытается сразу разобраться: почему? То ли животик болит, то ли зуб очередной режется. Мне этот молодой папаша кажется таким спокойным и мудрым в свои 25 лет, что я неосторожно бросаю:

— С таким отцом Антошке и мать не нужна!

— Иногда и мне так кажется, но по уму без женской ласки трудно Антошке, чего-то он недополучает, я чувствую.

Сейчас Антошке уже четыре года, пятый. Петр «вырос» по службе до лесничего Андриановского лесничества. По-прежнему каждое утро он отвозит сынишку в Тосно, в детский сад, а вечером забирает. По дороге, а это полчаса, Антошка успевает рассказать отцу о своих приключениях. Мысль о Петербургской лесотехнической академии, куда собирался поступать, Петр пока оставил, понял, что это не для отца-одиночки. Самообразованием занимается. Личная жизнь? Много было претенденток на роль жены Петра. Да и чем не вышел парень — работяга, с мягким характером, красив, легок в общении, порядочен. Только никто из «невест» не задержался, вернее, Петр никого не держал, судил по надежному индикатору — отношению к сыну, а в этом, к сожалению, ни одна девушка осо... ...приглянулась. Даже та, которая, что ... таить, очень по сердцу пришлась Петру, упрекнула его: мол, к сыну он более внимателен, чем к ней. А Петр действительно вставал ни свет ни заря, завтрак готовил Антошке, будил карапуза и мчался с ним на электричку. Потом рабочий день, а вечером опять график — не опоздать бы в садик (не хотел отдавать Антошку на пятидневку), и так по кругу... Пока не до себя. И не до невест. Вот еще немножко сынуля подрастет...

Как-то один детский доктор спросил у меня: «Знаете, почему у некоторых молодых мам нет молока?» Я начала говорить о физиологии, экологии, питании. «Нет,— прервал он,— нередко это случается совсем по другой причине: слишком эгоистичны нынешние мамочки». Мысль, возможно, и спорная, но если подумать, то и попытка убить дитя в утробе, и бросить его на произвол судьбы: разве здесь не тот же мотив — уберечь себя от проблем, освободить от обузы? Вот почему история Петра Магеры показалась мне неординарной. На фоне возрастания всеобщего эгоизма, поиска молодыми людьми удобной ниши для существования — этот парень спокойно отказался от каких-то собственных амбиций, разделив свою судьбу с маленьким Антошкой. Достойный пример даже для женщин.

Светлана ГОРЯЧЕВА
г. Тосно Ленинградской обл.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИИ
ПРОТЕЗИРОВАНИЯ И ПРОТЕЗОСТРОЕНИЯ

Институт является ведущим учреждением по разработке разнообразных протезно-ортопедических изделий, пластических операций, восстанавливающих функции конечностей, и методов восстановления движений.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ:

Ведущие специалисты — профессора, доценты в области пластической хирургии избавят Вас от:
— морщин лица, исправят форму носа, ушных раковин и бровей;
— избытков жировой ткани на животе и бедрах;
— исправят форму молочных желез.

МИКРОХИРУРГИЯ:

Восстановление функций руки и кисти после повреждения костей, при травмах сухожилий и дефектах мышц предплечья, при посттравматических контрактурах.
Для Вас — послеоперационный курс всесторонней реабилитации.

Клиника ЦНИИПП располагает комфортабельным стационаром.
Пациенты размещаются в одноместных или двухместных палатах лечебного корпуса. Стационарное лечение сотрудников предприятий и организаций может быть оплачено по безналичному расчету.

Адрес: 127486, Москва, улица Ивана Сусанина, дом 3.
Телефоны: 905-15-27, 906-04-65.

Вы хотите хорошо выглядеть, модно одеваться, поменять мебель, может быть, даже съездить за границу...
А денег, как всегда, не хватает. Вполне вероятно, что вы владеете старинными антикварными изделиями (ЧАСЫ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ ФАРФОРА, БРОНЗЫ, ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ), без которых вы вполне можете обойтись.
Мы готовы рассмотреть Ваши предложения.
т. 292-63-36

ОПЛАТА НАЛИЧНЫМИ НЕМЕДЛЕННО

ТО МОЖЕТ ...ЩИНА, КОГДА «НЕ МОЖЕТ» МУЖЧИНА

Женщина может все. И мужчина тоже может все, но с помощью женщины. Пусть эти слова станут эпиграфом к нашему сегодняшнему разговору. А он о сексе, о том, как с помощью некоторых приемов массажа можно повлиять на этот важный аспект нашей жизни. Рискну утверждать, что всем нам нужно больше любви. Разной: романтической, бурной, размеренной, спокойной и в том числе чувственной. Ведь самочувствие, счастье и здоровье женщины во многом зависят от интимной стороны ее личной жизни.

В сексуальных отношениях существуют две основные проблемы: женский оргазм и мужская потенция. Если интимная жизнь не приносит удовлетворения из-за нарушения половой функции вашего партнера, давайте не будем закатывать по этому поводу истерики, требуя свою «долю счастья», а попробуем предпринять какие-либо конструктивные шаги.

Психика и физиология очень тесно связаны. И я убеждена, что массаж как физиотерапевтический метод может помочь полнее наслаждаться этим восхитительным даром природы — чувственной любовью. Ведь, в сущности, интимные ласки — это тоже своего рода массаж, который мы проводим интуитивно, иногда талантливо, иногда — нет. И если мы незаметно для мужчины добавим к этому массажу несколько профессиональных приемов, это, уверяю вас, нисколько не испортит удовольствия от общения с любимым, а лишь разнообразит вашу интимную жизнь.

Существуют разнообразные методики массажа, улучшающие половые функции мужчины. Очень многое в решении этой проблемы — буквально «в руках» женщины.

Сначала небольшой ликбез. Несколько общих принципов, необходимых для понимания целесообразности применения тех или иных приемов массажа.

Почти все виды массажа можно проводить в трех режимах: тонизирующем, расслабляющем и гармонизирующем..

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ оказывают легкие по силе и короткие по времени воздействия приемы. Это могут быть легкие поглаживания, поколачивания, сдавливания, лабильная вибрация (т. е. когда ладонь или палец массажиста, вибрируя, скользит по поверхности тела). Для тонизирующего массажа характерно непостоянство ритма. Основное направление движений — снизу вверх.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ (РЕЛАКСАЦИОННЫЙ) МАССАЖ характеризуется постоянством ритма, более долгой работой на каждом участке тела. Для релаксации мышц применяется глубокое интенсивное воздействие на ткани, вызывающее сильную гиперемию, покраснение кожи.

ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ — это, как вы, наверное, догадались,— золотая середина между расслабляющим и тонизирующим. В идеале в каждом сеансе массажа используются все режимы, что требует от массажиста большого внимания, чутких рук, интуиции, основанной на знании и опыте. Поэтому я поделюсь с вами несколькими конкретными приемами, которые вы сможете применять, особенно не задумываясь над глубинными механизмами их действия.

Одной из частых проблем нарушения половой функции у мужчин выглядит так: эрекция (напряжение полового члена) наступает достаточно легко, но так же быстро проходит эякуляция — семяизвержение. Это приносит много огорчений обоим партнерам. Женщина чаще всего остается неудовлетворенной, если мужчина недостаточно умело подготовил ее для полового акта. Мужчины в подобных ситуациях часто прибегают к помощи спиртного, что отдаляет эякуляцию, но в конечном итоге снижает потенцию вообще.

Можно попробовать применить расслабляющий массаж, некоторые отвлекающие приемы для снятия излишнего возбуждения. Но психологически это не самый грамотный путь.

Существует такое понятие, как чувство ритма. Это умение улавливать и овладевать ритмом музыки, движения, ситуации, природных явлений. Развитое чувство ритма создает первоклассных танцоров, музыкантов, наездников, массажистов и... сексуальных партнеров. Я предлагаю вам в данной ситуации попытаться уловить ритм ситуации и последовать моему совету: будьте щедры и подарите мужчине возможность не сдерживать себя. Пусть ваш любовный танец будет коротким и бурным. Дайте понять партнеру, что сейчас вы хотите именно такой любви, и постарайтесь действительно насладиться этими мгновениями. Такое отношение снимет с партнера напряжение, страх перед половым актом, чувство вины и возбудит в нем желание, в свою очередь, доставить вам как можно больше удовольствия. А ваша задача — стимулировать любимого к повторному акту, во время которого вы и он сможете спокойно и вдумчиво (да, да!) насладиться друг другом.

Нецелесообразно сразу после акта применять приемы стимуляции эрогенных зон. В этот момент это может вызвать негативную реакцию. Любимый отдыхает, а чтобы он не уснул — легкая интимная беседа и **МАССАЖ, СТИМУЛИРУЮЩИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА.** Помассируйте **ладони** партнера, сцепив в замок его и свою руку, разотрите пальцы, легонько погладьте межпальцевые промежутки. В общем, поиграйте с его руками.

Теперь — **стопа.** Вы наверняка слышали о том, что на стопе есть «адреса» всех органов и систем нашего организма. Так вот, зона головного мозга — это кончики пальцев стопы. Вы можете растирать их руками и ногами, сдавливать, вытягивать, сгибать и разгибать. Если вы с особым вниманием отнесетесь к большому пальцу, это, вполне возможно, пробудит у вашего мужчины определенные ассоциации и станет толчком к возбуждению нового желания. Одновременно можно помассировать на стопе рефлекторные зоны половой сферы. Это полоска шириной с большой палец, которая начинается за внутренней лодыжкой и проходит вниз и вперед к середине стопы, затем зона, расположенная на боковой поверхности пятки за наружной лодыжкой, и зона, расположенная на средней линии ступни между ее серединой и концом пятки.

Очень важным приемом является **поглаживание спины** с обеих сторон от поясницы до крестца. Применяемый регулярно, этот прием поможет вашему рыцарю надолго сохранить свою мужскую привлекательность.

Целесообразен также легкий **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ.** Очень эффективен массаж точки, которая находится на средней линии живота прямо над лобковой костью. Надавливая на эту точку, вы должны чувствовать край лобковой кости. Массаж этой точки может вызвать эрекцию. Советую сначала найти эту точку у себя и помассировать ее, прислушиваясь к своим ощущениям для того, чтобы определить силу воздействия на эту точку. На средней линии живота вы можете найти еще одну точку, которая находится выше первой на одну треть расстояния от верха лобковой кости до пупка. Эту точку также советую сначала найти и помассировать у себя.

Очень эффективен массаж точек, расположенных по обеим сторонам от поясничных позвонков и на крестце. «Погуляйте» там своими пальчиками, помассируйте места, где вы будете нащупывать углубления, «ямки», где ваш пальчик будет как бы прилипать к коже.

Теперь о **МАССАЖЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ЭРОГЕННЫХ ЗОН.** У мужчин это в основном зона промежности, половой член и в меньшей степени — соски и нижняя часть спины по обе стороны от крестца. Массируя эти зоны, нужно помнить о принципах тонизирующего массажа — легкие поглаживания, короткие вибрации. Например, попробуйте сделать вибрационный массаж сосков мужчины, но не руками, а языком. Руки, губы, пальцы, язык, волосы, ресницы — все это может служить инструментом возбуждающего массажа. Помните, что головка полового члена — очень чувствительная зона, и руками его лучше массировать через крайнюю плоть. Очень возбуждают легкие прикосновения и поглаживания по средней линии от головки по нижней части тела полового члена и дальше по промежности до ануса.

...нам нужно больше ...ви
...ланная женщина всегда ...сива
...ссаж поможет в интимной ...изни.

...ажный момент — не берите всю инициативу на себя. Это, конечно, очень увлекательно — изучать тело любимого, его реакции на ваши прикосновения. Но, если вы чувствуете, что ваш мужчина уже готов исполнить свою партию в вашем дуэте,— уступите ему более активную роль и наверняка вы испытаете на себе действие многих описанных выше приемов. Ведь мужчины изобретательны, наблюдательны и не менее любопытны, чем женщины.

А теперь представьте, что ваш партнер — не пылающий возлюбленный, едва сдерживающий свое возбуждение, а хотя и любящий, но очень вялый, «отходящий ко сну» еще у телевизора муж. Если вы «имеете на него виды» этим вечером, вы можете, конечно, склонить его к постели, но только не командно-административными методами. Здесь могут помочь короткий и не очень горячий душ, надушенная постель, ваш необычный внешний вид, поведение, любые элементы новизны, которые так возбуждают мужчин, а также все описанные выше приемы возбуждающего массажа. Попробуйте!

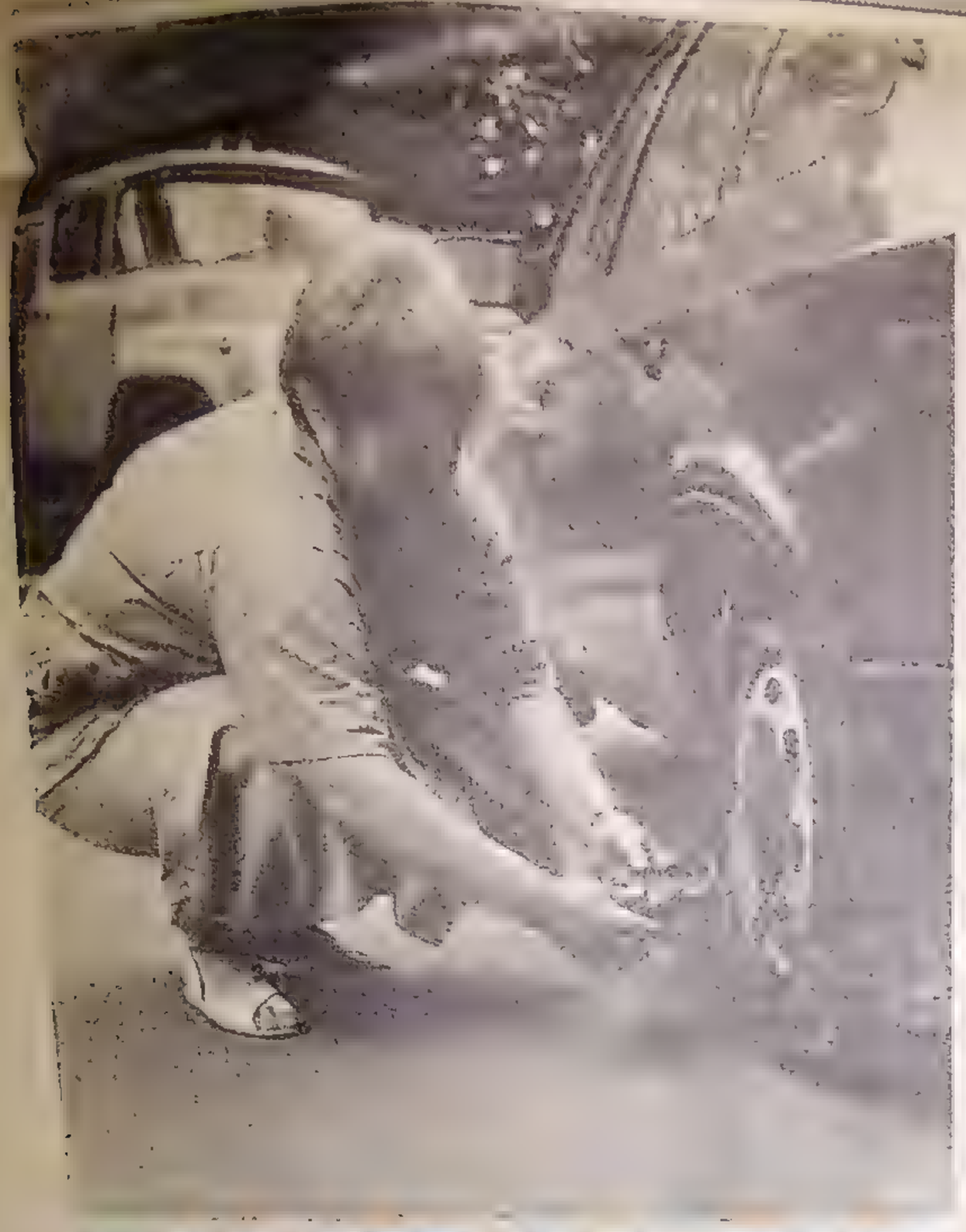
Но я снова предлагаю вам вспомнить о чувстве ритма и применить другой рецепт. Пусть муж засыпает. Но перед сном сделайте ему массаж, который не помешает уснуть. Выполняйте его в гармонизирующем режиме. Зона массажа — вся спина, включая верхнюю часть ягодиц. Старайтесь проводить массаж ритмично. На спине проведите поглаживания снизу вверх вдоль позвоночника, от талии к лопаткам и подмышечным впадинам, растирания спины ладонями круговыми, спиралеобразными движениями и пилящими движениями поперек туловища. В области поясницы и крестца проведите более интенсивный массаж. Кроме поглаживания и растирания, примените здесь интенсивное «пиление» ребрами ладоней, растирание кулаком, вибрацию ладонью с сильным надавливанием на ткани. Можно применить приемы точечного массажа. В конце массажа положите теплую ладонь на крестец на 10—15 сек. Закончите этот массаж поглаживанием всей спины. Длительность — 7—10 минут. Не думайте, что это «игра в одни ворота». Помните, что вы работаете на будущее. Более или менее регулярные сеансы такого массажа повысят потенцию вашего мужа, снимут застои в области малого таза, помогут более полноценно отдохнуть ночью. Поэтому дайте мужу уснуть, постарайтесь уснуть сами и, может быть, вас утешит мысль, что секс на рассвете — это прекрасно.

И действительно, разве не прекрасно — начать день любовью. Массаж эрогенных зон рано утром доставит удовольствие и спящему мужчине. А чтобы помочь ему проснуться, попробуйте такой прием — достаточно эффективно поразминайте мышцы его бедер. Ночью кровь депонируется в крупных мышцах и, разминая их, мы ускоряем кровоток, обогащая мозг кислородом

Я очень надеюсь, что мои советы помогут вам в решении некоторых интимных проблем. Конечно, массаж не панацея. И на первом месте в сексе не чисто технические приемы, а духовные аспекты взаимоотношений. Но тем не менее массаж — это верный и надежный помощник. Осваивайте его. Не бойтесь новых путей, дерзайте, фантазируйте. Не смиряйтесь с серостью и обыденностью нашей жизни. Возможно, линии нашей судьбы рассчитаны кем-то, но раскрасить их разными красками — это в наших силах.

Н. ШМАКОВА, массажист
(газета «Женское счастье».
г. Санкт-Петербург).

Фото Л. АРСЕНЯНЦА.



ЖМИТЕ НА ГАЗ!

Итак, вы обрели свой второй дом, который полюбили не меньше первого,— машину. В нем уютно, чисто, комфортно. Вот только иногда все-таки приходится открывать капот и заглядывать внутрь — хотя бы для того, чтобы проверить уровень масла. Сделать на расстоянии вам это никак не удастся — в любом случае придется прислониться к машине. А если вы одеты для деловой встречи? Некоторые водители (мужчины в основном) возят с собой в багажнике какое-нибудь рваное пальто или телогрейку. Советуем вам всегда иметь рабочий халат и спокойно надевать его на любую одежду, прежде чем открыть капот. Ну, а каким будет этот халат, зависит от вас.

Но в будущем хотелось бы эту проблему решить по-другому. И вполне вероятно, что автопромышленники прислушаются к просьбам женщин за рулем. Хорошая машина «Москвич» — отличный дизайн, комфортабельный салон. А если сделать так, чтобы на приборной доске были показатели уровня масла, тосола, тормозной жидкости? Тогда не нужно будет открывать капот... И еще одно пожелание, правда, не технического, а бытового характера. В «Москвиче» очень удобный и вместительный багажник. Только одна мелочь не продумана: как закрепить канистры и прочий груз, чтобы не падал он на поворотах? А в салоне ну просто очень необходимы подставочки (типа пластмассовых подстаканников, которые крепились бы к дверям) для бутылок и банок с водой. Летом очень хочется пить...

Мы с вами, конечно же, твердо уверены в том, что женщины за рулем автомобиля создают на дорогах атмосферу доброжелательности. Но многие мужчины думают почему-то иначе. От женщины за рулем они ждут непредсказуемой реакции. И хотя преподаватели водительских школ почти в один голос уверяют, что женщины учатся лучше — они старательнее, ответственнее и т. п., водители-мужчины считают, что женщина за рулем эмоционально более возбудима, теряется в сложных ситуациях, которые чаще всего и создает. Не будем спорить — может быть, это и так. Но с присущей нам ответственностью и старательностью возьмем себя в руки. Постарайтесь избегать конфликтов на дорогах. Потренируйте свою нервную систему. И когда вам гудят, не шарахайтесь в сторону, не закрывайте глаза и не бросайте руль, а попробуйте разобраться: в чем дело? Возможно, вы мешаете — занимаете два ряда. Или едете очень медленно.

Если обгоняющий вас водитель показывает двумя пальцами на глаза — это вовсе не значит, что у вас расплылась тушь или смазались тени. Это значит, что вы забыли выключить габаритные огни. Если же вам показывают пальцем на один глаз — значит, вы забыли выключить сигнал поворота ведь в «Москвиче» его «тиканье» почти не слышно, а мигание на доске приборов днем плохо видно. Если встречная машина перемигивает фарами — значит, будьте готовы к встрече с сотрудником ГАИ.

А теперь разберем ситуацию посложнее. Можно сказать, самую страшную: предположим, у вас отказали тормоза. Это случается крайне редко — как правило, тормоза начинают выходить из строя постепенно — и заметив какие-то «странности», надо сразу же обращаться к специалисту. Но на всякий случай проиграем мысленно ситуацию: вы жмете на педаль тормоза — она мягко уходит вниз, никак не влияя на скорость несущейся машины.

Если вам надо затормозить немедленно (например, на светофоре, и впереди вас — машина), используйте ручной тормоз. Если же у вас есть время и пространство, тормозите двигателем, переключая передачи на низшую. Чтобы остановиться полностью на маленькой скорости — используйте препятствие, бордюр, например. Если столкновение неизбежно, постарайтесь повернуть руль так, чтобы оно было не фронтальным, а по касательной. Разыграйте для себя ситуацию «без тормозов» — это пойдет вам только на пользу. Надеюсь, вы поняли, что ручной тормоз должен быть всегда в исправном состоянии, даже если вы им никогда не пользуетесь... А вообще на тормоза нажимать вредно. Не для пешеходов, конечно, для тормозов — ведь тормозные колодки стираются именно от того, что мы тормозим. И настоящие асы ездят по городу, почти не нажимая на педаль тормоза. Но это совсем не страшно для окружающих. Может быть, и мы с вами станем со временем такими асами. Ведь наши маршруты, как бы разнообразны они ни были, все-таки повторяются. Режим работы светофоров неизменен. Просто надо быть внимательной и запомнить зеленый интервал — где-то вы прибавите скорость, чтобы проскочить, а где-то, наоборот, поедете медленно, потому что знаете — сейчас загорится красный, а зеленый улыбнется вам как раз тогда, когда вы не спеша подкатитесь к перекрестку. Это целая наука, и изучать ее — одно удовольствие.

И еще немного о тормозах. Если вы почувствовали что-то неладное — проверьте уровень тормозной жидкости в бачке. Если он низкий или жидкости нет вообще — срочно обращайтесь к специалисту. Если ваши тормоза стали скрипеть, издавать какие-то шумы, звуки — не пугайтесь, это бывает. Особенно после дождя или после поездки за город — со временем это пройдет. Правда, на нервы действует.

Теперь поговорим немного о педали сцепления. Понаблюдайте за своей левой ногой: не держите ли вы ее почти постоянно на педали сцепления? Это очень вредно — и для сцепления, и для ноги. Нога устает, а к тому же вы быстро выведете из строя выжимной подшипник и корзину сцепления.

Вот и получается, что только на педали газа постоянно должна быть ваша нога. Жмите на газ!

А ТЕПЕРЬ — ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Он — только для тех женщин, которые водят машину. Стаж — один день или двадцать лет — не имеет значения. Ведь какой-то опыт у вас в любом случае уже есть. И пришло время им поделиться. Какие секреты открыли вы для себя, сидя за рулем? Может быть, придумали какое-то усовершенствование. Или овладели необычными приемами вождения. Или сами сшили чехлы — и они не похожи ни на какие другие. А может, вы моете машину своим, «фирменным» раствором — и никакой импортный шампунь ему и в подметки не годится... С помощью чего вы переоборудуете автомобиль из «рабочего» в «семейный»? Вполне возможно, что у вас созрели идеи по усовершенствованию машины, но воплотить их может только завод-изготовитель! Мы ждем ваши гениальные предложения.

Итак, вы поняли: в нашем конкурсе, который будет называться «Женщина за рулем», может участвовать любая ваша оригинальная, блестящая, потрясающая идея. Наиболее интересные предложения и воплощения мы опубликуем в журнале. Будут и победители, которые получат призы. Какие? Это — сюрприз, но, конечно же, он имеет непосредственное отношение к машине.

Мы ждем ваших писем!

На конверте сделайте пометку «Женщина за рулем». Конкурс продлится до 31 декабря.

За рулем сидела Л. ЕРШОВА, рядом с ней — ведущий инженер АЗЛК А. КОСЕНЧУК.

Фото С. КОМАРОВА.

О чем несладкая болезнь

Со словом «диабет» мы, как правило, связываем болезнь, прежде называвшуюся сахарной. Еще в начале нашего века ее считали неизлечимой, смертельной. Диабет в переводе на русский язык означает «проходить» и указывает на главный признак болезни — избыточное мочеиспускание. Есть еще несахарный диабет (моча не содержит сахара, так как мочеизнурение вызвано патологией мозга). Почечный диабет (сахар в моче есть, а в крови сахара в норме) вызван почечной патологией. Мы будем говорить о том диабете, который прежде назывался сахарной болезнью, или сахарным мочеизнурением.

Наш организм непрерывно поддерживает постоянство температуры, давления, крови, кислотности и т. д., то есть удерживает равновесие, необходимое для жизни. Один из таких показателей — уровень сахара в крови. О значении углеводов и сахаров для энергетики организма, мышечной деятельности и прочем говорить не приходится. Орган, который регулирует уровень сахара в крови,— это поджелудочная железа. В ней есть лангергансовые островки, выделяющие гормон инсулин не через проток в какую-то полость, а прямо в кровь. Съел здоровый человек много углеводов или сладостей — и уровень сахара в крови резко повысился. А инсулин тут же переводит избыток сахара в гликоген (животный полисахарид), который поступает на хранение главным образом в печень. По мере надобности, например, при физической работе, гликоген снова переходит в сахара, чтобы восполнить их уровень в крови до нормы.

У больных сахарным диабетом в крови или мало, или нет инсулина. Контроль за уровнем сахара в крови берут на себя почки, выводя его избыток с мочой. У таких больных нет энергетического запаса — гликогена, и физическая нагрузка для них может закончиться опасным обмороком.

Причины диабета — это наследственность, возраст, инфекционные травмы, нервные перенапряжения, стрессы. Главное же — слабость или истощение поджелудочной железы, перестающей выделять в кровь инсулин. Кстати, обильное поедание сладостей тоже истощает поджелудочную железу. Не балуйте детей, не закармливайте их сладостями. Ведь диабет, увы, помолодел.

Терапевтические признаки диабета — уровень сахара в крови выше нормы и сахар присутствует в моче, где его вообще не должно быть. Субъективные признаки: частое обильное мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянное ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, вкус железа во рту, плохое заживление ран, кожный зуд, высыпания и зуд на слизистых в промежности и в углах рта. Древневосточные целители одним из первых симптомов неблагополучия с инсулином считали приступы болей в нижней правой части живота, которые напоминают приступ аппендицита, но таковым не являются. Такие боли бывают и у людей с удаленным слепым отростком толстой кишки. На Востоке эта зона считается центром распределения инсулина. При первых же перебоях с поступлением инсулина в кровь из поджелудочной железы эта зона сигналит болью. Правда, об этих сигналах больной сахарным диабетом часто даже не помнит, ведь они намного опережают явные признаки заболевания.

Для больного диабетом жизненно важна диета — надо максимально исключить из рациона углеводы, сахара, жиры (хлеб, макароны, рис, изюм). Рекомендуются гречневая каша, нежирная говядина, растительные масла, снятое молоко, творог, простокваша, много свежих фруктов, овощей (кроме тех, где много углеводов, например, бананов, каштанов, черешни, сливы, винограда, картофеля). Кстати, этим больным, чтобы облегчить переваривание жиров, нужны пряности.

Чем же можно помочь человеку, больному сахарным диабетом?

В предыдущем номере журнала «Работница» мы подробно рассказали о методике оздоровления поджелудочной железы, как органа в целом, приемами лечебного дыхания. Повторять не будем.

АКУПРЕССУРА (точечный массаж и биоэнергетика).

Комплекс для больного диабетом:

1. Одну минуту массируйте по часовой стрелке выпуклую часть затылочной кости над первым шейным позвонком. Массируйте рукой, дающей энергию (женщины — левой, мужчины — правой). Улучшается нейрорегуляция поджелудочной железы.

2. Массируйте пальцами обеих рук одновременно спину около 5-го поясничного позвонка (над началом таза) не менее одной минуты. Это снимает напряжение в брюшной полости.

3. Активная точка расположена посередине между выпуклым гребешком правой бедренной кости и пупком (зона аппендикса). На одну-две минуты накройте ее ладонью руки, дающей энергию. Это налаживает распределение инсулина. Кроме того, активизирует подвижность толстой кишки и отходов газов.

4. Давите на конец копчика вверх в сторону головы 30 сек. пальцем руки, дающей энергию, затем — 30 сек. пальцем руки, берущей энергию (чтобы не повысилось артериальное давление). От этого улучшается энергетика обмена веществ в организме, и в частности — углеводного.

5. Поместите пальцы обеих рук по сторонам позвоночника сзади у основания шеи и давите вверх и вниз под углом 45° к позвоночнику (30 сек.) обеими руками одновременно. Обычно эти места чувствительны к давлению — сказывается нервное перенапряжение. Массаж этих точек лечит сахарный диабет и снимает стрессы.

6. Встаньте перед столом, согните руки в локтях и острыми концами локтевых суставов обопритесь о столешницу тяжестью тела. Боль при этом сигналит — норма сахара в крови нарушена. Если, завершая комплекс упражнений, одну минуту покатать острием локтей по жесткой поверхности (с усилием!), то поджелудочная железа активизирует выработку инсулина.

Комплекс выполняйте раз в день до улучшения анализов.

И совсем нетрудно привыкнуть к лечебной позе — время от времени, например, когда смотрите телевизор, посидите, скрестив руки на груди, обхватив ладонями острия локтей.

К этому полезно добавить цикл упражнений, нормализующих переваривание углеводов:

1. Сидя, пальцами обеих рук одновременно разминайте на ногах точки долголетия. Они расположены чуть сбоку и на длину среднего пальца руки ниже колена, если его обхватить ладонью. Иначе — это угол, где расходятся большеберцовая и малоберцовая кости. Массаж в одну-две минуты полезен при диабете и других эндокринных нарушениях. Кроме того, он тонизирует и даже омолаживает.

2. Найдите уже знакомую вам точку поджелудочной железы, расположенную справа от грудины, где к ней подходят ребра. На одну-две минуты накройте это место ладонью руки, дающей энергию,— улучшите энергетику железы.

3. Знакомые вам четыре точки вокруг пупка нежно массируйте по часовой стрелке пальцем руки, дающей энергию (1 мин.),— нормализуется состояние двенадцатиперстной кишки.

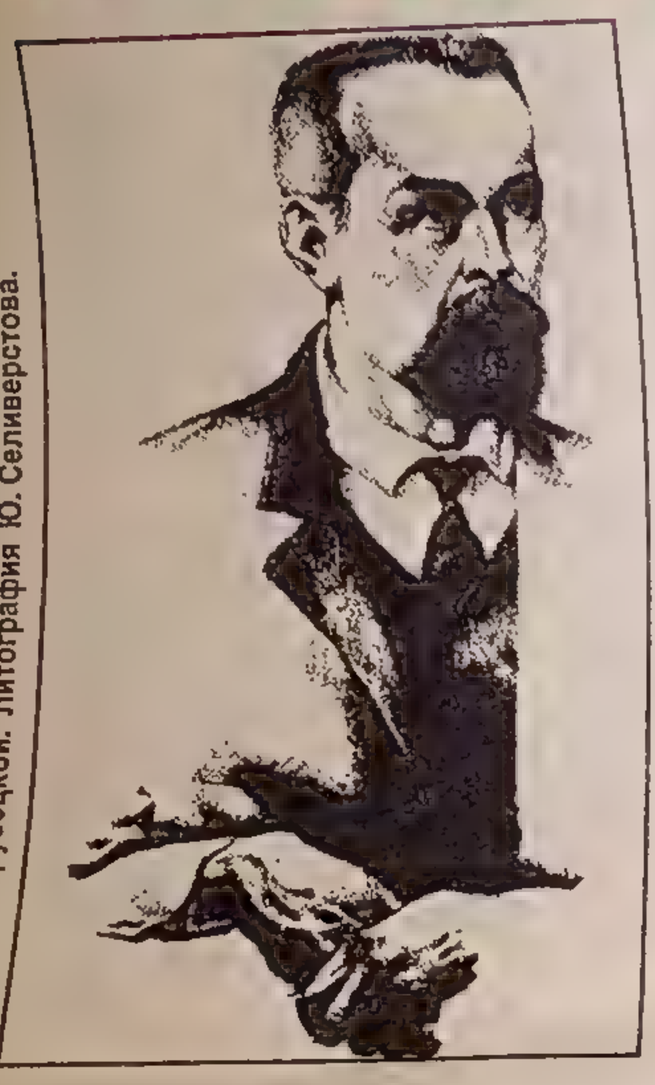
НАРОДНЫЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА. Первый совет необычен — как можно больше смейтесь! Знахари уверяют, что смех понижает процент сахара в крови, улучшая состояние больных диабетом. Во всяком случае, совет вреда не принесет. Кроме того, лечебным при диабете считается чай из листьев черники. Его надо заваривать из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка и пить, сколько хочется. Ну а вы знаете, больные диабетом пьют очень много. Кстати, препарат миртиллин, который действует подобно инсулину, снижая содержание сахара в крови и моче, производится именно из листьев черники. Так что предки наши не зря хвалили свой лечебный чай.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. Приготовьте смесь: побеги черники (20%), створки плодов фасоли обыкновенной (20%), корень аралии маньчжурской (15%), плоды шиповника (15%), трава хвоща (10%), трава зверобоя (10%), цветки ромашки (10%). Две столовые ложки смеси положите в эмалированную посуду и залейте 2 стаканами горячей воды. Затем 15 минут нагревайте под крышкой в кипящей водяной бане. Потом не менее 45 мин. охлаждайте при комнатной температуре, а процедив через марлю и отжав траву в банку, долейте настой до объема двух стаканов кипяченой водой. Пейте настой по 1/2 стакана медленно, глотками за 30 мин. до еды. Принимайте его 2—3 раза в сутки в течение 20—30 дней. Через 10—15 дней курс лечения повторите. В течение года проводите 3—4 таких курса. Настой храните в прохладном месте не более 2 суток. Перед употреблением взбалтывайте. Этот сбор хорош для профилактики и лечения сахарного диабета легкой и средней тяжести.

Ирма ДЕНИСОВА, Сергей МАТВЕЕВ

Наталья ДУМОВА

Маргарита и «Солнечный Всадник»*



Князь Е. Н. Трубецкой. Литография Ю. Селиверстова.

1.

Начало этой истории, написанной на основе сохранившихся в архиве писем почти вековой давности, относится к концу 1905 г. Тогда произошло знакомство признанной красавицы, хозяйки известнейшего в Москве светского салона Маргариты Кирилловны Морозовой и одного из виднейших религиозных философов того времени, князя Евгения Николаевича Трубецкого.

Она по отцу происходила из именитого купеческого рода. Кто в Москве не знал Савву Ивановича Мамонтова — богача, покровителя искусств, друга артистов и художников? Это был двоюродный брат ее отца. А ее родная тетка Вера Николаевна была замужем за другим не менее известным и уважаемым купцом-меценатом Павлом Михайловичем Третьяковым.

Такими родственниками можно было гордиться. Но Кирилл Николаевич Мамонтов не пошел характером в свою почтенную родню. Получив хорошее наследство, он опрометчиво бросался в различные предприятия, разорился и покончил с собой. Его вдова, красивая молодая женщина, оставшаяся с двумя малютками-дочерьми на руках, однако, не пала духом, отправилась в Париж и научилась там кроить, шить белье и платье. Вернувшись в Москву, она объездила всех своих приятельниц и просила поддержать ее заказами. К Мамонтовой отнеслись с сочувствием. Со временем ее мастерская стала одной из самых фешенебельных в городе.

Детство Маргоши прошло в тесном общении с семейством Третьяковых. В белом двухэтажном особняке, стоявшем на месте теперешней Третьяковской галереи в Лаврушинском переулке, две сиротки — племянницы хозяйки всегда чувствовали себя желанными гостьями.

Хотя дочери вдовы Мамонтовой были бесприданницами, обе они сделали прекрасные партии, едва успев переступить порог гимназии и в качестве барышень на выданье оттанцевать сезон на московских балах. Обе сестры стали женами известных в первопрестольной богачей: старшая, Маргарита, в 18 лет вышла замуж за Михаила Морозова, младшая, Елена, тоже красавица,— за Родиона Вострякова.

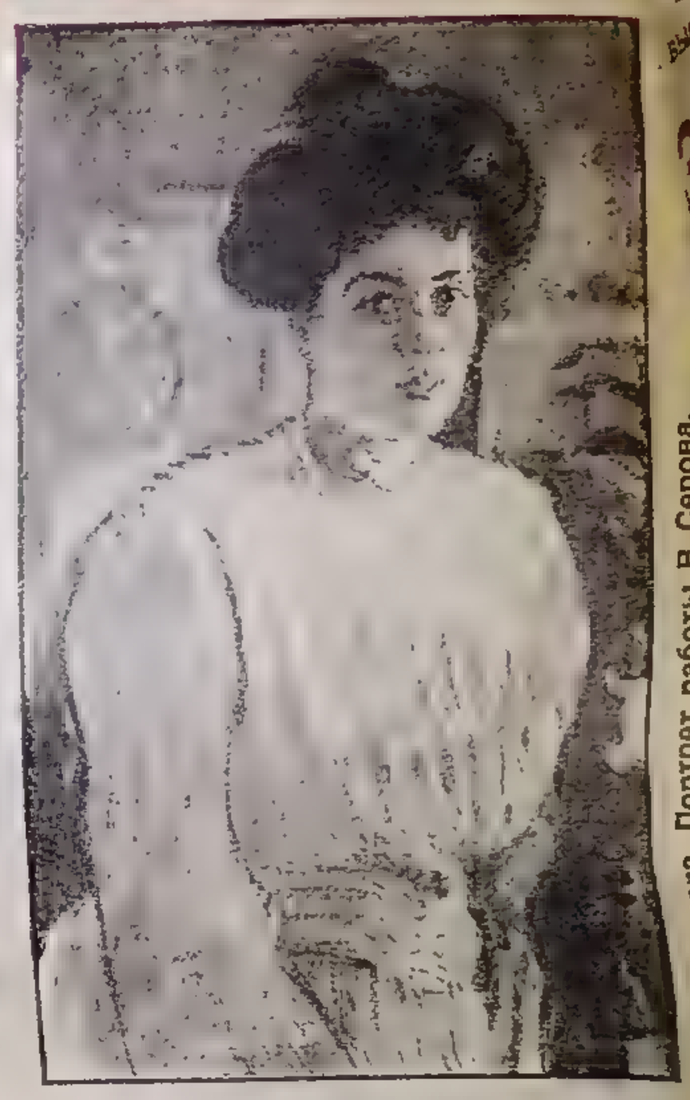
Муж Маргариты Кирилловны был членом могучего купеческого клана Морозовых, главой той ее ветви, что прозывалась Морозовыми-«тверскими», или «Абрамовичами». Дед Михаила, Абрам Саввич (в старообрядческих семьях часто давали детям библейские имена), возглавил основанное отцом в 1858 г. «Товарищество Тверской мануфактуры бумажных изделий». Отец, Абрам Абрамович, рано скончался от тяжелого психического заболевания, оставив вдову Варвару Алексеевну. Она была из семьи Хлудовых — тоже очень богатой. «Хлудовы были известны в Москве как очень одаренные, умные, но экстравагантные люди,— вспоминала Маргарита Кирилловна,— их можно было всегда опасаться, как людей, которые не владели своими страстями».

После свадьбы, состоявшейся в 1891 г., молодые Морозовы поселились в купленном Михаилом Абрамовичем доме на углу Смоленского бульвара и Глазовского переулка. Жили они на очень широкую ногу; в их просторном старинном особняке (бывшем дворце какого-то вельможи) часто бывали светские рауты, литературно-музыкальные вечера.

Каждое воскресенье к двум часам дня, к завтраку в особняке на Смоленском бульваре собирались художники. Чаще всего бывали Серов, Коровин, А. Васнецов, Переплетчиков, Виноградов, Остроухов, Архипов. Изредка приходили В. Васнецов, Паоло Трубецкой (когда бывал в Москве наездами из Петербурга).

Морозов особенно любил Валентина Серова. Художник писал портреты его детей. Самой удачной была знаменитая картина «Мика Морозов», признанная лучшим детским портретом в русском искусстве (она находится в Третьяковской галерее).

Михаил Абрамович был страстным коллекционером, всего в его собрании насчитывалось 60 икон, 10 скульптур и около



М. К. Морозова. Портрет работы В. Серова.

100 картин. Он был обладателем большого собрания произведений русских мастеров — Боровиковского, Сурикова, Левитана, Перова, Коровина, Серова, А. и В. Васнецовых, Остроухова, Переплетчикова и других. Потом у него появилась новая страсть — современные французские художники (Дега, Ренуар, Мане, Моне, Гоген, Боннар, Вюйар, Дени и др.). М. А. Морозов был одним из первых коллекционеров и почитателей искусства импрессионистов.

Большую роль в жизни супругов играла музыка. Михаил Абрамович был казначеем Московской консерватории, другом ее директора — композитора В. И. Сафонова. Молодая жена Морозова, с детства отличавшаяся любовью и способностями к музыке, позднее входила в состав дирекции Русского музыкального общества.

Однако, несмотря на окружавшую роскошь, жизнь с Михаилом Абрамовичем оказалась для Маргариты Кирилловны совсем не сладкой. Об этом она со сдержанной горечью пишет в своих мемуарах. Были беспричинные вспышки раздражения, оскорбляющая молодую женщину мужицкая грубость (куда девался в эти минуты внешний лоск университетского образования?). Была и тяжелая, мучительная для обоих ревность — ведь молодую элегантную красавицу всегда окружало множество поклонников.

Журнальный вариант. Полностью очерк Н. Думовой публикуется в альманахе «Арбатский архив».

СТАРЕТЬ НАДО С ДОСТОИНСТВОМ!

Размышления наедине со всеми о том, как «с ярмарки едем...»

Когда у меня сегодня спрашивают, сколько мне лет, я смело отвечаю. Почему я перестала скрывать свой возраст? Потому что уверена, что тут же получу комплимент:

— О! Не может быть! Вы выглядите... и т. д.

Это, конечно, моя очередная игра. На нее я и работаю всю жизнь. Ощущение наполненности жизни яркими событиями не проходит ни на один день, и поэтому мне кажется, что я все еще молода. Душой молода! Но так было не всегда. Когда мне исполнилось тридцать четыре года, я очень стеснялась своего возраста — я любила тогда мужчину моложе меня на семь лет. Мои коллеги-вожатые в пионерлагере сделали на день рождения огромную медаль и высекли эти цифры — 34. Помню, настроение мое резко упало, и именно этот возраст запомнился тем, что я впервые постеснялась сказать правду. Мне очень хотелось, чтобы мне всегда было ... 28!

Так двадцать восемь остались в моем сознании, как мечта, как маяк, как желание не уходить от этого возрастного рубежа. Теперь, изучив много всяких материалов по геронтологии (науке о возрасте), я узнала, что надо иметь какой-то свой эталон и к нему стремиться. Поэтому я повесила около зеркала свою фотографию в этом возрасте и частенько поглядываю на нее, как бы вживаюсь в себя молодую. Попробуйте и вы со своей фотографией сделать этот опыт, например, когда вы были худая и молодая, повесьте перед собой и смотрите, смотрите...

Ну, а если фокус не получится, постарайтесь все-таки полюбить себя нынешнюю. Что, не нравится? Да? Живот, проклятый живот, откуда он взялся? Конечно, можно его отрезать, есть сейчас такие операции, но вдруг он снова вырастет? Уж лучше не рисковать. И спина сутулая. От сумок (нам так хочется себя оправдать). Ничего подобного. Осанка — это то, чем никто не занимается ни в детстве, когда девочка сутулится, ни в старости, когда ослабевают мышцы. Спину прямую у нас держат только балерины. Но, слава Богу, изобрели такое занятие, как шейпинг, и стали женщины сами себе моделировать фигуры.

Есть еще один путь, вроде бы легкий, но я попробовала, и у меня не вышло. Вам расскажу. Может быть, среди вас найдутся терпеливые и упорные — надо вечером после всех дел, ложась спать, написать три-четыре раза подряд настрой на похудание какой-то части тела. Например: «Хочу, чтобы мой живот уменьшился в размере, ноги стали тонкими, коленки худыми и т.д.». «Чудеса» начинаются после месяца такого ежедневного писания на бумаге на ночь. Говорят, наша подкорка, т. е. подсознание, наше второе «Я» умнее нас. Ему только надо дать сигнал. У меня не получается потому, что я никогда не могу довести дело до конца, увлекаюсь уже новой. А вам желаю успеха!

Итак, мы предприняли все попытки, чтобы как-то приукрасить свою внешность. И все-таки остается самое главное — это старение или не старение души и сердца. Как часто красивая дама в возрасте, разодетая по последнему слову, позволяет себе распуститься, зло оскорбить, нагрубить молодым. Что это, как не месть за свою непреодолимую старость? Агрессия оставляет свой след на лице, и уж ничего нельзя с ним поделать — ни подтяжки-перетяжки, шлифовки и круговые операции не в силах изменить облик женщины. Злоба никого не украшает.

Что же делать? Стареть с достоинством. Не скатываясь на позиции глупости, молодясь до смешного, и не кичась возрастом, стараясь вызвать к себе жалость.

Конечно, в любом возрасте нас согревает любовь. Но любовь тоже меняется вместе с нами. Вот Влад Листьев задал мне в передаче «Тема» свой сакраментальный вопрос: «Может ли старая женщина купить себе молодого мужчину?» Я считаю, что она в состоянии его увлечь и сама влюбиться. Я, например, смертельно влюбилась в сорок пять, а в сорок восемь стояла в загсе с ним и сияла от счастья. Фотография запечатлела этот момент в моей жизни — состояние абсолютного счастья. Мой муж моложе меня на шестнадцать лет, и теперь, когда мы оба естественно стареем — мне пятьдесят семь, а ему сорок один,— любовь наша постарела, но от этого она не стала хуже, она стала нежнее, искреннее, благодарнее. Но каждый теперь уже ощущает в себе и совершенно новый мотив — как бы отделения себя от другого, отторжение, уход в себя, потребность побыть одному, чтоб не мешали подумать, сосредоточиться. Что это? А это и есть первое достоинство приближающейся старости — покой. В ведической литературе предлагается вообще после пятидесяти лет начинать готовить свою душу к другой жизни, зная, что жизнь бесконечна, а жизнь на земле дана нам как школа для тренировки своей души. Многие начинают странствовать, путешествовать, философствовать, уходят в монастырь, чтобы истинно подготовить себя к смерти. Надо и нам хотя бы немного поразмыслить над своей жизнью, над своим характером — нельзя ли еще что-нибудь исправить.

Вересаев писал, что если бы он знал, что в старости так спокойно и умиротворенно можно жить и работать, не стал бы ее так бояться. Бойся — не бойся, но она настанет, значит, надо встретить этот неизбежный приход во всеоружии: во-первых, не нервничать, во-вторых, приготовить себе дело, которого хватит до конца дней (писать, рисовать, вышивать, лепить, строить, читать, собирать коллекцию и т. д.), в-третьих, постараться перестать себя жалеть и жаловаться на болезни, они от этого не проходят, а настроение ухудшается и у того, кто жалуется, и у того, кому жалуются. В-четвертых, есть такие незаметные утешители, как музыка и природа, они всегда с нами, к этому источнику можно припасть — он неиссякаем. В-пятых, есть люди! Сколько удивительно добрых и независтливых людей, они среди нас, только надо хорошенько поискать и открыть свое сердце им навстречу. Общение, но общение в меру. Это стареющему человеку необходимо знать. От общения мы тоже очень устаем. Мы заводим все новых и новых знакомых, записываем их телефоны, выслушиваем их жалобы на жизнь, как виноград, обрастаем их трудностями, не в силах справиться с собственными. Все это утомляет, раздражает. Значит, надо иметь мужество сказать «нет».

В конце концов жизнь человека принадлежит только ему самому — нельзя ни подарить, ни продать, ни отдать, хотя многие тешат себя иллюзией, что они отдали свою жизнь детям, внукам. Всегда ли старость права, когда навязывает молодым свою жизнь, а вместе с нею и свою отжившую философию? Да, тридцатилетние могут сегодня нас, стареющих, но все еще наивных, поучить жизни. *Значит, распоряжайтесь только своей жизнью. Отбросьте всякую суету, которую сами и создаете. Суету вокруг быта, этакое мельтешенье с кухни на кухню и шум вокруг еды — это иллюзия, будто вы очень заняты. Отбросьте и вечерние телесидения — это вовсе закабаляет. А на душе невесело и пусто. Потому что никакого творчества эта вся работа не потребовала, потому что «эмоциональный резервуар» остался неналолненным, потому что ум оскудел, а тело ноет от мышечной потребности. Испугайтесь того, что стали домашней рабыней самой себя. Вам отпущен век, и освободитесь, чтобы почувствовать себя в этой жизни единицей человечества, индивидуальностью, и заключите с собой любовный союз. Разорвите цепочку: муж — дети — внуки — правнуки — смерть. И не бойтесь рушить старые стереотипы. Не эгоизм это вовсе, а сопротивление среде, обстоятельствам, возрасту, болезням, старости.*

Сопротивление во имя жизни. Женщина очень многое может на земле успеть, и дано ей больше, чем мужчине, в три раза. Так и надо — оправдать доверие жить с удовольствием и стареть с достоинством. Весело было «ехать на ярмарку», а теперь и «с ярмарки пора». Не волнуйтесь, никого не минует эта чаша, а умереть за компанию нельзя — за компанию можно только выпить! Ваше здоровье!

Лидия ИВАНОВА

ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ АЛКОГОЛИК

Сашу родители привезли в Москву, в Институт клинической наркологии ГНЦ [illegible] России Минздрава [illegible] в тяжелом состоянии. Саше 15 лет. Страшный диагноз - «алкоголизм» - не вызывал у врачей сомнения. Мальчик лежит в больнице уже больше месяца, но никто не может сейчас поручиться за его будущее.

Мы как-то привыкли считать, что такая судьба - удел детей алкоголиков, что они обречены от рождения и вряд ли им можно помочь. Но вот Сашину семью нельзя назвать неблагополучной в традиционном смысле слова. Родители никогда не были пьяницами, безразличными к судьбе сына. В конце концов именно для того, чтобы обеспечить его всем необходимым, дать ему образование, они и организовали свой собственный бизнес, наладили прямо у себя дома «производство» самого ходового во все времена напитка - водки. Реализовывали товар через коммерческий ларек. Навар, конечно, был неплохой.

Когда год назад Саша в первый раз принес в свою компанию бутылку, позаимствованную на родительском «производстве», друзья, конечно, обрадовались. Распить ее где-нибудь в подвале казалось пацанам очень романтичным и захватывающим. Поэтому Сашиного прихода [illegible]

[illegible]

на следующий день, протрезвев, мальчишки отправились в школу.

А вот Саша учебу очень скоро забросил. Он настолько вошел во вкус, что стал пить дома в одиночку. Родители не узнавали сына: он стал злобным, затевал уличные драки, несколько раз попадал в милицию. Никакие уговоры, никакие наказания не помогали. Тяга к спиртному была сильнее его, его воли, его любви к жизни, к родителям, друзьям.

- Конечно, болезнь далеко не всегда развивается столь [illegible]

[illegible]

жена устойчивость к алкоголизму. Ну, про чукчей знают все. А ведь все их несчастья на почве пьянства начались сравнительно недавно - когда их начали «приобщать к цивилизации», разрушив их собственную культуру. Кстати, японцы имеют сходные биологические особенности. Но у них высокая культура, поэтому мы никогда и не слышали, чтобы алкоголизм в этой стране [illegible] национальной проблемой. Так что, на мой взгляд, [illegible] несколько преувеличивают. Важнее условия жизни, среда, воспитание. Причем начиная буквально с рождения ребенка. Есть много причин раннего алкоголизма. Но большинство пациентов нашего института [illegible] на свет с так [illegible] минимальной [illegible] дисфункцией. Сама [illegible] сим[illegible] тяжелого [illegible] меди[illegible] обра[illegible] [illegible] ребенка [illegible] ранним [illegible] ли чность. [illegible] дети нередко [illegible] в развитии, у них бывают трудности в учебе и общении, часты депрессии, внутренние конфликты. Они легче других приобщаются к алкоголю и наркотикам, которые помогают самым легкодоступным химическим путем снять внутреннее напряжение, получить удовольствие.

- Как родителям узнать, что их ребенок относится к «группе риска»?

- Минимальная мозговая дисфункция чаще всего возникает при осложненных родах - слишком быстрых или, наоборот, затяжных, тогда ребенок оказывается в состоянии асфиксии. Кровообращение в мозгу в этот момент нарушается, и возникает минимальная мозговая дисфункция. В первые месяцы жизни такие дети обычно беспокойны, плохо спят, плохо сосут, поздно начинают держать голову и ползать. Такие дети нуждаются в особой заботе: их нужно специально развивать, закалять, заниматься с ними. В возрасте 9-10 лет, когда приходит время социализации, то есть определения своего места в обществе, родителей ждут очередные испытания. Детям, перенесшим минимальную мозговую дисфункцию, гораздо труднее найти себя, сосредоточиться на каком-то занятии. Если их отдают в какой-то кружок, секцию, они часто бросают занятия, говорят, что им хочется чего-то другого. Родителям необходимо набраться терпения и постараться дать детям возможность попробовать как можно больше разнообразных занятий. Я понимаю, как трудно это выполнить, тем более теперь, когда за все нужно платить. Но тут скупой платит дважды, причем уже не деньгами, а здоровьем и нередко всей жизнью своего ребенка. Если он сейчас не научится получать радость от чтения, спорта, коллекционирования, рисования, выпиливания и т.д., то ничто не удержит его от того, чтобы получать это удовольствие химическим путем.

- Евгений Алексеевич, сейчас многие дети в таком возрасте начинают зарабатывать деньги, становятся самостоятельнее. Не повышает ли это риск?

- Нет ничего плохого в том, что дети начинают сами зарабатывать деньги. Вопрос в том, как они это делают. Практика показывает, что если подросток попадает в среду спекулянтов, начина-

ЛЮДИ ГИБНУТ ЗА МЕТАЛЛ

– Павел, вы много интересного рассказывали нам о камнях, но у наших читателей возникла новая просьба: они хотят знать о свойствах металлов.

– Ну что же, меня радует этот интерес, и я с удовольствием выполню пожелание читателей. Какие металлы станут предметом нашего сегодняшнего разговора?

– Если вы не возражаете, то, наверное, те, которые мы чаще всего носим на себе в качестве украшений. Золото, например.

– Хорошо. Но прежде всего я должен сказать вам, что каждый металл управляется своей планетой. Итак, начнем с золота. Это собственность Солнца. Следовательно, оно обладает тем же характером, что и светило. Кстати, я хочу вас спросить: какие основные свойства присущи Солнцу?

– Наверное, это сильное творческое начало, торжественность, праздничность, пышность...

– Правильно, но еще: оформившееся самосознание, четкий выбор цели, не просто творческое, но и очень активное начало. Праздничность, но ни в коем случае не праздность. Вот точно такими же качествами обладает и золото.

– Значит, это добрый металл?

– *Нет,* так сказать нельзя. Золото не *доброе, но и* не злое. И добро, и зло оно *может нести* в себе, если получит это от человека. Например, оказавшись в руке черного мага, оно способно стать воплощением зла. Однако, помогая магу творить темные дела, оно отомстит и ему самому.

– Павел, допустим, я хочу купить себе какое-то золотое украшение. О чем я должна помнить, делая это, о каких свойствах золота ни в коем случае нельзя забывать?

– Прежде всего о том, что этот металл не терпит праздных людей, бездельников, живущих за чужой счет. Не выносит оно и тех, кто болтается по жизни, как лодка без весел, тех, кто не знает, во имя чего и ради чего живет. Я же вам говорил, что оно наследует свойства своего хозяина — Солнца, а оно покровительствует нам, если мы знаем, чего хотим от жизни.

– Но, к сожалению, среди нас немало тех, кто хоть и не живет за чужой счет, честно работает, но в своих жизненных целях еще не определился...

– Если ты еще не сформировался как личность, не носи золотых украшений, иначе оно тебя накажет всевозможными несчастьями, болезнями.

– А как же тогда быть тем молодым людям, которые женятся? Ведь далеко не каждый из нас с молодости четко знает, зачем он пришел в этот мир. Знает, и обручальное кольцо нельзя носить.

– Это совсем другое дело. Обручальные кольца и крестики «приручаются» сразу. В них суровые свойства металла не проявляются. Прекрасно, когда кольца и крестики передаются по наследству. Здесь я должен сказать, что наследственное золото — самое доброе.

– Но наследство мало кто из нас получает. Большинство покупает золотые украшения...

– Покупая, надо помнить о том, что я вам уже сказал, а кроме того, знать, что купленная вещь не станет служить вам сразу. Золото будет долго наблюдать за вами, проверять вас на прочность. И только убедившись в том, что вы человек честный; чистый, добрый, оно начнет помогать вам, награждая ясностью сознания, помогая точно постичь суть происходящего, правильно оценивать окружающих вас людей, защищая от ошибок, обмана, предательства, оно наградит вас большим запасом жизненных сил. Оно даст вам все это, только будьте достойны.

– Павел, мы говорим сейчас о купленном золоте. А можно его покупать не в магазине, а у кого-то?

– Только в том случае, если вы очень хорошо знаете человека, продающего золотую вещь. Обязательно надо знать, что эта вещь не попала к нему каким-то нечистым путем. Нередко, к сожалению, случается так, что нам могут предложить краденое, не зная об этом, мы покупаем и обрекаем себя на очень большие несчастья.

– А ведь нередко бывает и так, что продают не просто украденную вещь, но и снятую с убитого человека...

– Вы правы. Во все времена люди убивали друг друга из-за золотых украшений. Но никогда и никому не приносило счастья золото, обагренное кровью. Оно жестоко карало преступника. Жаль только, что мало кто из них понимал истинную суть происходящего. Иначе преступлений стало бы несравнимо меньше. Но, увы, люди по-прежнему гибнут за металл. Причем гибнут в прямом смысле слова, потому что украденное золото, а тем более добытое за счет чужой жизни или похищенное у покойника золото уподобляется маленькой атомной бомбе: оно буквально сжигает человека, обрекая его на быструю смерть.

– Что ж, вершится справедливое небесное правосудие, от которого не скроется и тот, кому удалось избежать суда земного. Но, Павел, я хочу спросить вас вот о чем. Нередко приходится слышать о том, что люди, занимающиеся раскопками древних гробниц, сокровищниц древних захоронений, начинают болеть, прикоснувшись к найденным украшениям. Как вы считаете, такое возможно? Или это просто мистические выдумки прессы?

– Никакой мистики здесь нет. Просто золото проявляет те свойства, о которых я вам только что говорил. Дело в том, что то, что является для нас древним захоронением, археологической находкой, когда-то было местом последнего упокоения человека, попросту говоря, его могилой. И, производя раскопки, прикасаясь к тем украшениям, с которыми был погребен покойный, забирая их, мы нарушаем вечные законы Космоса, нарушаем покой последнего жилища человека, забираем у покойного то, что принадлежит только ему. И золото карает нас за это...

– Как грустно, что золото древних так сурово наказывает тех, кто прикасается к нему вовсе не корысти ради, а для того, чтобы сохранить для человечества великое искусство ушедших. Павел, а помимо тех свойств характера, о которых вы нам рассказали, есть ли в гороскопе человека какие-то показания или противопоказания для ношения золотых украшений?

– Лучше всего золото носить тем, кто рожден под знаками стихий Огонь — Воздух. Остальным можно носить периодически. Но если в вашем гороскопе доминируют Луна, Нептун, Сатурн, то запомните, что золотые украшения не для вас.

– Ну, что ж, ничего страшного. В конце концов ценность украшения не в том, сколько оно стоит, а в том, что оно дает тебе...

– Конечно, и есть еще немало и других металлов, из которых делаются замечательно красивые вещи. Об этих металлах мы с вами непременно еще поговорим.

– Большое спасибо, Павел. С вами, как всегда, было очень интересно. До следующей встречи.

С Павлом ГЛОБА беседовала Людмила ГАВРЮШЕНКО.

Коллаж В. ДИМИТРИАДИ.

ШКОЛА ГЛОБА

ЛЮДИ ГИБНУТ ЗА МЕТАЛЛ

Павел, вы много интересного рассказывали нам о камнях, но у наших читателей возникла новая просьба: они хотят знать о свойствах металлов.

— Ну что же, меня радует этот интерес, и с удовольствием выполню пожелание читателей. Какие металлы станут предметом нашего сегодняшнего разговора?

— Если вы не возражаете, то, наверное, те, которые мы чаще всего носим на себе в качестве украшений. Золото, например.

— Хорошо. Но прежде всего я должен сказать вам, что каждый металл управляется своей планетой. Итак, начнем с золота. Это собственность Солнца. Следовательно, оно обладает тем же характером, что и светило. Кстати, я хочу вас спросить: какие основные свойства присущи Солнцу?

— Наверное, это сильное творческое начало, торжественность, праздничность, пышность...

— Правильно, но еще: оформившееся самосознание, четкий выбор цели, не просто творческое, но и очень активное начало. Праздничность, но ни в коем случае не праздность. Вот точно такими же качествами обладает и золото.

— Значит, это добрый металл?

— Нет, так сказать нельзя. Золото не доброе, но и не злое. И добро, и зло оно может нести в себе, если получит это от человека. Например, оказавшись в руке черного мага, оно способно стать воплощением зла. Однако, помогая магу творить темные дела, оно отомстит и ему самому.

— Павел, допустим, я хочу купить себе какое-то золотое украшение. О чем я должна помнить, делая это, о каких свойствах золота ни в коем случае нельзя забывать?

— Прежде всего о том, что этот металл не терпит праздных людей, бездельников, живущих за чужой счет. Не выносит оно и тех, кто болтается по жизни, как лодка без весел, тех, кто не знает, во имя чего и ради чего живет. Я же вам говорил, что оно наследует свойства своего хозяина — Солнца, а оно покровительствует нам, если мы знаем, чего хотим от жизни.

— Но, к сожалению, среди нас немало тех, кто хоть и не живет за чужой счет, честно работает, но в своих жизненных делах еще не определился...

— Если ты еще не сформировался как личность, не носи золотых украшений, иначе оно тебя накажет всевозможными несчастьями, болезнями.

— А как же тогда быть тем молодым людям, которые женятся? Ведь далеко не каждый из нас с молодости четко знает, зачем он пришел в этот мир. Значит, и обручальное кольцо нельзя носить.

— Это совсем другое дело. Обручальные кольца и крестики «приручаются» сразу же. В них суровые свойства металла не проявляются. Прекрасно, когда кольца и крестики передаются по наследству. И вообще я должен сказать, что наследственное золото — самое доброе.

— Но наследство мало кто из нас получает. Большинство покупает золотые украшения...

— Покупая, надо помнить о том, что я вам уже сказал, а кроме того, знать, что купленная вещь не станет служить вам сразу. Золото будет долго наблюдать за вами, проверять вас на прочность. И только убедившись в том, что вы человек честный, чистый, добрый, оно начнет помогать вам, награждая ясностью сознания, помогая точно постичь суть происходящего, правильно оценивать окружающих вас людей, защищая от ошибок, обмана, предательства, оно наградит вас большим запасом жизненных сил. Оно даст вам все это, только будьте достойны!

— Павел, мы говорим сейчас о купленном золоте. А можно его покупать не в магазине, а у кого-то?

— Только в том случае, если вы очень хорошо знаете человека, продающего золотую вещь. Обязательно надо знать, что эта вещь не попала к нему каким-то нечестным путем. Нередко, к сожалению, случается так, что нам могут предложить краденое, не зная об этом, мы покупаем и обрекаем себя на очень большие несчастья.

— А ведь нередко бывает и так, что продают не просто украденную вещь, но и снятую с убитого человека...

— Вы правы. Во все времена люди убивали друг друга из-за золотых украшений. Но никогда и никому не приносило счастья золото, обагренное кровью. Оно жестоко карало преступника. Жаль только, что мало кто из них понимал истинную суть происходящего. Иначе преступлений стало бы несравнимо меньше. Но, увы, люди по-прежнему гибнут за металл. Причем гибнут в прямом смысле слова, потому что украденное золото, а тем более добытое за счет чужой жизни или похищенное у покойника золото уподобляется маленькой атомной бомбе: оно буквально сжигает человека, обрекая его на быструю смерть.

— Что ж, вершится справедливое небесное правосудие, от которого не скроется и тот, кому удалось избежать суда земного. Но, Павел, я хочу спросить вас вот о чем. Нередко приходится слышать о том, что люди, занимающиеся раскопками древних гробниц, сокровищниц древних захоронений, начинают болеть, прикоснувшись к найденным украшениям. Как вы считаете, такое возможно? Или это просто мистические выдумки прессы?

— Никакой мистики здесь нет. Просто золото проявляет те свойства, о которых я вам только что говорил. Дело в том, что то, что является для нас древним захоронением, археологической находкой, когда-то было местом последнего упокоения человека, попросту говоря, его могилой. И, производя раскопки, прикасаясь к тем украшениям, с которыми был погребен покойный, забирая их, мы нарушаем вечные законы Космоса, нарушаем покой последнего жилища человека, забираем у покойного то, что принадлежит только ему. И золото карает нас за это...

— Как грустно, что золото древних так сурово наказывает тех, кто прикасается к нему вовсе не корысти ради, а для того, чтобы сохранить для человечества великое искусство ушедших. Павел, а помимо тех свойств характера, о которых вы нам рассказали, есть ли в гороскопе человека какие-то показания или противопоказания для ношения золотых украшений?

— Лучше всего золото носить тем, кто рожден под знаками стихии Огонь — Воздух. Остальным можно носить периодически. Но если в вашем гороскопе доминируют Луна, Нептун, Сатурн, то запомните, что золотые украшения не для вас.

— Ну, что ж, ничего страшного. В конце концов ценность украшения не в том, сколько оно стоит, а в том, что оно дает тебе...

— Конечно, и есть еще немало и других металлов, из которых делаются замечательно красивые вещи. Об этих металлах мы с вами непременно еще поговорим.

— Большое спасибо, Павел. С вами, как всегда, было очень интересно. До следующей встречи.

С Павлом ГЛОБА беседовала Людмила ГАВРЮШЕНКО.

Коллаж В. ДМИТРИАДИ.

ШАРЛАН-К«

ДОМ ДЛЯ «АКАДЕМИИ»

Все, кто много ездит, любят бывать у себя дома. В тепле и семейном уюте. Это нормально.

Как это ни странно, среди артистов эстрады и поп-звезд тоже встречаются нормальные люди. Которые любят бывать у себя дома.

Конечно, если дом есть.

Что такое дом — это каждый понимает по-своему. Для кого-то дом — это белокаменная игрушка на зеленой лужайке с красной черепичной крышей. А для кого-то — комнатушка в коммуналке. Маленькая, но зато своя.

У кабаре-дуэта «Академия» комнат аж целых две. Правда, в коммуналке. Зато недавно закончен ремонт, и такие поклеены обои, что просто обзавидуешься. Дом совсем старый, но еще очень прочный и почти в самом центре. В общем, не квартира, а предмет семейной радости. Честное слово, очень уютная.

А на самом деле у «Академии» есть еще один дом.

Точнее, «Дурдом».

Это их последнее детище, маленькая такая телевизионная передачка. Может быть, вы сможете ее через некоторое время увидеть, если, конечно, Саша и Лола смогут найти для нее подходящее эфирное время. Вообще-то она уже выходила несколько раз в свет, а точнее сказать, в темень, уж очень поздно. Могу похвастаться, что одну передачу даже досмотрел до конца (было это уже около трех часов ночи). Жизненная такая передача, очень актуальная. Не зря Саша любит повторять, что Земля — наш общий дурдом.

Саша вообще очень умный, и в дуэте считается мозгом. Лола его очень уважает за это, а еще хвалит за работоспособность: «Он у нас, как Ленин все работает, работает и работает».

Вот я его особенно зауважал после того, как он ответил на мой любимый каверзный вопрос.

— Вот вы,— говорю,— себя кабаре-дуэтом называете, а вы знаете, что это такое — кабаре?

— А как же! — не задумываясь, отвечает Саша.— Кабаре — это сцена и столики. Но для нас кабаре прежде всего — это артисты, которые умеют все. Как у Боба Фосса в его фильме «Весь этот джаз».

— Кстати! — говорю.— А вы знаете второе значение слова «джаз»?

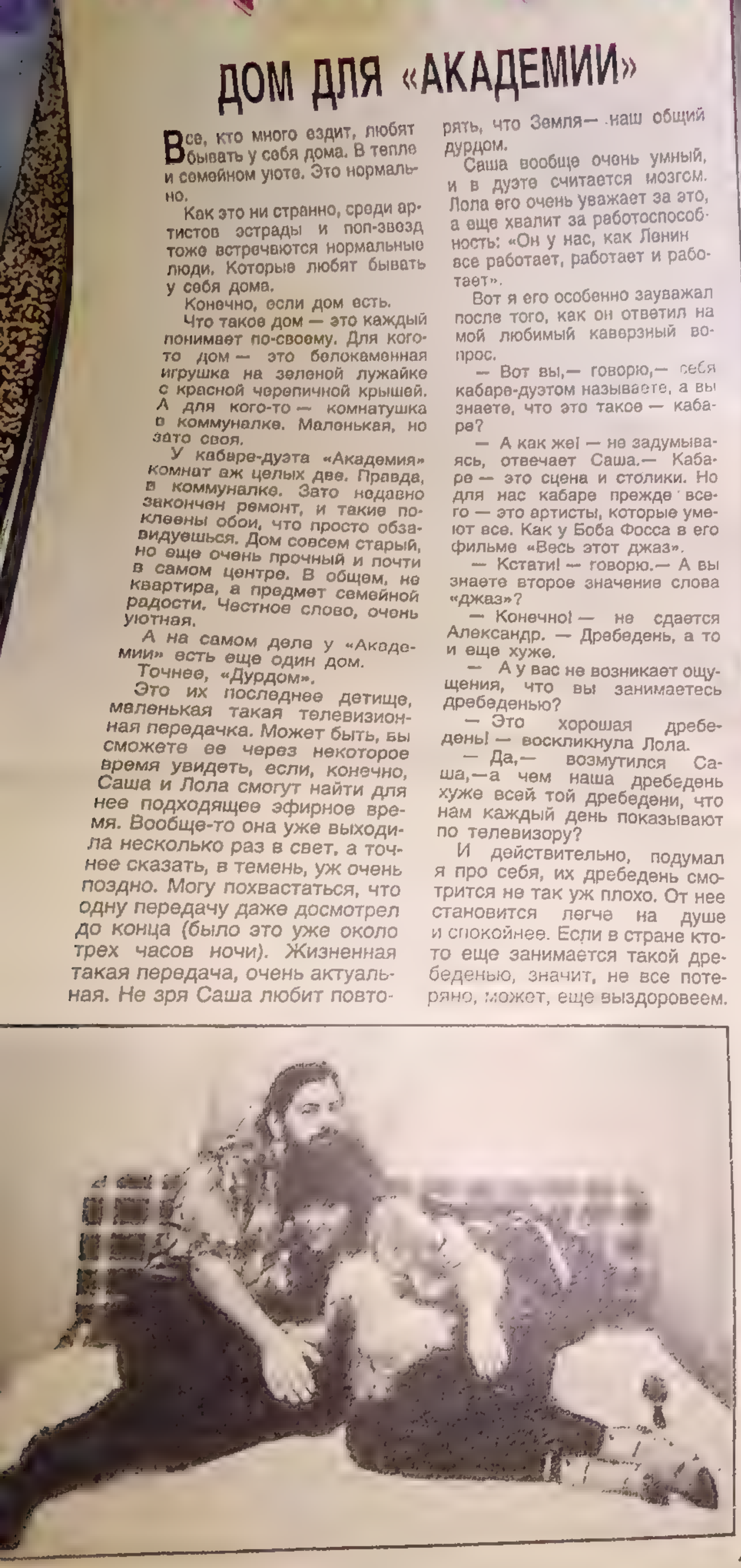
— Конечно! — не сдается Александр. — Дребедень, а то и еще хуже.

— А у вас не возникает ощущения, что вы занимаетесь дребеденью?

— Это хорошая дребедень! — воскликнула Лола.

— Да,— возмутился Саша,—а чем наша дребедень хуже всей той дребедени, что нам каждый день показывают по телевизору?

И действительно, подумал я про себя, их дребедень смотрится не так уж плохо. От нее становится легче на душе и спокойнее. Если в стране кто-то еще занимается такой дребеденью, значит, не все потеряно, может, еще выздоровеем.



Изнанка

ПЕВИЦА СЛЕЗОТОЧИВОГО ТВОРЧЕСТВА

Алена Апина не общается с журналистами. «Разве за двадцать минут можно что-нибудь узнать о человеке?» — возмущается Лена, когда перед концертом они рвутся в гримерку, задавая нелепые, на ее взгляд, заштампованные вопросы: цвет глаз, любимые цветочки, какой знак Зодиака? «Ну что им это даст: моим поклонникам это и так все известно, а людям, которые просто случайно слышат мои песни, это и не нужно,— рассуждает звезда.— Посмотрели бы сначала концерт, написали бы рецензию, а после этого можно уже и поговорить».

Я слушала все Ленины песни, представила ей рецензии (правда, не все в письменном виде), и в результате для читателей «Работницы» Лена сделала исключение.

— Лена, говорят, что скоро на наших телеэкранах мы будем иметь счастье лицезреть тебя в качестве киноактрисы? Речь идет о многосерийном фильме, типа отечественной мыльной оперы?

— Ну, это громко сказано — киноактрисы. Во-первых, я там играю самоё себя — это фильм музыкальный, во-вторых, больше, чем на три серии, меня не хватило.

— Тебе не понравилось быть киноактрисой?

— Это занимает очень много времени, а мне некогда, у меня гастроли, концерты в Москве, студийные записи, опять же съемки, только в клипах. Это, правда, мало чем отличается от съемок в мыльной опере. Не люблю сниматься, потому что результат не виден сразу и чувствуешь, что занимаешься не своим делом. Не нужно мне это, я певица и буду петь. А играть буду потом, когда горло «отвалится».

— Значит, актрисой ты не хотела бы стать?

— Скажем, пока я не встретила такого режиссера, который смог бы меня раскрыть как актрису; как в свое время я встретила такого продюсера, который раскрыл меня как певицу.

— Есть ли у тебя какие-то комплексы?

— Если это к продолжению разговора об актерском ма-

царство Флоры, 1631 г.

Пуссен чарует поэтическим настроением, лиризмом, красотой образов, чувством единения людей и природы. От картины веет мягким покоем, она словно воскрешает «золотой век» человечества, воплощая мечту прекрасном человеке, живущем на прекрасной земле.

Пуссен говорил, что пишет картину для того, чтобы пробудить в человеке мысль. Он верил в могущество ума и считал, что в многообразных явлениях мира художник должен отобрать самое значительное, что-воплотить в своем искусстве философские представления о сущности бытия.

Хотя мифы, описанные в поэме Овидия, носят трагическую окраску, намекая на бренность земного существования человека (эта проблема, как мы помним, занимала многих художников и мыслителей той эпохи), Пуссен нашел для этой темы тонкую лирическую трактовку. Картина исполнена чувства [illegible] ликования, обновления природы. Светлая гамма [illegible] ярче цвета одежд на фоне нежной [illegible] и голубого неба сопровождаются золотистыми тонами, которые возникают словно отблески [illegible] Аполлона. Они сливаются вместе в радостную симфонию, посвященную весне и юности.

Пуссен верил в разумное и гармоничное устройство мироздания. Он убеждает нас, что в постоянном обновлении природы, в ее цикличности заключен секрет ее вечного существования. Примечательно, что в картине ни один из персонажей не занимает центра композиции. Фигура Флоры слегка сдвинута вправо, и на пересечении диагонали полотна оказывается ее рука, рассыпающая цветы. Символизируя весеннее цветение, она является своего рода девизом произведения или, можно сказать, его эмблемой.

А. БРЕЖНЕВА

Фрагмент картины.

РАСКРОЙТЕ ЛАДОНИ!

Дорогие друзья! Профессор Евгения Ювашевна Давиташвили выполняет свое обещание — сегодня она начинает обучение читателей «Работницы» бесконтактному массажу.

— Итак, Джуна, миллионы наших читателей и я, разумеется, в том числе, будем рады постичь тайны бесконтактного массажа. Но мы, простые, обычные люди, способны ли овладеть этим методом лечения?

— Уже свыше шестисот тысяч человек прошли обучение у меня и моих учеников и среди них не оказалось ни одного неспособного. Бесконтактный массаж применяют в трех направлениях: с профилактической целью, для реабилитации больных, для лечения остро возникших заболеваний. Но никогда нельзя проводить профилактический, а тем более лечебный массаж без установленного врачом диагноза.

А теперь будь особенно внимательна и постарайся хорошенько усвоить, что главное в процессе лечения — установление энергетического контакта с пациентом. Кстати, тот, кто лечит, называется оператором. И оператор работает в режиме приема, обработки и передачи биологической информации. Что значит прием информации? Это значит уметь поймать «сигналы», которые исходят от заболевших органов. Поняла?

— Поймать — это я понимаю, но как их ловить-то?

— Смотри, что для этого надо делать. Видишь, я веду ладонью на расстоянии 5—10 см от поверхности тела пациента, в роли которого придется быть тебе. При этом я внимательно «слушаю» ладонь и анализирую услышанное. Что ощущает оператор? Как правило, легкое тепло в ладони, а иногда и покалывание в кончиках пальцев. Значит, прием сигналов уже идет.

Конечно, со временем и ты почувствуешь, что от различных частей тела исходят различные излучения. У меня, например, каждый недуг вызывает свое ощущение. Иногда «сигнал» трудно даже описать. Но тебе достаточно пока ощущать тепло и покалывание, чтобы лечить и предупреждать многие болезни. Какие именно? Об этом мы поговорим позже, в процессе обучения. А сейчас давай учиться тому, что я называю «передачей» биологической информации. Сконцентрируй свое внимание на руках. Кисти держи свободно, не напрягая их, но и не расслабляя излишне. Пальцы слегка согни и разведи в стороны, подушечки — к телу пациента. Теперь мысленно направь свою энергию в ладони и кончики пальцев. Что ты чувствуешь?

— Тепло в кистях.

— Правильно. Начинай медленно вести руки вдоль тела пациента, которым сейчас буду я. Когда твои руки скользят вдоль тела больного, они как бы обволакивают его невидимым упругим «веществом». Старайся это почувствовать. Твои движения должны быть плавными, в одном темпе. Но во время проведения сеанса твои руки должны быть чистыми от твоих собственных сигналов. Если же ты их чувствуешь, то избавиться надо с помощью «солевых» движений, то есть ты делаешь пальцами такие движения, как будто солишь суп. Теперь я расскажу тебе об общих правилах проведения бесконтактного массажа. Он может проводиться один раз, так сказать, в порядке скорой помощи, или курсами, когда лечится хроническое заболевание.

— А сколько длится курс?

— Это зависит от характера болезни, от степени ее тяжести. Например, при простуде обычно бывает достаточно 5—7 сеансов. Отрабатывая методику, я установила, что минимальная продолжительность курса 5—7 сеансов, средняя — 15 сеансов, максимальная — 29—31 сеанс. Перерыв между курсами равен количеству сеансов, умноженному на два. Продолжительность сеанса тоже неодинакова. Она может быть 10—15 минут, 20—30 или 60—70 минут. Проводить их надо через каждые 12 часов, ежедневно или через день, но в тяжелых случаях каждые 3 часа. Перерыв между сеансами максимум 2—3 дня.

— В какое время суток нужно заниматься с больным?

— Сеанс можно проводить в любое время суток. При этом пациент может стоять, сидеть или лежать. Это зависит от самочувствия, характера заболевания или индивидуальных особенностей человека. Тех, кто склонен к обморокам, массируют посадив или положив. Если больной сидит, то его руки должны лежать на коленях ладонями вверх, а спина слегка опираться о спинку стула. Если твой пациент лежит, то пусть устроится удобно, а под колени нужно подложить валик. Тот, кто стоит во время массажа, должен ровно дышать, свободно опустив расслабленные руки.

— Так, с пациентом я поняла, а самой мне как стоять?

— Место и поза оператора бывают различны. Я расскажу об этом немножко позже, когда мы с тобой начнем изучать приемы массажа. Сейчас скажу только, что ты можешь стоять или сидеть, находиться перед пациентом, сзади или сбоку. Накрепко запомни, что нельзя воздействовать на орган человека, пока не знаешь точного диагноза, нельзя проводить коррекцию артериального давления, если под рукой нет тонометра, чтобы его измерить, а время работы с пожилыми людьми и маленькими детьми должно быть сокращено в два раза. Окна и двери в комнате, где проводишь сеанс, нужно закрыть, а твой пациент ни в коем случае не должен употреблять перед лечением алкоголя и принимать холодный душ.

— Джуна, а есть люди, которым нельзя лечиться массажем?

— Бесконтактный массаж противопоказан онкологическим больным и тем, кто страдает психическими заболеваниями. Максимально осторожно следует работать с беременными и детьми до года, так что и тебе, и читателям делать это я запрещаю.

— А что все-таки должен чувствовать пациент?

— Во время лечения у пациента могут возникать самые различные ощущения: тепло, озноб, покалывание в пальцах, вибрация, тяжесть в конечностях, сонливость, зевота, улучшение общего состояния, уменьшение болей. Но не удивляйся, если твой пациент ничего не будет чувствовать, такое тоже бывает, но это вовсе не означает, что лечение неэффективно. А теперь — самый главный постулат, который ты должна запомнить: ты можешь заниматься бесконтактным массажем только тогда, когда будешь чувствовать искреннее желание помочь больному. Если этого нет, то сколько бы пассов ты ни проделывала, никакой помощи больному не окажешь. Пообещай мне, что никогда не нарушишь этой заповеди.

— Конечно, Джуна, я понимаю, насколько это важно, и уверена, что это поймут все наши читатели.

— Теперь я тебе расскажу о классификации приемов бесконтактного массажа. Они разделяются на три группы. Первая — приемы, связанные с общей коррекцией энергетики поля. Руки оператора скользят вдоль контура тела пациента и как бы перераспределяют энергию, «заглаживают» неровности поля. Вторая группа — приемы «подкачки» энергии. Видишь ли, еще древние целители считали, что ряд заболеваний возникает из-за недостатка энергии в том или ином энергетическом канале, органе или части тела.

— Ты не могла бы назвать хотя бы некоторые из таких болезней. И потом — откуда брать энергию, чтобы «подкачать» больного?

— Ну, прежде всего это различные астенические синдромы, пониженное артериальное давление, а также заболевания, сопровождающиеся нарушением кровообращения, понижением кислотности желудочного сока, снижением мышечного тонуса. Откуда брать энергию? Так вот, древние восточные врачи утверждали, что оператор «перекачивает» к больному энергию Космоса, пропуская ее через себя.

Поэтому такое воздействие на больного состоит из двух этапов: оператор сначала принимает энергию из Вселенной, а потом передает пациенту, направляя в те зоны, где определяется ее недостаток. При выполнении приемов этой группы особенно важно добиться обратной связи с больным: он должен почувствовать тепло, исходящее от рук оператора, а оператор — тепловое излучение пациента.

И, наконец, последняя, третья группа, объединяющая приемы «вытяжки» энергии. Понимаешь, есть заболевания, например, повышенное артериальное давление, различные болевые синдромы, чрезмерная возбудимость и другие, сопровождающиеся симптомами избытка энергии. Вот от этого избытка и нужно избавить пациента.

Приемы «вытяжки» тоже включают в себя два этапа: собственно «вытяжка» и «стряхивание», то есть сброс «патологической» энергии с кисти оператора. Сброс обязательно производится в сторону и от массажиста, и от больного. Запомнила все?

В следующий раз я расскажу об основных приемах бесконтактного массажа и научу технике их выполнения. Но за это время ты должна хорошенько поработать над тем, чтобы научиться принимать и передавать биологическую информацию, потому что без этого умения бессмысленно осваивать сами приемы массажа.

— Ну что ж, Джуна, мы будем стараться усвоить то, что ты дала нам сегодня, и ждать следующего занятия. Спасибо!

Ученица Джуны
Людмила КОДЗАЕВА

ПРОСТО КЛАССИКА!

Именно этими двумя словами можно охарактеризовать костюмы модельера Елены ЖИЛОВЯН. Изысканно, элегантно? Безусловно. По секрету - все вещи сшиты из самых обычных отечественных тканей (производство Купавинской фабрики). Не верится? Тем не менее это так. Смотрите, учитесь и наряжайтесь!

ЖАР-ПТИЦА В МОДЕ

Хотите соригинальничать? Тогда эта шаль-накидка на пальто — то, что вам нужно.

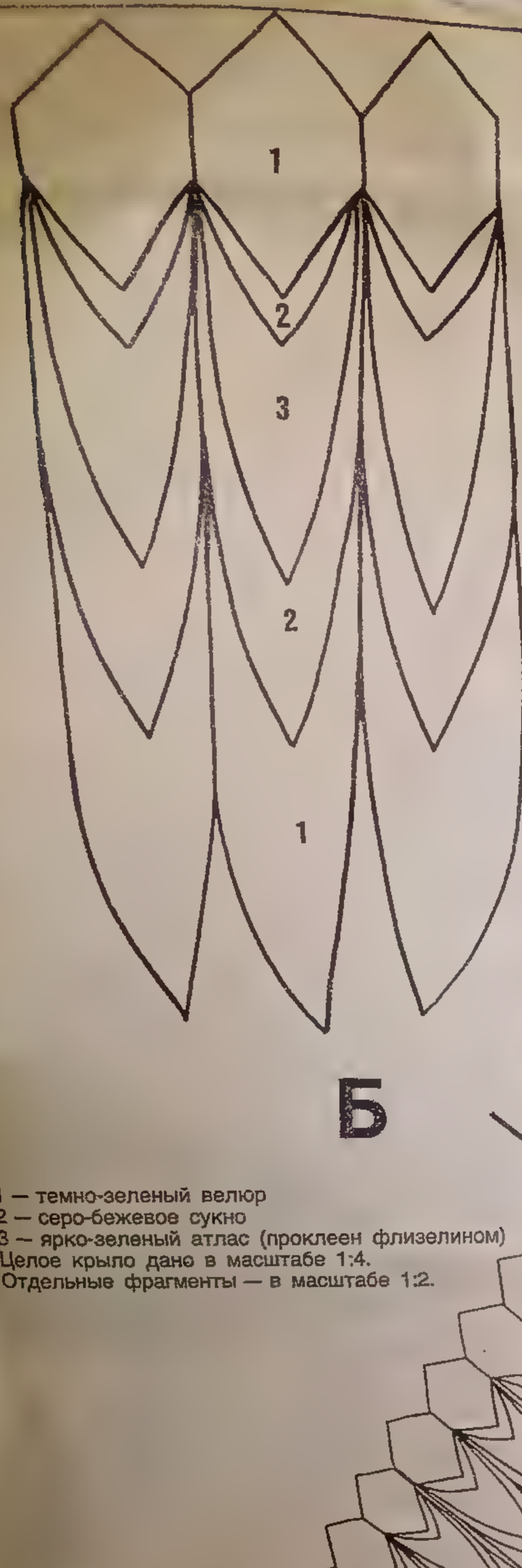
Шаль состоит из 4-х деталей.

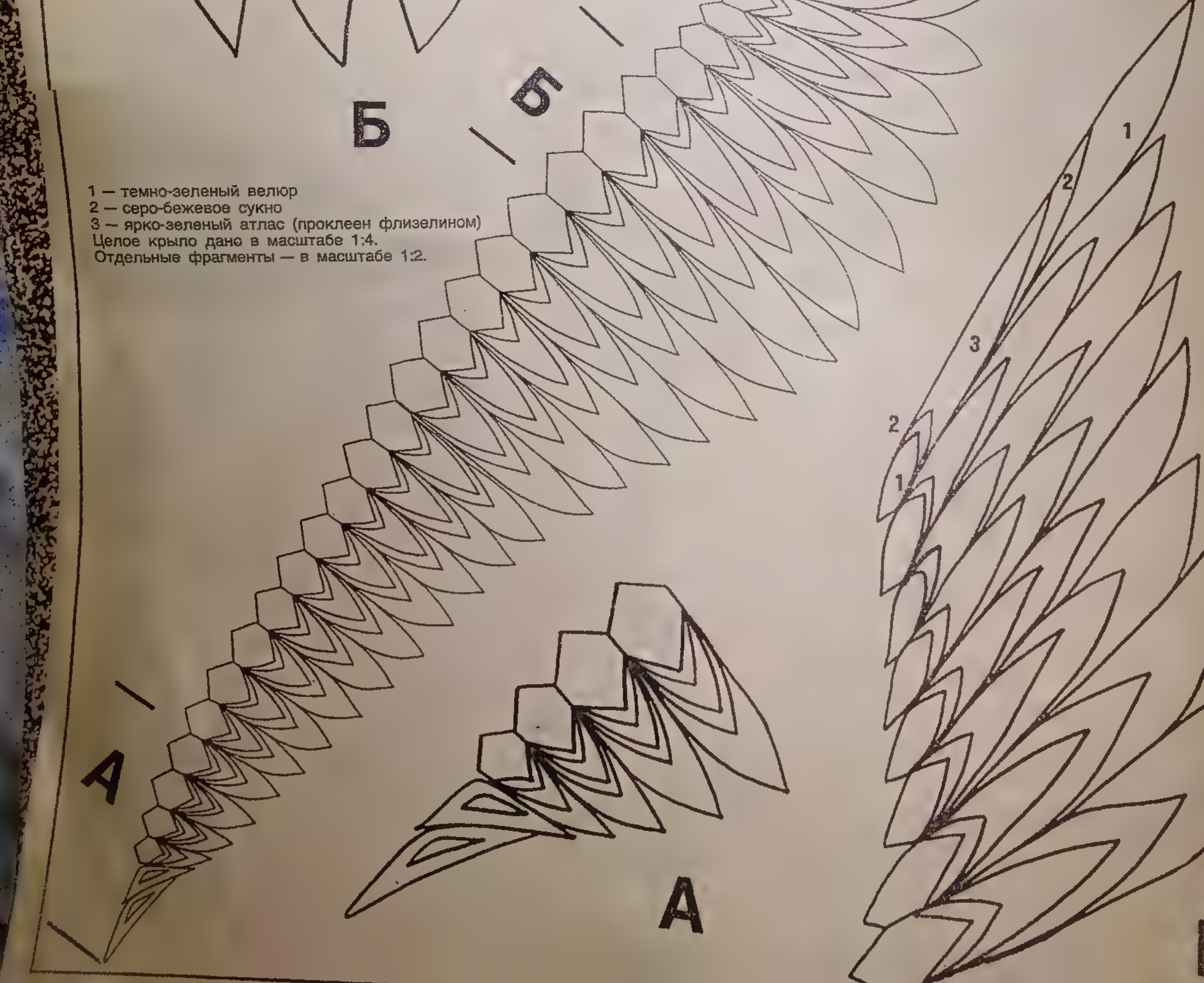
Машинная вышивка в технике «ришелье» в сочетании с аппликацией из шелка на сукне и шерстяном велюре.

В работе над аппликацией из шелка необходима клеевая прокладка.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ:

1. Нанести рисунок на ткань.
2. Проклеить аппликацию (3).
3. Настрочить аппликацию на сукно (2).
4. Вышить рисунок на сукне и вырезать.
5. Притачать суконную деталь (2) к заготовке из велюра.
6. Вышить велюровую деталь и вырезать.
7. Собрать детали по плечевым швам и центральному шву по спине.
8. Проутюжить через мокрую ткань.





1 — темно-зеленый велюр
2 — серо-бежевое сукно
3 — ярко-зеленый атлас (проклеен флизелином)
Целое крыло дано в масштабе 1:4.
Отдельные фрагменты — в масштабе 1:2.

ТРЯХНЕМ СТАРИНОЙ

ЧТОБ ОТ ТОСКИ-НАПАСТИ НЕ ПРОПАСТИ

Дорогие друзья!

Несколько раз на страницах нашего журнала публиковались древние знахарские заговоры. В ответ получили множество писем, в которых вы просите дать самые разнообразные заговоры. Понимая, что у каждого своя боль, свой проблемы, мы все-таки попытались систематизировать ваши просьбы и предложить вам те способы, с помощью которых знахари избавляют людей от напастей.

ЗАГОВОР ОТ ПОРЧИ

Здесь применяется «выкачивание» порчи, хлебом. С помощью этого заговора человек может снимать порчу с себя сам.

«Хлебушек, ты хлебушек, как впитал ты в себя солнце, луну, ветер, дождь, так впитай в себя порчу, сглаз, зло, напасть мне, рабу Божьему (имя), злым человеком причиненные. Помоги, Пресвятая Богородица. Аминь».

Прежде, чем произносить этот заговор, надо пойти в церковь и принести домой святую воду, но если это сделать сложно, то можно воспользоваться талой водой. Воду налить в две посудины, но только не металлические. В одной посуде размочить горбушку черного хлеба. Этой хлебной кашицей протирать себя от макушки до пяток, произнося заговор. Затем водой из второй посуды протереть себя тоже от макушки до пяток. Проделывать все это перед сном, но ни в коем случае не принимать затем душ.

ЗАГОВОР ОТ «НЕСТОЯНИ» (ИМПОТЕНЦИИ)

«Встану я, раб Божий (имя), перекрестясь и пойду благословясь туда, где ветер свищет, невесту ищет, дойду до кладбища, там сидит чертище. И как я его не забоюсь и в поклоне не согнусь, так пусть и член мой женской плоти не пугается, не гнется, не сгибается. Исцели меня, раба Божьего (имя), от мужской хвори, Пресвятая Богородица. Аминь».

«В чистом поле под ясным солнцем, под нежною луной стоит камень валун-ной. С тем камнем бык бодается, рогом упирается, а рог не гнется, не ломается. Так пусть и член мой, как с женской плотью встречается, не гнется, не ломается. Аминь».

Эти заговоры произносятся в полночь или на вечерней заре. Заговаривать может и сам мужчина, и кто-то, кому он доверяет.

ЗАГОВОР ОТ «РОДИМЦА»

Так называют знахари детскую эпилепсию. Они считают, что при первом признаке болезни именно мать может замечательно помочь своему ребенку. Как только ребенок «закатится» в первый раз, нужно закрыть ему личико черной тряпкой, слегка присесть на нее обнаженной попой и произнести заговор.

«Чем дитя родила, тем и отходила. Пресвятая Богородица, помогла дитю родиться, помоги и от родимца излечиться. Аминь».

ПРИГЛАШАЕМ!

В консультационном центре нашего журнала вы можете встретиться с Людмилой КОДЗАЕВОЙ, многие годы изучающей тайны знахарства

Людмила КОДЗАЕВА поможет вам избавиться от порчи сглаза, поднимет уровень вашей энергетики.

Желающие посетить наш центр могут записаться на прием по телефону 212-20-39 или 212-11-07

ЗАГОВОР ОТ ТОСКИ

Под тоской в знахарстве подразумевается то, что в медицине называется депрессией.

«Царица-водица, матушка-водица, ты умываешь берега, коренья, каменья, умой же и раба Божьего (имя), избавь его от тоски-кручины, злой причины, чтоб цвел и пел, смеялся, ел, травинкою не высыхал, все плохое забывал. Помоги, Пресвятая Богородица. Аминь».

Заговор от тоски наговаривается на воду. Ее дают выпить больному, ею умывают его. Очень хорошо, чтобы на утренней заре страдающий человек покатался по траве, покрытой росой.

Тех, кто хочет приобрести комплект текстов двадцати четырех народных заговоров под редакцией Людмилы КОДЗАЕВОЙ, просим звонить по телефону: 212-12-29.

ЗАГОВОР ОТ БЕССОНИЦЫ

«Ты, бессоница, не гуди, раба Божьего (имя) не буди. Хочешь блудиться, ступай к сове-птице, к соловью-соловушке иль хмельной головушке. С ними гуляй, игры играй. Сон раба Божьего (имя) не порочь, прогоню тебя прочь. Аминь».

Того, кого заговаривают, ставят лицом в ту сторону, где садится солнце.

Еще можно «завязать» сон. Для этого вокруг ножки кровати завязывают нитку и произносят заговор.

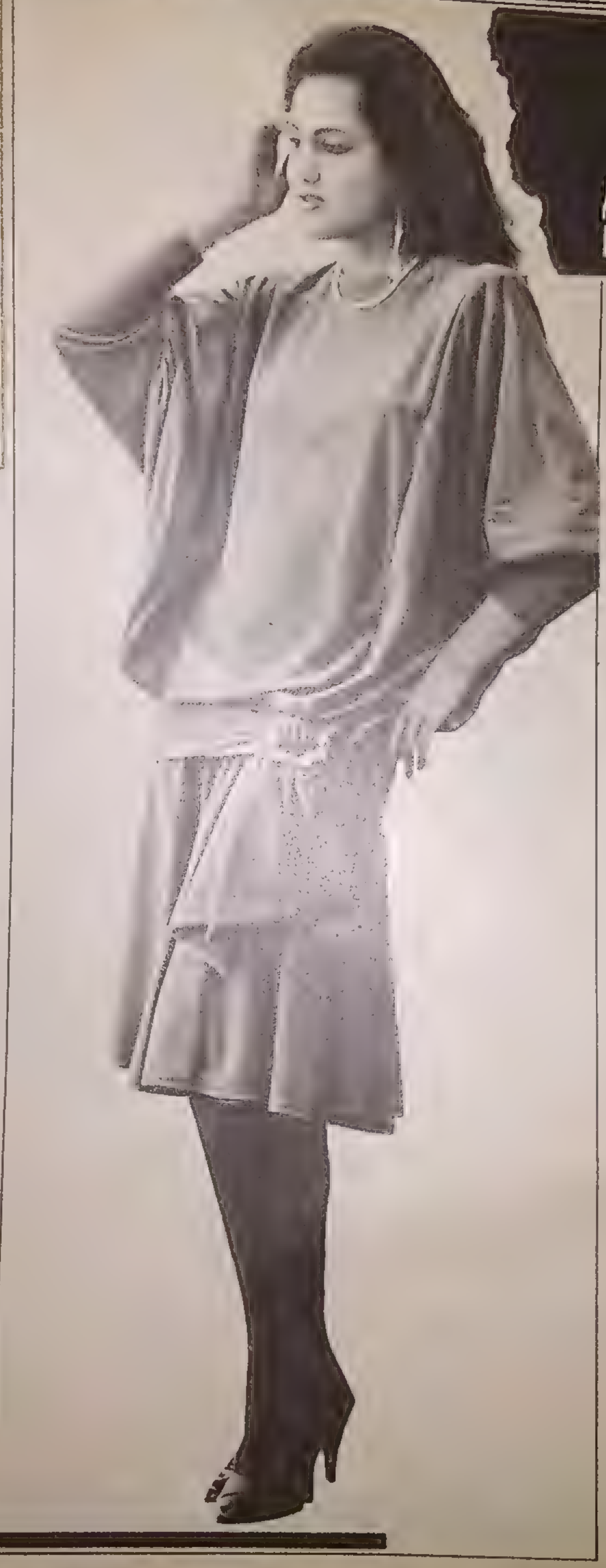
«Как узел крепок, так и сон у раба Божьего (имя) крепок. Аминь».

Фото А. ЖИЛУНС

ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП»
4•87
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет М. Г. НОВИКОВА



ДЛЯ ВЫПУСКНОГО БАЛА

ПРАЗДНИК ЮНОСТИ. ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ВОЛНУЮЩИЙ ДЕНЬ. КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ВЫПУСКНИЦА? РОМАНТИЧНОЙ В ПЛАТЬЕ. ПОДЧЕРКИВАЮЩЕМ ОЧАРОВАНИЕ ЮНОСТИ МЫ СТАРАЛИСЬ ВЫБРАТЬ МОДЕЛЬ. СИЛУЭТ КОТОРОЙ ПОДОЙДЕТ БОЛЬШИНСТВУ И ЭСКИЗНЫЕ ВАРИАНТЫ НА ЕЕ ОСНОВЕ. ПЛАТЬЕ МОЖНО СШИТЬ ИЗ ТРИКОТАЖНОГО ПОЛОТНА. ШЕЛКА И ДАЖЕ ШТАПЕЛЯ. ВАЖНО, ЧТОБЫ ТКАНЬ ХОРОШО ДРАПИРОВАЛАСЬ И БЫЛА ПЛАСТИЧНОЙ. ПЛАТЬЕ ОТРЕЗНОЕ ПО ЛИНИИ БЕДЕР, НА РЕЗИНКЕ, С ДЛИННЫМ ЦЕЛЬНОКРОЕНЫМ РУКАВОМ, ЗАУЖЕННЫМ КНИЗУ. ЮБКА СОЛНЦЕ-КЛЕШ. ДЛИНА ЕЕ НЕ НИЖЕ КОЛЕН ГОРЛОВИНА-«ЛОДОЧКА». ЗАСТЕЖКА-«МОЛНИЯ» В СРЕДНЕМ ШВЕ СПИНКИ. ОБЪЕМНЫЕ РУКАВА ПРИ ДВИЖЕНИИ КРАСИВО ДРАПИРУЮТСЯ, ГАРМОНИРУЯ С МЯГКИМИ ГЛУБОКИМИ СКЛАДКАМИ ЮБКИ. ГЛАДКИЙ ЛИФ, ОФОРМЛЕННЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ РЕЛЬЕФАМИ. МОЖНО УКРАСИТЬ БИЖУТЕРИЕЙ — КУЛОНОМ, БРОШЬЮ, ЦЕПЬЮ. ОТЛИЧНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К МОЛОДЕЖНОМУ АНСАМБЛЮ — ШАРФ. ЕГО МОЖНО ВЫКРОИТЬ ИЗ ОСНОВНОЙ ИЛИ КОНТРАСТНОЙ ПО ЦВЕТУ ТКАНИ. И НОСИТЬ. ЗАВЯЗАВ БАНТОМ НА ГОЛОВЕ, ПЕРЕКРУТИВ ХОМУТОМ НА ШЕЕ. ИЛИ ЗАВЯЗАТЬ КАК КУШАК НА БЕДРАХ.

Чертеж лекал модели мы даем для размера 170-92-96, без припусков на швы в масштабе 1:10.

Вероятный расход ткани при ширине 150 см — 3.5 м

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1. Полочка — 1 2 дет. (кромтся целиком).
2 Спинка — 2 дет.
3. Передняя половинка рукава с боковой частью полочки — 2 дет.
4. Задняя половинка рукава с боковой частью спинки — 2 дет.
5 Юбка-солнце — 2 дет.
6 Обтачка горловины переда — 1 2 дет. (кроится целиком)
7. Обтачка горловины спинки — 2 дет
8 Шарф — 1 дет

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

1. Сметать изделие и провести примерку. Желательно использовать форму подплечника для втачного рукава
2. Уточнив во время примерки объемы, внести изменения в детали кроя.
3. Соединить по надсечкам, сметать и стачать рельефы переда и спинки. Швы развернуть в сторону середин переда и спинки, выметать и проложить отделочную строчку по деталям полочки и спинки.
4. Сметать и стачать средний шов спинки, разутюжить. Вметать и втачать «молнию». (Рис. 1.)
5. Соединить по надсечкам и стачать плечевой и верхний швы рукава и развернуть в сторону спинки.
6. Стачать нижний шов рукава, заутюжить в сторону спинки.
7. Стачать полотнища юбки, швы заутюжить.
8. Обтачкой вниз обработать горловину. Соединить обтачку и изделие лицевыми сторонами друг к другу. Обтачку наметать, горловину обтачать. (Рис. 2.) Вывернуть, выметать, приутюжить, закрепить отделочной строчкой.
9. Соединить лиф с юбкой. Стачать и вставить резинку. (Рис. 3.)
10. Подогнуть низ рукава, заметать подшить на руках. Так же обработать низ платья.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет М. Г. Новикова

РИС.1.

РИС 2.

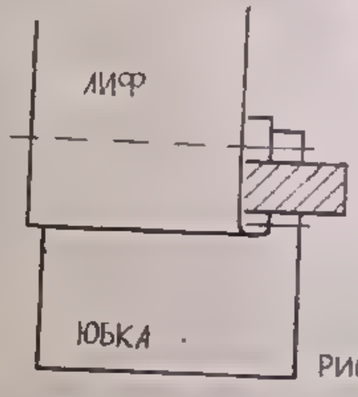
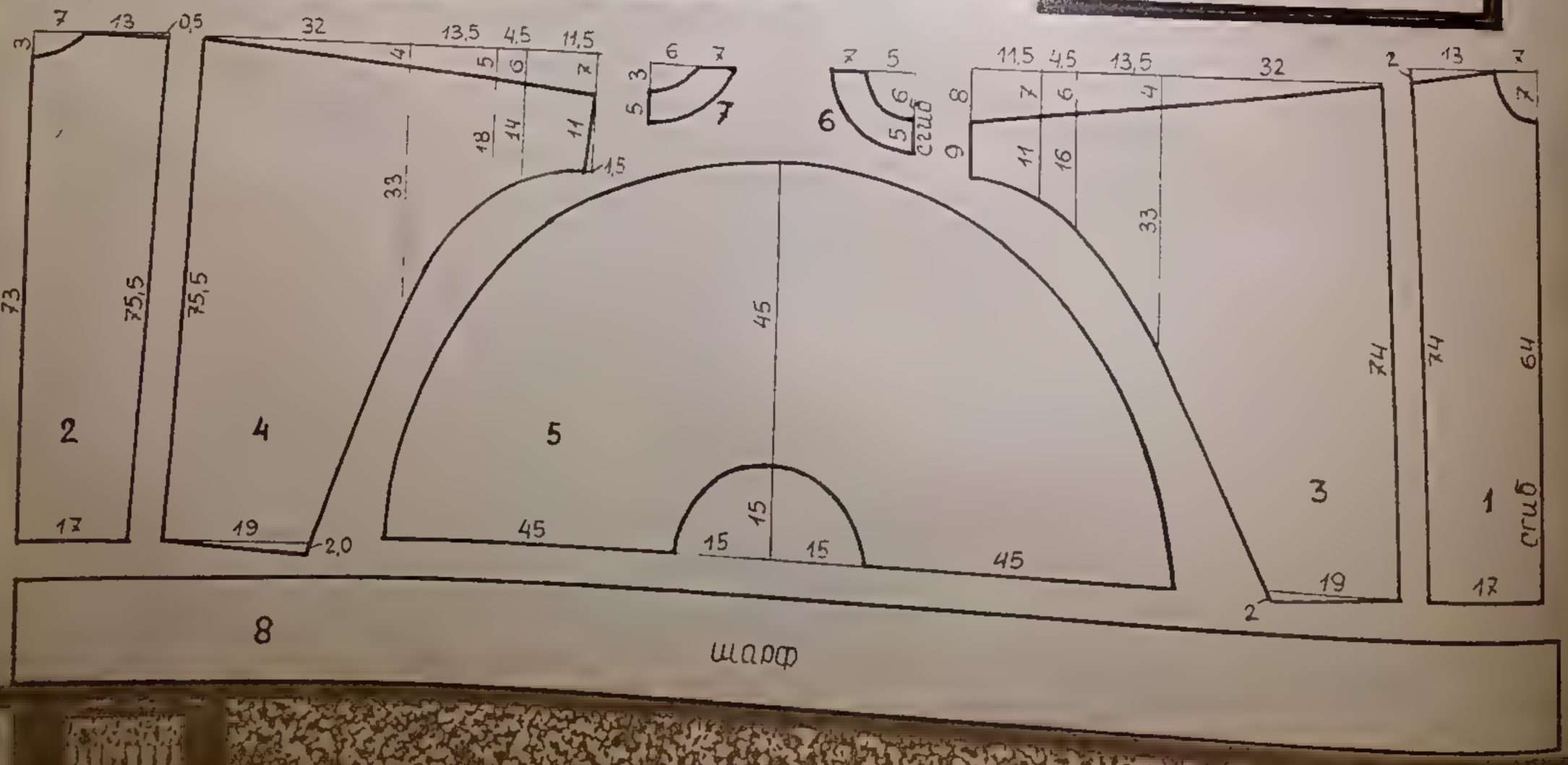


РИС 3

В АССОРТИМЕНТЕ НОВОМОСКОВСКОГО ПРИВОЛЖСКОГО АЛМА-АТИНСКОГО И ДРУГИХ ЮВЕЛИРНЫХ ЗАВОДОВ СТРАНЫ НЕМАЛО ОРИГИНАЛЬНЫХ, НЕДОРОГИХ УКРАШЕНИЙ. ХУДОЖНИКИ УМЕЮТ ИСПОЛЬЗУЮТ СЕРЕБРО, МЕЛЬХИОР, ПОЛУДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ. ЯРКИЕ И НЕБРОСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БЛАГОРОДНО ОТТЕНЯЮТ ВНЕШНОСТЬ, СЛУЖАТ ХОРОШИМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ОДЕЖДЕ



АЗЫ КУЛИНАРИИ

Курс ведет А. Т. Морозов

БЛЮДА УЗБЕКСКОЙ, ТАДЖИКСКОЙ И ТУРКМЕНСКОЙ КУХНИ

ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ И ЭКЗОТИКА... МЫ НЕ ТОЛЬКО НАСЛЫШАНЫ О НЕЙ, НО ПРИ СОСТАВЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ МЕНЮ НЕТ-НЕТ ДА И ПРИБЕГНЕМ К ЕЕ НЕПРОСТЫМ РЕЦЕПТАМ. А ЖИТЕЛИ, НАПРИМЕР, ТУРКМЕНИИ НАМ ВОЗРАЗЯТ. В МЕСТНОЙ КУЛИНАРИИ ВСЕ ОБЫЧНО, ПРИВЫЧНО И ЕСТЕСТВЕННО. И ПРЕДЛОЖАТ ОТВЕДАТЬ РЫБНОЕ БЛЮДО, В КОТОРОМ «УЖИВАЮТСЯ» РИС, ГРАНАТЫ, ПОМИДОРЫ — КОМПОНЕНТЫ, СОЗДАЮЩИЕ ПИКАНТНЫЙ И НЕОЖИДАННЫЙ БУКЕТ. И СПРОСЯТ: ЧТО ЖЕ ТУТ УДИВИТЕЛЬНОГО? СЕВЕРЯНЕ ЖЕ ИЛИ ПРИБАЛТИЙЦЫ, ОТВЕДАВ, ЗАДУМАЮТСЯ И... НЕ СОГЛАСЯТСЯ. В ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНЕ ТАКИЕ СОЧЕТАНИЯ НЕВОЗМОЖНЫ. В НАШЕЙ СТРАНЕ СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ КУХОНЬ. КАКИЕ-ТО ИЗ НИХ ОБЩЕИЗВЕСТНЫ. СКАЖЕМ, КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ. ЕЕ НЕЛЬЗЯ ОТНЕСТИ ТОЛЬКО К ОДНОЙ ИЗ РЕСПУБЛИК. ЭТО ПОНЯТИЕ ОБЩЕЕ, ХОТЯ КАЖДОЙ ПРИСУЩИ СВОИ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. И ВСЕ ЖЕ — НАБОР ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРОДУКТОВ, СХОДНЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ, ОДИНАКОВЫЕ БЛЮДА, ОТЛИЧАЮЩИЕСЯ ЛИШЬ ЧАСТНОСТЯМИ.— НА ОСНОВЕ ЭТИХ ХАРАКТЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ ОНИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В ОДНУ ГРУППУ. СРЕДНЕАЗИАТСКАЯ КУХНЯ. ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА И МИНИМАЛЬНОЕ ОВОЩЕЙ. А ВОТ БЕЗ ЗЕЛЕНИ, ФРУКТОВ, ПРЯНОСТЕЙ, КАК И БЕЗ ЧАЯ, НЕ ОБХОДИТСЯ НИ ОДНА ВОСТОЧНАЯ ТРАПЕЗА. И, КОНЕЧНО ЖЕ, НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЕ, ИЗВЕСТНЫЕ ВСЕМУ МИРУ СЛАДОСТИ.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДНЕАЗИАТСКОЙ КУХНИ

• Повсеместно из мясных продуктов баранину предпочитают говядине, свинине и даже домашней птице

• Рыба популярна только в Туркмении, да и то в прикаспийских регионах

• Хлеб заменяют множеством разновидностей лепешек. Большинство мучных изделий выпекают в специальных печах — тандырах Отсюда своеобразный вкус и форма. Добиться такого эффекта в духовке газовой плиты невозможно. Изменение технологии влечет резкое ухудшение вкусовых качеств.

• Из овощей употребляются репа, тыква, реже помидоры. В блюда кладется много репчатого лука и моркови

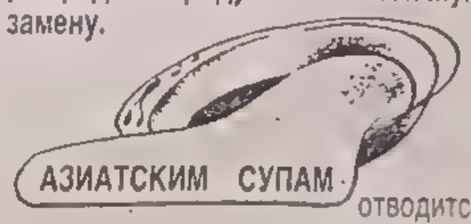
• Фрукты, бахчевые, зелень обогащают рацион витаминами. Гранаты, абрикосы, дыни, арбузы, изюм, урюк Их подают как в начале обеда так и в конце.

• Все блюда обильно сдобрены пряностями, травами, приправами. Красный перец, базилик, барбарис, киндза, мята...

• Восточные сладости также сопровождают обеденный ритуал. Щербеты, бекмесы, халва, пахлава, сушеные и вяленые фрукты, орехи в сахаре — всего не перечесть.

• Чай во всех республиках пьют, как правило, без сахара. С него начинается обед. И пиала не должна пустеть до его окончания. В каждой местности свой способ заваривания. С молоком или прямо в молоке, зеленый или черный байховый

Блюда, о которых мы вам сейчас расскажем, известны за пределами Средней Азии. Готовят их, правда, по упрощенной технологии, подбирая редким продуктам аналогичную замену.



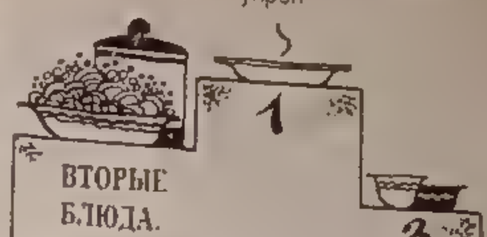
отводится в национальных кухнях важное место Они густы, жирны. В них много лука, моркови, но прежде всего мяса. Это нечто среднее между традиционным европейским супом и вторым блюдом.

Предлагаем приготовить шурпу с применением различных комбинаций мяса и овощей. Но при этом помните: суп должен быть наваристым, жирным и густым.

ШУРПА

Баранью грудинку рубят кусками средней величины, не отделяя мясо от костей. Затем заливают холодной водой, солят и варят на медленном огне 1,5—2 часа. На курдючном сале или растительном масле обжаривают нашинкованный репчатый лук и нарезанные кружками помидоры (или томат-пюре) Вместе с брусочками картофеля кладут в бульон и варят еще полчаса За 10 минут до готовности в шурпу добавляют раздавленные зерна черного и немного красного перца, лавровый лист Перед подачей на стол уже в тарелки — мелко нарезанную зелень укропа и киндзы

Баранина (грудинка) — 500 г картофель — 6—7 шт., лук репчатый — 5 шт., помидоры — 4 шт. (томат-пюре — 2 ст. л.), курдючное сало или растительное масло — 60 г, вода — 3 л соль, лавровый лист — 3 шт перец горошком — 6 шт 1-4 стручка красного перца киндза укроп



ВТОРЫЕ БЛЮДА.

Среднеазиатскую кухню трудно представить без плова. И хотя его издавна готовят и в других регионах, здесь он имеет ряд своих, лишь ему присущих особенностей

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

Его нужно готовить в специальной посуде — казане. Или в толстостенной кастрюле, чугунном котле, гусятнице (неэмалированной).

На дно посуды наливается жир слоем в 2—2,5 см. Это может быть растительное масло (оливковое, подсолнечное, кунжутное) пополам со сливочным или с животным жиром, предварительно подогретым на слабом огне. В разогретый жир сначала опускаются небольшие кусочки мяса, затем кольца лука и нарезанная соломкой морковь. Продукты не должны прилипать ко дну, а тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, продукты заливают водой, кладут специи, засыпают промытый рис. Лучше всего с удлиненными зернами. Его осторожно разравнивают, но ни в коем случае не перемешивают с другими компонентами. Рис должен находиться сверху и быть покрытым водой примерно на 1 см.

Плов варят, не накрывая крышкой. Когда же рис впитает всю воду и станет рассыпчатым, посуду закрывают крышкой и держат на слабом огне еще 15—20 минут. Подается плов, как правило, на большом общем блюде. Вниз кладется рис, а сверху — мясо.

Баранина — 300 г, рис — 400 г, морковь — 3 шт., большая луковица, 100 г жира, смесь красного молотого перца и сушеного молотого барбариса — 1 ч. л., воды — 2 стакана.

МАНТЫ

Они похожи на пельмени, только превосходят их размером и варятся не в воде, а на пару в специальных мантыхасканах Или в кастрюлях для варки на пару)

Из муки, соли и воды можно добавить яйцо, замешивается крутое тесто На полчаса его накрывают влажной тканью затем растягивают в жгут и отрывают от него кусочки теста тонко раскатав которые можно получить кружок диаметром 9—10 см Края их должны быть тоньше середины На каждую лепешку кладется столовая ложка мясного фарша и маленький кусочек сала Края теста защипываются Манты в решете казана или в дуршлаге не должны касаться друг друга На пару их варят примерно 20—25 минут Подаются они со сметаной с маслом или в наваристом мясном бульоне Сверху посыпаются зеленью киндзы

Фарш готовится преимущественно из баранины Мясо вместе с луком рубится на разделочной доске или пропускается через мясорубку с крупной решеткой. В него добавляется соль, черный молотый перец и немного воды.

Для фарша баранина — 400 г сало курдючное — 70 г, лук репчатый — 4 шт., соль, молотый черный перец.

Для теста: мука пшеничная — 400 г вода — 150 г, яйцо, неполная чайная ложка соли.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

От предыдущих они отличаются начинкой. Тыкву режут маленькими кубиками и соединяют с мелко нарезанным салом и пассерованным шинкованным луком.

Для фарша: тыква — 400 г, сало курдючное — 100 г, 2 небольшие луковицы.

Хотя восточная кухня особо славится именно сладкими блюдами, готовить их сложно и хлопотно и невозможно Нужны специальная утварь ингредиенты и навыки И все же попробуйте Вот один из рецептов

ХАЛВАЙТАР

Внешне он похож на халву и подается к чаю в горячем виде В топленом масле обжарить муку до светло-коричневого цвета не допуская образования комков Соединить ее с сахарным сиропом и варить до загустения а за 10 минут до готовности добавить крупно толченные ядра ореха

Топленое сливочное масло — 100 г ядра любых орехов — 100 г мука пшеничная — 1 стакан сахарный песок — 1 стакан вода — 2 стакана

СЛАДОСТИ БЕЗ ВРЕДА

Известно, что сахарный диабет, при котором сахар становится врагом номер один, по распространенности занимает третье место.

Правильное питание при диабете — одно из основных лекарств. А сладенького порой очень хочется! Как быть в этом случае, мы попросили рассказать руководителя отделения клинической диетологии Института питания АМН СССР кандидата медицинских наук Валентину Александровну Мещерякову.

— Как врач-диетолог, занимающийся проблемами питания больных диабетом более двадцати лет, беру на себя смелость успокоить «сладкоежек», наша промышленность выпускает целый ряд различных сахарозаменителей. Обычно рекомендуем наиболее доступные и безвредные — ксилит, сорбит, сахарин. Они обычно хорошо переносятся людьми, не содержат калории, быстро выводятся из организма, а при соблюдении рекомендаций врачей не обладают побочными действиями.

— А чем эти сахарозаменители отличаются друг от друга, каким образом их получают?

— Начну с сахарина. Это химическое вещество — бесцветный порошок, хорошо растворимый в воде и обладающий очень сладким вкусом — почти в 400 раз слаще обычного сахара! Выпускается в таблетках по 0,05 г — одной вполне хватает, чтобы сделать сладким стакан чая, компота, кофе, кефира. Таблетку лучше добавлять в холодный или начавший остывать напиток, потому что, нагреваясь, сахарин приобретает неприятный вкус. Злоупотреблять сахарином не следует, дневная норма потребления его 1—2 таблетки, так как в больших дозах он отрицательно действует на работу почек.

Что касается ксилита и сорбита, еще не знать века назад этих веществ просто не существовало в природе. Впервые технологию их получения разработали советские ученые. В магазины «Диета» они поступают в продажу в виде плиток или кристаллического бесцветного порошка, похожего на сахарный песок. Хорошо растворимы в воде.

Ксилит в два раза слаще сорбита. Сырьем для его получения служат различные сельскохозяйственные отходы — кукурузные кочерыжки, хлопковая шелуха. Большое количество сорбита содержится в водорослях, рябине, некоторых растениях. Для усвоения организмом ксилита и сорбита не требуется инсулин — их всасывание в кровь происходит крайне медленно. Однако помните, что каждый человек переносит сахарозаменители по-разному, суточная же доза потребления не должна превышать 40 граммов (большее количество может вызвать расстройство желудка).

— Валентина Александровна, как известно, при контакте с влагой и ксилит, и сорбит из сыпучих кристаллических веществ превращаются в монолитные комки. Как же их размельчать? Как правильно хранить?

— Их действительно очень трудно, а порой и невозможно измельчить. Поэтому обратите особое внимание на правильное хранение этих сахарозаменителей. Лучше всего подойдет для этой цели стеклянная банка с притертой пробкой. Поставьте ее в сухое прохладное место. Помните и о сроке хранения — не более года.

— Что выпускает наша пищевая промышленность на основе сахарозаменителей?

— Зайдите в любой магазин «Диета» — увидите немало различных кондитерских изделий на ксилите и сорбите. Это фруктовые и шоколадные конфеты, соевые батончики, драже с морской капустой, яблочный мармелад, шоколад, печенья, джемы.

— Валентина Александровна, можно приготовить сладости с использованием сахарозаменителей дома самим?

— Безусловно, можно. И самые разные — джемы, варенья, компоты, муссы, желе. Научу вас готовить варенье на ксилите и сорбите.

На килограмм ягод или фруктов возьмите по 0,5 кг сорбита и ксилита. Сахарозаменители растворите в 1,5 стаканах кипяченой теплой воды, залейте этим раствором хорошо вымытые и очищенные ягоды и оставьте на 3—5 часов. Затем прокипятите массу 5—8 минут, охладите. Повторите это несколько раз, пока варенье не сварится. К концу варки ягоды распределятся в сиропе равномерно, не будут всплывать, а пенка соберется по центру.

Для джема потребуется большее количество сахарозаменителей — 0,55 кг ксилита и 0,55 кг сорбита на 1 кг ягод или фруктов, а для компота 0,3—0,4 кг ксилита и сорбита на литр воды.

Теперь расскажу, как сделать повидло или джем на сахарине: его понадобится всего один грамм на 2 кг ягод. Очищенные и вымытые ягоды залейте двумя стаканами воды и уварите эту массу на одну треть. Сахарин добавляйте только перед концом варки!

Для компота берут 0,6—1 г сахарина на 1 л воды. Компот нужно тщательно простерилизовать, если делаете заготовки на зиму.

В домашних условиях любая хозяйка имеет возможность приготовить также различные десерты с использованием сахарозаменителей. Привожу рецептуру и способ приготовления некоторых из них.

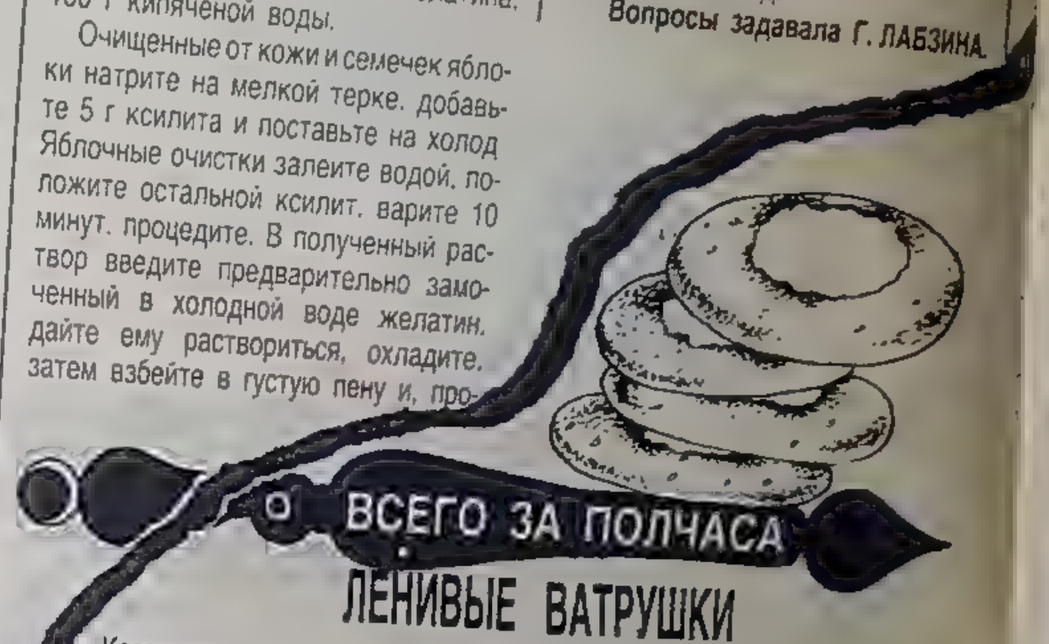
Яблочный мусс на ксилите готовят так. На одну порцию — одно среднее яблоко, 15 г ксилита, 3 г желатина, 100 г кипяченой воды.

Очищенные от кожи и семечек яблоки натрите на мелкой терке, добавьте 5 г ксилита и поставьте на холод. Яблочные очистки залейте водой, положите остальной ксилит, варите 10 минут, процедите. В полученный раствор введите предварительно замоченный в холодной воде желатин, дайте ему раствориться, охладите, затем взбейте в густую пену и, продолжая взбивать, добавьте тертые яблоки. Хорошо размешанную массу разлейте по формочкам и остудите.

Можно приготовить лимонное желе на ксилите. Для одной порции потребуется 15 г лимона, 20 г ксилита, 3 г желатина, 120 г воды.

Растворите ксилит в кипящей воде, положите тонко срезанную лимонную цедру и настаивайте 15 минут. Далее добавьте предварительно замоченный в холодной воде желатин и дайте ему раствориться. Из лимона отожмите сок, добавьте в жидкость, процедите, разлейте по формочкам и поставьте на холод.

Вопросы задавала Г. ЛАБЗИНА.



ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА

ЛЕНИВЫЕ ВАТРУШКИ

Когда в нашем доме появляются неожиданные гости, я угощаю их ватрушками по рецепту своей мамы, очень быстро и вкусно.

Потребуется: черствый белый батон, стакан молока, 250 г творога, 2 яйца, сахарный песок по вкусу, жир для смазывания противня.

Сначала готовлю начинку для ватрушек: творог, одно яйцо и сахар тщательно вымешиваю.

Режу батон на ломтики, ненадолго опускаю их в подслащенное (это опять-таки по вкусу) молоко, а затем на каждый ломтик кладу слой начинки. Выпекаю их на хорошо смазанном жиром противне, предварительно смазав сверху сырым взбитым яйцом. Жар духовки не должен быть слишком сильным. Когда ломтики зарумянятся сверху и снизу, ленивые ватрушки готовы, можно подавать их к чаю.

Г. Куликова

г. Павловский Посад Московской области

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для 500—600 г печенья: 2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. г муки, ¾ стакана сахарного песку, 100 г масла, 2 яйца, полстакана орехов, 1 г ванильного сахара или цедры от лимона, апельсина.

Масло с сахаром и ароматическими веществами растереть в кастрюле деревянной лопаточкой до побеления. Растирая, постепенно добавлять овсяные хлопья, предварительно перемешав их с пшеничной мукой и мелко нарубленными, немного поджаренными орехами.

Тесто перемешать и брать чайной ложкой, а другой ложкой выталкивать его из первой на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень.

После 10—15-минутной выпечки при невысокой температуре (170—200°) осторожно снять с противня ножом.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

Продукты для 750—800 г печенья: стакан муки, стакан овсяных хлопьев, полстакана сахарного песку, полстакана меда, полстакана сметаны, яйцо, 100 г масла, половина чайной ложки питьевой соды.

Муку смешать с содой и просеять. Масло растереть с сахаром добела. В процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья. В последнюю очередь — муку с содой.

После добавления муки все перемешать в течение 1—2 минут, раскатать тесто скалкой в тонкую лепешку и сделать из него разные фигурки. Выпекать 10—15 минут при температуре 200—220°.

А. Антонова

Москва

РУЧНОЕ ВЯЗАНИЕ

Курс ведет Н. А. Свеженцева

В ПРОХЛАДНЫЙ ВЕСЕННИЙ ДЕНЬ

ЖАКЕТ ВСЕГДА УДОБЕН И ПРАКТИЧЕН. ПРЕДЛАГАЕМАЯ МОДЕЛЬ — С ДВУБОРТНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ. ЭТОТ ЖАКЕТ МОЖНО НОСИТЬ ПОВЕРХ ПЛАТЬЯ. С ПРЯМОЙ УЗКОЙ ЮБКОЙ ИЛИ БРЮКАМИ. ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ — ШАРФЫ И КОСЫНКИ НЕБРОСКИХ СВЕТЛЫХ ТОНОВ. И ЕЩЕ ОДНО ДОСТОИНСТВО — ЖАКЕТ БЛАГОДАРЯ СВОБОДНОМУ КРОЮ. СКРЫВАЮЩЕМУ НЕДОСТАТКИ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОЙ ФИГУРЫ.

НА ЖАКЕТ 48-го РАЗМЕРА ПОТРЕБУЕТСЯ 700 г ПРЯЖИ № 10 2, ДЛИНА НИТИ В 100 г 500 м. В ДВА СЛОЖЕНИЯ. СПИЦЫ № 3.5

Все детали жакета связаны снизу вверх. При вывязывании полочек учтите, что они выполняются одновременно с застежкой и связаны разными узорами. Поэтому в процессе работы полотно с одного края (основной узор) будет «расти» в высоту быстрее, чем с противоположного (платочная вязка). Чтобы не допустить этого, нужно прибегнуть к приему, называемому частичным вязанием. То есть по лицевой стороне мы провязываем все петли платочного вязания, затем изделие поворачиваем и провязываем эти же петли с изнанки. Ориентировочно частичное вязание выполняйте через каждые 6—8 рядов со стороны платочной вязки.

Закончив работу, отутюжьте все детали. Сшейте плечевые швы, обе половинки воротника соедините трикотажным швом и пришейте его к горловине спинки. Теперь можно сшить рукава и соединить полочки и спинку по линии бокового шва.

У предлагаемой модели жакета есть одна особенность. Она показана на рис. 3. Рукав пришивается как бы внутрь голочки, и за счет этого линия проймы получается в виде крылышка. Это делает линию плеча шире.

Выполняется это так: края прямого участка проймы (линия АВА1) подогнуть по вытянутой лицевой петле узора и закрепить. На участке проймы (ава1) рукав вшивается по изнаночной стороне обычным способом. По остальной части проймы скат рукава пришивается по лицевой стороне изделия швом «за иголку» (рис. 3).

— детали изделия выполнены основным узором на фоне изнаночных петель вертикальные дорожки лицевых петель, которые на полочках дополнен жгутом. Как вязать этот узор, а также его размещение на полочке показано на рис. 1 и 2.

ВИДЫ ВЯЗКИ:

— низ изделия и манжеты оформлены резинкой 1×1 из снятых коротких петель. Для вывязывания образца число петель на спицах должно быть нечетным, кромочные входят в этот счет.

Прежде всего вяжут образец, чтобы определить плотность вязания, в соответствии с чертежом делают расчеты.

1-й ряд — 1 лиц., 1 изн. и т. д.

2-й и все четные ряды — изнаночные петли снимать, оставляя нить перед петлями, а лицевые вязать лицевыми.

3-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

— узкий шалевый воротник связан платочной вязкой, все ряды — лицевыми петлями.

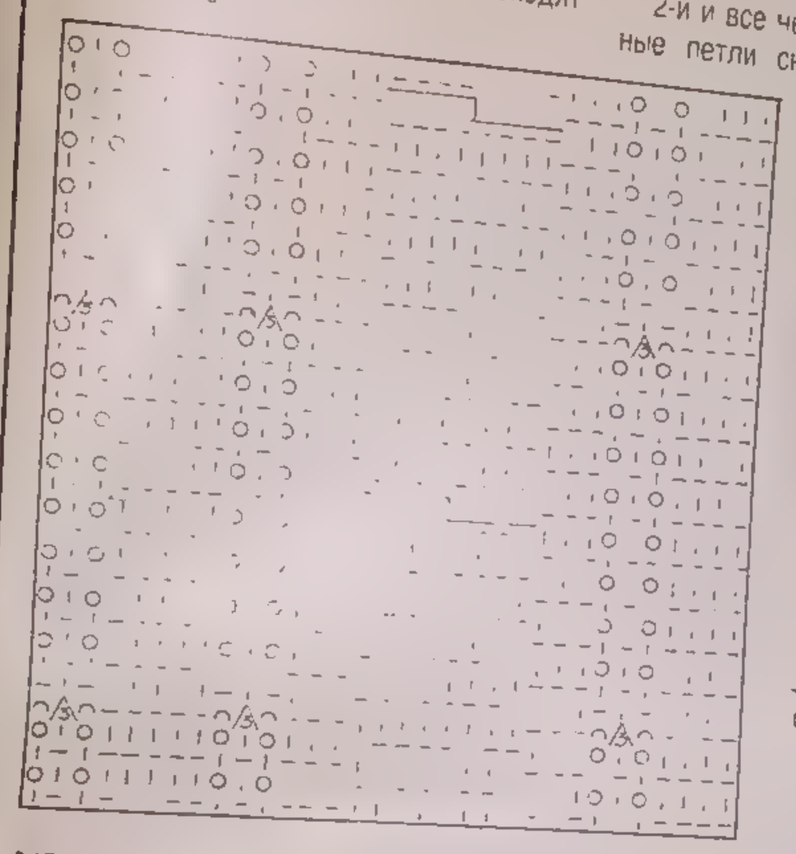


РИС. 1. СХЕМА УЗОРА

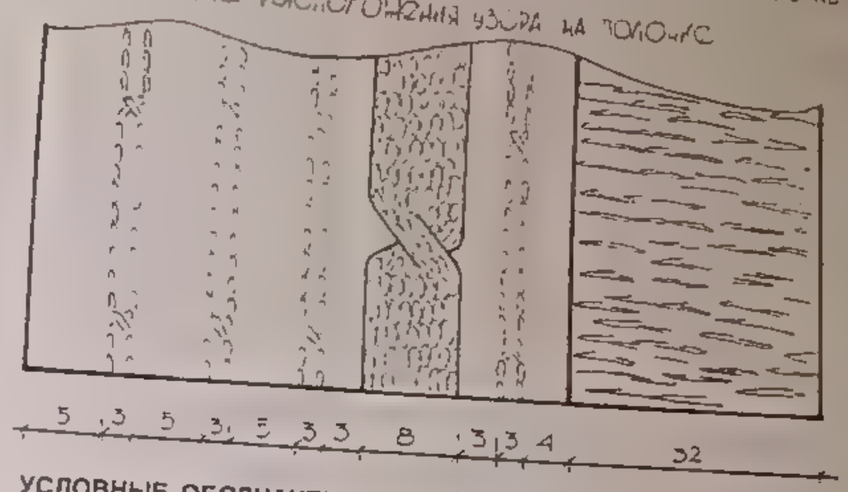
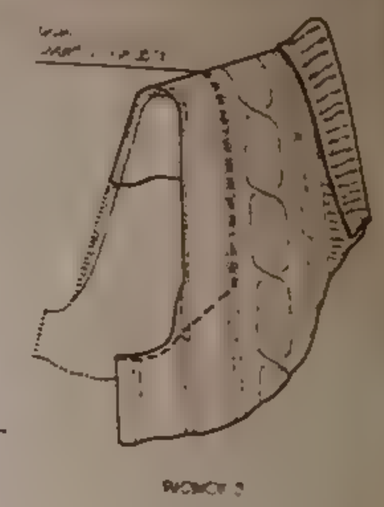
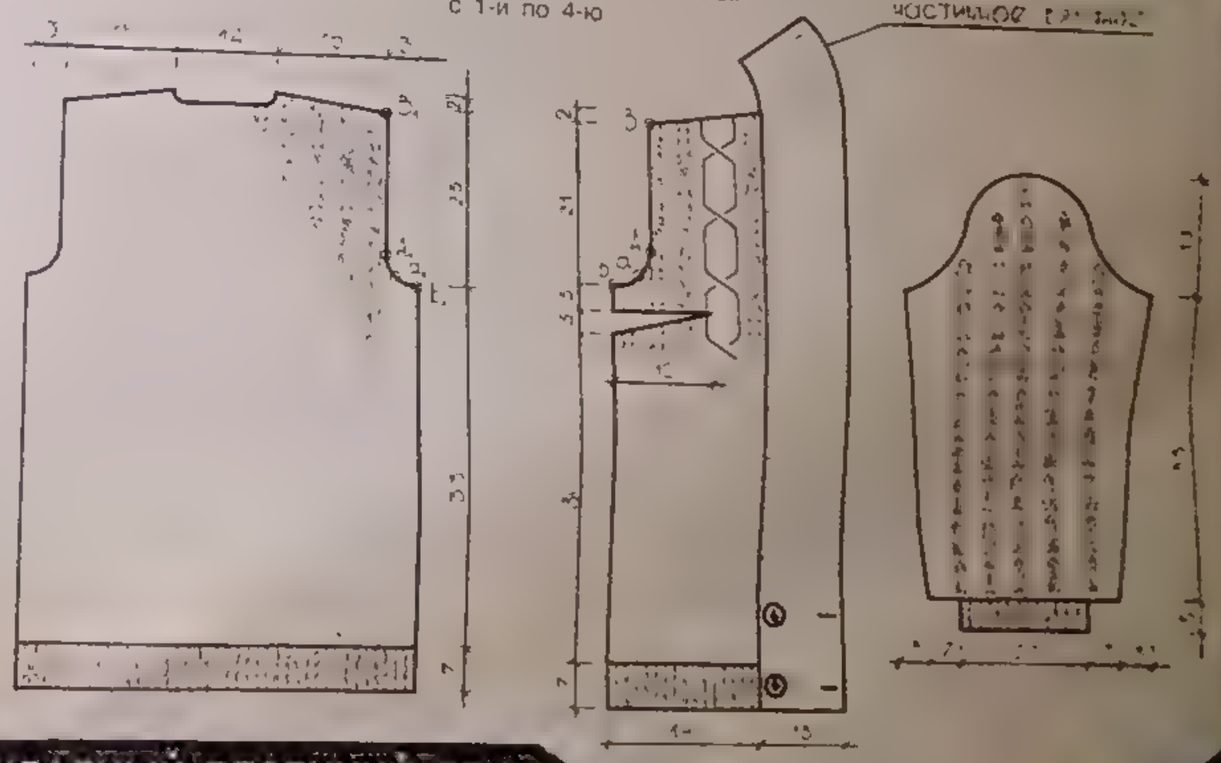


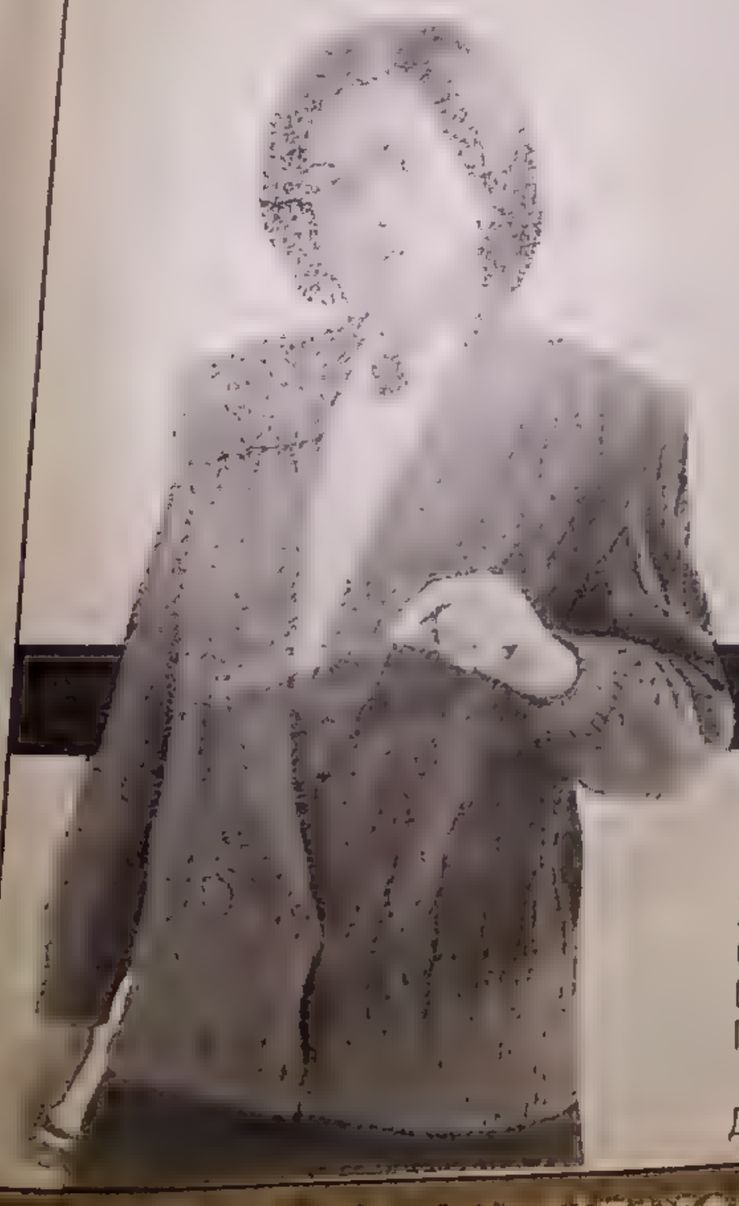
РИС. 2. СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ УЗОРА НА ПОЛОЧКЕ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

I	— лицевая;
—	— изнаночная;
O	— петлю снять, не провязывая нить перед петлей;
○	— накид;
3	— три петли вместе лицевой;
⌐	— лицевые петли провязать в следующей по следовательности сначала с 5-и по 8-ю, потом с 1-и по 4-ю.







ОТУТЮЖЬТЕ ВСЕ ШВЫ, ПРИШЕЙТЕ ПУГОВИЦЫ, ЗАКРЕПИТЕ ПОДПЛЕЧНИКИ, ЖАКЕТ ГОТОВ.

ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ

Машину хранят в футляре в горизонтальном или вертикальном положении. Нельзя оставлять каретку на машине — растянутся пружины, которыми притянуты платины. Непозволительно хранить машину в сыром и холодном помещении, а также поблизости от источников тепла. Прежде, чем смазывать машину, ее нужно очистить от пыли и ворса. Делается это с помощью пылесоса, щеточки или кисти, не очень жесткой.

Масло наносят тканью, слегка смоченной маслом, масло не должно попасть на пластмассовые детали машины (оно разрушает пластмассу), а также на иглы, особенно на переднюю часть, где находится петля (изделие может получиться грязным с масляными пятнами). Каждый раз, окончив работу на машине, прочистите нижнюю часть переднего и заднего рельсов машины с помощью заостренной спички с ваткой. Эту процедуру повторяют до тех пор, пока ватка на спичке не будет чистой. После этого можно нанести на ватку небольшое количество масла и прочистить все еще раз. Ни в коем случае нельзя лить масло из масленки! Можно пользоваться только машинным маслом, выпускаемым специально для [illegible] машин.

[illegible] смазывают на машине пя[illegible] платин на каретке — нож[illegible] платины и направляю[illegible] в каретки.

[illegible] научиться самим заменять [illegible] иглу. Для этого сначала [illegible] иглу, которую надо заменить, от нее справа и влево ослабляют на переднем рельсе по два винта, придерживая внизу у винтов гайки. Иглу берут пинцетом за пяточку, предварительно закрыв язычок, и осторожно, без усилий вытягивают из своего ложа. Новую иглу вставляют, выполняя действия в обратном порядке и с открытым язычком. Винты лучше завинчивать не сразу, а постепенно, по пол-оборота, так как иначе может получиться перекос. Все винты должны быть завинчены до упора. Внизу гайки у винтов надо придерживать.

Машину закрепляют зажимами к столу так, чтобы она не двигалась и во время вязания ее не пришлось придерживать рукой.

Установите все иглы в заднее нерабочее положение (ЗНП), чтобы пяточки игл касались заднего рельса.

Установите каретку на машину так, чтобы направляющие каретки входили в направляющие машины, как в пенал.

Сначала без нити и без работающих игл (иглы в ЗНП) потренируйтесь в продвижении каретки.

Руку положите на ручку каретки — правую, если каретка справа, и левую, если каретка слева.

Нажмите рукой вниз и, проталкивая каретку вперед, проведите по рельсам машины. Так повторите несколько раз, пока не отработаете это движение. Не следует перемещать каретку так, будто вы работаете утюгом.

Поставьте все иглы в рабочее положение — пяточки игл должны находиться немного ближе, чем середина, к переднему рельсу.

Проведите кареткой вправо и влево без нити и проверьте, все ли язычки игл открыты. Если язычки игл не все открыты, значит щетки не отрегулированы. Отрегулировать щетки можно самим. Для этого надо взять плоскогубцы и осторожно, примерно под углом 45 к иглам, подогнуть щетки, отодвинуть их дальше от игл или придвинуть ближе. С первого раза не всегда эта регулировка получается. Поэтому нужно набраться терпения и очень осторожно понемногу отгибать щеткодержатель, щетки.

Если провели один раз кареткой по машине и язычки игл все открылись, можно начинать работать с нитью.

Качество вязаного полотна зависит не только от машины. Прежде всего от ваших рук. Нить держите между большим и указательным пальцами то правой, то левой руки — эти два пальца выполняют роль нитенатяжителя. Поставьте диск шкалы плотности на цифру 4 (вязать в 3—4 конца нити № 32/2) и провяжите 30 рядов, слегка придерживая нить пальцами, затем чуть-чуть сблизьте пальцы и еще 30 рядов, еще плотнее, и снова 30 рядов. Снимите образец, и вы увидите, что каждые 30 рядов вашего образца получились разной плотности, хотя диск шкалы вы не трогали. Видите, как важно научиться держать нить равномерно в течение всего времени вязания, иначе полотно получится «полосатым». Здесь поможет только тренировка.

Нить должна подаваться на иглы машины плавно и свободно, без рывков. Для этого она должна быть смотана так, чтобы разматывалась из середины мотка. Существует специальное приспособление для перемотки пряжи в мотки из пасм, бобин, шпуль и клубков.

Какая нить лучше для «Северянки»? Можно вязать тонкой гарусной левой гряжей № 32/2, складывая вчетверо от двух до шести нитей, можно использовать и более толстую гряжу № 16/2, в одну, в две или в три нити.

Для каждой машины существует свой предел. Если гряжа толще, можно вязать не на каждой игле, через одну или через две. Это значит, что часть игл надо задвинуть к заднему рельсу в первом случае — каждую вторую, а во втором — каждую вторую и третью. Ни в коем случае нельзя вязать нитью «Пингвин» и «Ромашкой» нашей, меньше использовать «Ирис» — эти нити малоэластичны, машина легко может разладиться. Жесткую и грубую пряжу тоже лучше не использовать.

И вот наконец вы начали работу. Все идет хорошо, каретка движется легко и свободно. Но вдруг каретка начинает двигаться с трудом, хотя вы не меняли ни плотность, ни нить. На полотне появляются «дырки» или «зацепки». Что случилось? Наэлектризовались иглы. Чтобы снять это статическое электричество, достаточно отмотать несколько метров нити (4—5), натереть ее воском или парафином и провязать так 3—4 ряда. Парафин или воск снимут статическое электричество и не оставят следов на вязаном полотне, они исчезнут после влажно-тепловой обработки. Чтобы машина разрабатывалась равномерно, нужно вязать образцы и мелкие изделия на разных частях машины: то справа, то слева, то посередине.

«СЕВЕРЯНКА»: ТОНКОСТИ ОБРАЩЕНИЯ

Многие читатели «ДК», изучив первые уроки вязания на машине, которые были опубликованы в прошлом году, интересуются подробностями эксплуатации отечественной вязальной машины «Северянка». На их вопросы отвечает преподаватель курсов машинного вязания Л. Е. КАМИНСКАЯ.

СТАРИННОЕ ДОМОВОДСТВО

ЧИСТОТА. СКОЛЬКО ПОМНИТ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК, СТОЛЬКО ОН ЗА НЕЕ БОРЕТСЯ. И В НАШЕМ ЖИЛИЩЕ, И ДАЖЕ НА КОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ. ОПЫТ НАКОПЛЕН НЕМАЛЫЙ. СО ВРЕМЕНЕМ, ПРАВДА, ЧТО-ТО ЗАБЫВАЕТСЯ. ПОРОЙ СОВСЕМ НЕСПРАВЕДЛИВО. ПОЭТОМУ МЫ НАПОМНИМ ВАМ НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ И НАДЕЕМСЯ, ЧТО КАКИЕ-ТО ИЗ НИХ ПРИГОДЯТСЯ. А СТИЛЬ ИЗЛОЖЕНИЯ И ОБОРОТЫ РЕЧИ ОСТАВИМ ТАКИМИ, КАК В СТАРИННЫХ КНИГАХ.

Стирка цветных батистовых платков. Стирают их в теплой воде, прибавляя немного соды. После чего полощут в чистой и для освежения красок кладут на несколько часов в воду с уксусом разведенную настолько, чтобы она имела приятную кислоту.

Чистка лайковых перчаток. От белых до темных — их все чистят бензином. Нужно вымыть хорошенько руки, надеть перчатки. В чашку или миску влить самого чистого бензина. Намочить в нем руки в перчатках и вытирать их, как обыкновенно моют руки мылом. Минуты через две взять чистенькую ветошь и вытирать ею перчатки, как вытирают руки полотенцем, пока они не высохнут.

Чистка замшевых перчаток. Вымыть в теплой мыльной воде, надев их на руки, вытереть насухо полотенцем, не выполаскивая от мыльной воды. И пусть досохнут на руках. Тогда снять, вытянуть, сложить под пресс. Или, выныв на руках, снять, выкатать, потом расправить.

Как и в наши времена, так и в старину зеркала и оконные стекла умели «сиять чистотой». Но не сами по себе, а с помощью заботливой хозяйки.

Средство сохранить зеркала. Чтобы предохранить зеркала от пятен, надо ставить их так, чтобы не доходили до них солнечные лучи, тепло от печки, иначе ртуть распускается, и на зеркале делаются пятна.

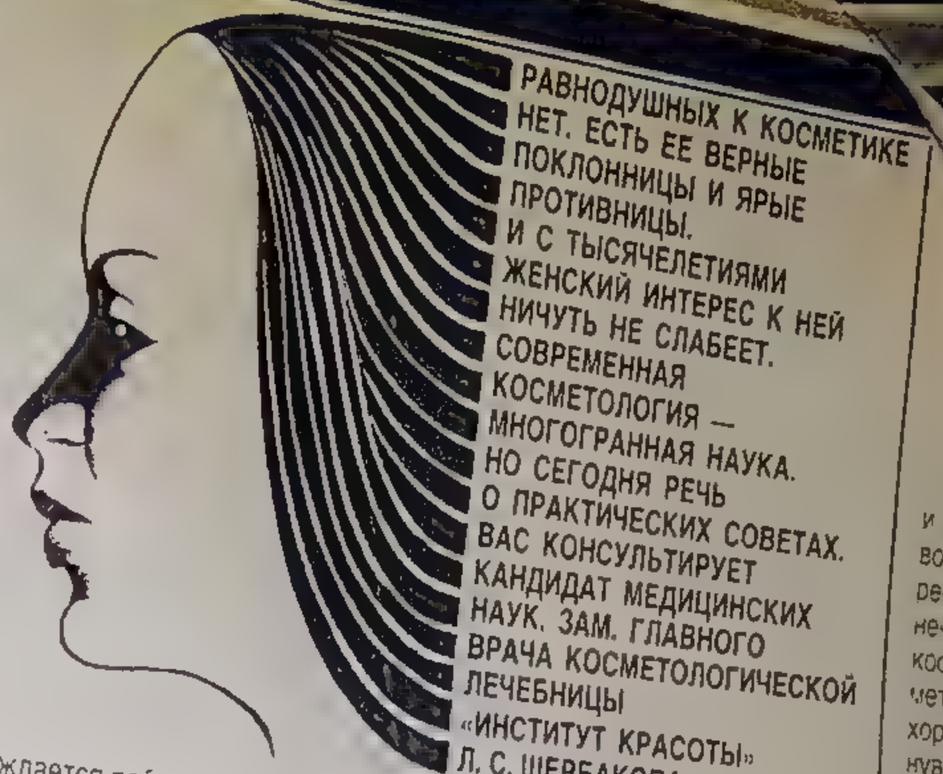
Чистка окон и зеркал. Обыкновенные окна чистят мелко истолченным и просеянным мелом, разведенным водой так, чтобы образовалась довольно жидкая масса. Смочить стекла этой жидкостью и потом вытирать их досуха чистой сухой ветошью, а еще лучше газетной бумагой. Если же стекла загрязнены то начинайте их с обеих сторон. Сделайте это с вечера, а утром вытрите досуха.

Вместо воды лучше всего вытирать стекла сукном, насыпав на него просеянного сквозь сито мела.

Чтобы оконные стекла были чисты и светлы, никогда не мойте их водой утром или днем. Солнечные лучи, падая на мокрое стекло, придают ему мутный цвет. Лучше это делать вечером, а утром еще раз протереть газетной бумагой.

А. Еремеева

БУДЬТЕ ВСЕГДА КРАСИВЫ



РАВНОДУШНЫХ К КОСМЕТИКЕ НЕТ. ЕСТЬ ЕЕ ВЕРНЫЕ ПОКЛОННИЦЫ И ЯРЫЕ ПРОТИВНИЦЫ. И С ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ ЖЕНСКИЙ ИНТЕРЕС К НЕЙ НИЧУТЬ НЕ СЛАБЕЕТ. СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ — МНОГОГРАННАЯ НАУКА. НО СЕГОДНЯ РЕЧЬ О ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТАХ. ВАС КОНСУЛЬТИРУЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЗАМ. ГЛАВНОГО ВРАЧА КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ ЛЕЧЕБНИЦЫ «ИНСТИТУТ КРАСОТЫ» Л. С. ЩЕРБАКОВА.

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА — СВОЙ ИДЕАЛ КРАСОТЫ. Он определяется эпохой, модой и, конечно же, собственным вкусом. Красавицы с идеальными чертами лица — явление весьма редкое. Но как часто отдельные «недостатки» и «неправильности» делают внешность неповторимо прекрасной!

Нередко приходится слышать, что женщине, особенно среднего и старшего возраста, не стоит специально ухаживать за своей внешностью, пользоваться декоративной косметикой, парфюмерией. Часто встречаюсь с другой крайностью — юные девушки, молодые женщины увлекаются декоративной косметикой, не уделяя внимания правильному уходу за кожей. И то, и другое неверно.

Ваше индивидуальное представление о красоте может быть любым, но никто не станет при этом возражать, что одним из обязательных качеств должна быть чистая, гладкая нежная кожа. Она начинает увядать примерно к 20 годам, а после 30 постепенно увядает. Появляются дряблость сначала мелкие, а затем глубокие морщины, складки с избыточными жировыми отложениями. Процессы старения кожи зависят от наследственности, заболевания некоторых внутренних органов. Влияют климатические и производственные факторы (пыль, химические вещества и др.).

НО САМЫЕ ЖЕСТОКИЕ ВРАГИ КРАСОТЫ — ЭТО ЛЕНЬ И АЛКОГОЛЬ!

Уход за кожей надо начинать с детства и продолжать всю жизнь. Когда рождается ребенок, мать обычно купает его в настоях лечебных трав, протирает кожу специальными маслами, смазывает детскими кремами, обрабатывает тальком. Стоит ему подрасти, и внимание ослабевает. Нежная кожа остается незащищенной от воздействия внешней среды, пересушивается, плохо очищается, постепенно грубеет, шелушится.

Очень опасен в этом отношении период полового созревания. Бурная перестройка желез внутренней секреции вызывает у подростков повышенное салоотделение и, как следствие, угревую сыпь. Не надо ждать, когда угри пройдут самостоятельно. Без квалифицированной помощи врачей, которые успешно с нею справляются, она может перейти в тяжелую форму и оставить на коже рубчики («оспинки»), избавиться от которых будет еще сложнее.

ЭФФЕКТНАЯ ВНЕШНОСТЬ — это всегда итог длительной систематической работы над собой. Нет людей некрасивых, есть люди ленивые. Часто за ссылками на большую занятость скрывается пренебрежительное отношение к своей внешности.

Говорят, мужчина воспринимает женщину глазами, а женщина мужчину ушами. Действительно, как радостно услышать от любимого, что вы прекрасны, неповторимы, очаровательны. И как обидно, когда спустя какое-то время его взгляд останавливается на другой, а вас уже не замечает. А может, в этом есть и ваша собственная вина? Ведь еще не так давно вы и впрямь были прекрасны: ухаживали за собой, следили за прической, одеждой, увлекались макияжем. А как вы выглядите сегодня? Конечно, если вы заняты на работе, да и по дому хлопот немало, времени для себя остается всего ничего. И все же вы так должны организовать режим своей жизни, чтобы утром и вечером найти 10—15 минут для простых косметических процедур и гимнастики. Поверьте, вы будете вознаграждены — это даст вам хороший тонус. Призовите на помощь и декоративную косметику. И вы убедитесь вскоре, что выглядите свежо и привлекательно.

В жизни женщины наступает момент, когда она еще чувствует себя молодой, полной сил, энергии, профессионального опыта и знаний, но, как сказал Гете, «Резец годов у жизни на челе за полосой проводит полосу». Период этот женщины переживают тяжело, становятся раздражительными, замыкаются в себе, появляются мысли о собственной неполноценности и даже депрессивное состояние. Так возможно ли отдалить процессы старения и «подправить» природу? Конечно, можно. Обратитесь к врачу-косметологу. Массажи и маски, другие методы специального лечения дадут хорошие результаты. Излишки растянувшейся кожи на лице и шее можно даже «подтянуть» с помощью пластической хирургии и таким образом вернуть грежние контуры лица. Однако «омоложение», как и любая другая операция, должно сопровождаться минимальным риском. Тем более что проводится оно по эстетическим причинам. А потому рекомендуют это только здоровым людям после тщательного обследования. Продолжительность эффекта зависит и от общего состояния, образа жизни, регулярного ухода за кожей.

Но вот выясняется, что вам все же нельзя рисковать — операция невозможна. Ведь возраст женщины определяют не морщинки: грустный потухший взгляд, неухоженный вид, плохая прическа, тяжелая походка. Займитесь собой. Пересмотрите гардероб, оставьте 2—3 современных туалета. Ухаживайте за лицом, шеей и руками. Сделайте легкую красивую прическу, седину подкрасьте в естественный цвет, а еще лучше — на тон светлее. Слегка подрумяньте щеки, верхние веки чуть-чуть обведите светлыми тенями, на ресницы немного туши и троньте помадой губы. Так, теперь капелька духов.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО И... УЛЫБНИТЕСЬ! ПРОЙДИТЕСЬ ЛЕГКОЙ ПОХОДКОЙ, И ОСТАВАЙТЕСЬ ТАКОЙ ПРЕЛЕСТНОЙ И ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ...

«Скажите, пожалуйста, с какого возраста нужно учить ребенка чистить зубы? Как это сделать лучше?»

А. Федорова
г. Кострома

Первые зубы у малышей как правило появляются между шестью и восемью месяцами. К году зубов уже восемь. Эти самые первые зубы не требуют особого ухода: у грудничков обильно выделяется слюна, зубы находятся далеко друг от друга и хорошо очищаются сами. Позже, к 2,5 года, появляется необходимость в специальном уходе за зубами.

Для начала надо научить малыша полоскать рот. Пройдет немало дней, прежде чем вы сможете научить его всем тонкостям этой процедуры. Поэтому проявляйте терпение.

Пока малыш не освоит зубную щетку, полезно давать ему погрызть после еды и перед сном целые твердые яблоки, морковь или другие фрукты и овощи с твердой клетчаткой. Это вызывает слюноотделение и способствует механической очистке рта. После еды попросите ребенка прополоскать рот, чтобы он привык делать это всегда.

Следующий этап обучения начинайте к 4 годам. Прежде чем дать щетку малышу, тщательно вымойте ее, намыльте на несколько часов, затем смойте мыло. Так же обрабатывайте ее после каждой чистки. Не стоит хранить щетку в футляре — на ней начинают бурно размножаться микробы. Учтите, что срок годности зубной щетки невелик — всего три-четыре месяца, потом не жалейте ее, выбрасывайте.

Сначала научите ребенка действовать щеткой, просто смоченной водой, без пасты. Покажите, как правильно ее держать, как двигать — сверху вниз, снизу вверх. Очень важно следить, чтобы ребенок не водил щеткой вдоль зубного ряда — это приводит к преждевременному стиранию эмали. Напоминайте, что нужно почистить не только переднюю, но и заднюю поверхность зубов.

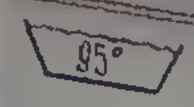
Лучше остановите свой выбор на пасте для детей. Зубной порошок специалисты не рекомендуют. Этих паст немало, но одну стоит отметить особо. Паста «Чебурашка» содержит специальные противокариозные добавки — фосфаты и микроэлементы, они значительно снижают вероятность разрушения зубов. Кстати, этим же эффектом обладают пасты «Жемчуг» и «Аквафреш».

Научив ребенка чистить зубы, проследите, чтобы он делал это изо дня в день, а не когда захочется. Учтите, личный пример — лучший помощник.

С. Мартынов,
врач

О ЧЕМ ГОВОРЯТ СИМВОЛЫ...

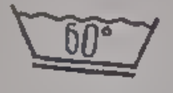
Приобретая новую одежду (платье, костюм, кофточку, плащ и т. д.), вы обычно получаете указания по уходу за ней. Такие указания содержит прилагаемая или пришитая к вещи бумажная или тканевая этикетка, текст которой не требует дополнительных пояснений. Они могут быть выражены и символами, в большинстве своем известными, но не всем — так по крайней мере следует из поступающих в редакцию писем. Маркировка символами является международной и, естественно, приобретает все большее распространение. Поэтому мы сочли целесообразным опубликовать значение наиболее часто встречающихся символов.



— изделие можно кипятить; машинная стирка осуществляется по нормальной программе стиральной машины; при полоскании не требуется контроля температуры воды.

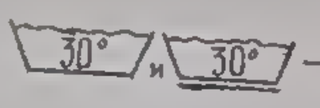
— допускается машинная стирка при температуре не выше 95 С по умеренной программе машины, то есть с соблюдением известной осторожности; полоскать при снижающейся температуре воды.

— стирать вручную или в машине, а также полоскать при температуре не выше 60°С.

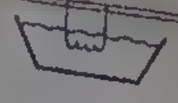


— стирать вручную или в машине при температуре не выше 60°С, соблюдая осторожность; полоскать при снижающейся температуре воды.

— допускается машинная стирка при температуре не выше 40°С соответственно по нормальной и умеренной программам машины; полоскать при температуре не выше 40°С.



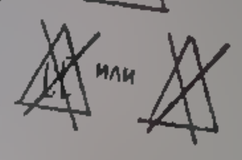
— то же, что и для двух предыдущих символов, но при температуре не выше 30°С.



— изделие можно стирать только вручную при температуре не выше 40 С, проявляя осторожность в короткий промежуток времени, после полоскания слегка отжать, не выкручивать.

— стирать нельзя

— допускается отбеливание хлорсодержащими средствами.

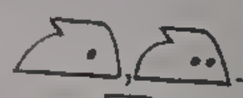


— нельзя отбеливать хлорсодержащими средствами

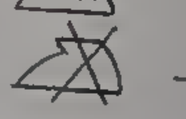
— допускается сушка в барабанной сушилке (тумблере) без соблюдения особой осторожности.

— подвешивать для сушки

— раскладывать для сушки на плоской поверхности



— гладить при температуре не выше соответственно 110, 150 и 200°С.



— изделие не должно подвергаться глажению

Символы, относящиеся к химической чистке одежды (Ⓐ,Ⓟ и Ⓟ,Ⓕ и Ⓕ) адресованы работникам службы быта. Буквы в кружках указывают на группы растворителей, с применением которых следует осуществлять чистку, черта под кружком предупреждает о необходимости проявлять осторожность при чистке. Знак ⊗ запрещает химическую чистку изделия. Он сочетается со знаком разрешающим стирку вручную при температуре не выше 40°С.

М. Вигдорович

ЦВЕТУЩИЙ ПОДОКОННИК

КАКТУС

Земля для кактусов должна быть легкой, пористой, хорошо проницаемой для воздуха и воды. Наиболее подходящая почва — смесь дерновой и листовой земли с речным песком с добавлением мелкого гравия или битого кирпича. Желательно, чтобы весь низ горшка был на 3—4 см засыпан слоем мелких черепков. В маленьком горшке дренаж должен занимать 1/3—1/2 горшка, при этом на черепки лучше насыпать песок и добавить немного толченого древесного угля. Бытует мнение, что кактусы поливать нужно очень редко. Это не совсем так. Действительно, поливают кактусы не часто. Зимой — два-три раза в месяц, но следят при этом, чтобы земля не пересыхала (то есть не превращалась в пыль). У молодых растений потребность в воде значительно больше, чем у старых. При излишнем поливе и достаточно высокой комнатной температуре растения могут пойти в рост, а из-за отсутствия света они будут вытянутыми и слабыми. Весной полив увеличивают, при этом следят, чтобы вода промачивала весь ком земли, но в поддоне не оставалась. Большинство кактусов — светолюбивые растения, без солнца они не цветут. Летом 2—3 раза кактусы подкармливают минеральными удобрениями.

В начале декабря они зацветают. Не рекомендуется поворачивать растение, так как это вызывает опадение бутонов от чрезмерной сухости воздуха.

Размножать кактусы лучше всего «детками». Их срезают острым ножом и оставляют на несколько дней подсохнуть, укореняют под банкой в промытом, слегка увлажненном речном песке. Как только образуются корни и «детки» станут подрастать, их пересаживают в небольшие горшки. После пересадки кактусы ставят в тень и три дня не поливают.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

• Зонтики можно чистить мягкой щеточкой, смоченной в спирте. Шелковые зонтики при сушке не должны быть раскрыты.

• Тупой нож легче заточить, если предварительно подержать с полчаса его лезвие в слабом соленом растворе.

• Щетка, смоченная в соленом растворе, поможет восстановить золотистый цвет изделий из соломы.

• Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль чистой влажной тряпкой.

• Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

• Пригоревшую кастрюлю наполните соленой водой и оставьте на ночь. На следующий день раствор соли в кастрюле вскипятите, после чего дно легко очистится.

• Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, подержите их немного после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

• Иногда внутри чашек остаются следы чая или кофе. Снять такой налет можно, протерев чашку ваткой, смоченной столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.

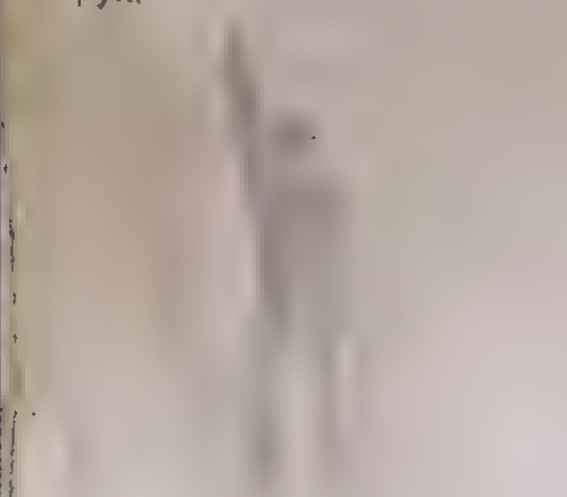
• Если протереть залоснившуюся шерстяную ткань щеткой, смоченной в растворе уксуса, блеск исчезнет.

• Свитерам с несколько свалявшейся шерстью можно вернуть первоначальный вид, простирав их в воде, в которой на несколько часов была намочена фасоль. В подогретую воду кладем свитеры и стираем, легко выжимая. Сушим, разложив на полотенцах.

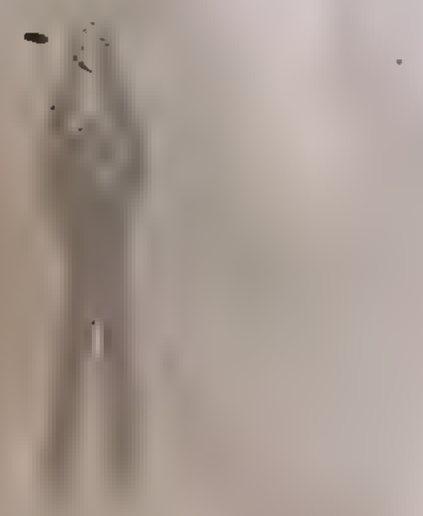
• Неприятный запах от рук, который остается после некоторых домашних работ, так же как и запах рыбы, легко устранить, опустив руки на несколько минут в слабый раствор уксуса. Затем руки следует вымыть в теплой воде с мылом.

ПО КОЛПАКОВУ

вдоль туловища. На счет 1—2 сменить положение рук.



И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки перед грудью. На счет 1 выпрямить корпус, руки через стороны поднять вверх, соприкасаясь тыльными сторонами кистей. На счет 2 вернуться в и. п.



10. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Поочередно доставать руками носок ноги, противоположной руке («мельница»).

Между упражнениями отдыхайте 10—20 секунд.

РИСК НЕ ОПРАВДАН

Роды в самолете

В № 10 «Здоровья» за 1987 год была опубликована корреспонденция «Больной в самолете». В ней, в частности, шла речь и о той опасности, которой подвергает себя будущая мама, решившаяся накануне родов лететь самолетом.

Роды в самолете — довольно частое явление. И невольно возникает вопрос: откуда такая беспечность? Ведь даже в роддом женщина входит с чувством тревоги, волнуется, хотя знает,— вокруг медики, специалисты...

Бортпроводники, конечно, люди бывалые. На трассах большой протяженности почти в каждой бригаде бортпроводников есть люди, окончившие медицинские училища. Кроме того, все бортпроводники проходят специальную подготовку по оказанию медицинской помощи, учатся принимать роды в самолете. На борту есть набор необходимых лекарств, специальные аптечки. Но ведь опыт приема родов у бортпроводников минимальный. И если вдуматься в ситуацию «роды в самолете», то никакого геройства в этом нет. Скорее один лишь неоправданный риск... А нередко в печати это преподносят как сенсацию.

Рассказывает бортпроводница Татьяна Скоробогатова, которой пришлось принимать роды во время рейса на самолете ТУ-134.

— Я спросила у Веры, так звали роженицу, первые ли у нее роды? Нет, не первые. Я подумала, что роды могут быть быстрыми. Мы начали готовиться. Полотенце и одеколон нам одолжили пассажиры. Полотенце я заправила в юбку. Хорошо вымыла руки с мылом, обработала их одеколоном. Пригласили Веру в нашу «операционную». Сняли с нее шубу. Уложили шубу в кресла, подняли подлокотники. Она еще некоторое время стояла около столиков,— ей было удобнее стоять. Уговорили мы ее лечь в кресла, головой к фюзеляжу. Тело вроде бы уместилось в креслах, а ноги висят. Левой ногой она уперлась в подлокотник кресла через проход, правой ногой — в мою ногу. Я встала справа от Веры, а моя напарница Наташа слева. В кабину через бортмеханика передавали сведения о самочувствии Веры.

Только Вера легла, излились воды. Через некоторое время пошла головка. Ребенок как бы перевернулся и ровно лег на подставленное полотенце. Родилась девочка. До посадки оставались считанные минуты. Наташа затянула марлевым жгутом и перерезала ножом пуповину. Я закутала комочек потеплее (при себе у мамы не оказалось даже пеленки). Веру накрыли чехлом. Детское место не отошло.

Самолет плавно коснулся бетонки и побежал по шоссе. В аэропорту в салон вошла акушерка. Веру на носилках вынесли из самолета. А я как сидела в кресле, так и оставалась еще долго сидеть. У меня начался такой жуткий озноб, что я двух слов не могла сказать. А пассажиры, выходя из самолета, благодарили нас...

Женщине в последние дни до родов надо находиться дома — вот мнение бортпроводницы, которая пережила минуты, полные опасности и ответственности за жизнь и судьбу не только двух людей, но и всех пассажиров. Ведь во время посадки пассажиры с первых рядов кресел (они уступили место роженице) сидели на полу салона, упершись ногами в стойки впереди стоящих кресел. Почти весь рейс они летели стоя. Какое уж тут удобство и комфорт. Экипаж выполнял полет в большом напряжении.

Всего этого могло не быть, подумай будущая мама заранее о возможных последствиях путешествия, посоветуйся с врачом в женской консультации.

А вот мнение заведующего кафедрой акушерства и гинекологии лечебного факультета Московского ордена Трудового Красного Знамени медицинского стоматологического института имени Н. А. Семашко, члена-корреспондента АМН СССР, профессора, главного акушера-гинеколога Минздрава РСФСР Владимира Николаевича Серова.

— Беременная женщина психологически и физически находится в особом состоянии. В привычных условиях она как бы сосредоточивается на самой беременности. В транспорте, в вагоне, автомобиле и особенно в самолете, где ощущается еще и кислородная недостаточность, она попадает в экстремальные условия. Она может психологически этого не осознавать, но с точки зрения физиологии...

Во-первых, возможны преждевременные роды. Они опасны тем, что ребенок, рождаясь до срока, оказывается менее жизнеспособным. Для того чтобы его выходить, могут немедленно потребоваться медицинские аппараты, медикаменты, определенные условия.

Во-вторых, течение родов в экстремальных условиях почти всегда осложнено. Родовая деятельность протекает не нормально. Нужно сказать, что длительность родов у каждой женщины индивидуальна. Но в условиях, когда нет возможности сосредоточиться на родовой деятельности, она становится нерегулярной, порой стремительной, что плохо сказывается на ребенке, испытывающем чрезмерное напряжение во время таких родов.

В-третьих, если любые роды сопровождаются определенной кровопотерей, то в экстремальных условиях она может стать патологической.

Можно себе представить, и с каким количеством микробов встретится новорожденный в условиях транспорта, скученности людей! С такой массивной инфекцией слабым защитным силам его организма просто не справиться.

Как специалист, я категорически утверждаю: роды в самолете крайне опасны и нежелательны для женщины и еще в большей степени для новорожденного. Будущая мама должна твердо знать, что за две недели до родов в полет лучше не отправляться. Риск не оправдан.

В. М. ЛАМЗУТОВ,
врач

УПРАЖНЕНИЯ

Полное дыхание — основа пранаямы. Не освоив его, нельзя выполнять другие упражнения дыхательной гимнастики. Поэтому остановимся на полном дыхании более подробно.

Вначале продолжительность выдоха может быть в полтора раза больше вдоха. Постепенно нужно перейти на правильный ритм: 2—1—4. Это значит, что пауза после вдоха должна быть равна половине вдоха, а выдох — в два раза длиннее вдоха.

Соотношение между нижним, средним и верхним дыханием 4—3—1. Например, если нижнее дыхание занимает 4 секунды, то продолжительность среднего и верхнего должна быть соответственно 3 секунды и 1 секунда. После полного выдоха за счет втягивания живота начните вдох. Для этого сначала расслабьте мышцы живота, позволяя воздуху входить в легкие самопроизвольно, а затем уже продолжайте вдох за счет медленного выдвижения живота вперед.

При расширении грудной клетки во время среднего дыхания живот «подбирается», а на заключительной стадии вдоха (верхнее дыхание) живот слегка втягивается внутрь. Выдержав паузу, равную половине времени вдоха, удерживая ребра в расширенном состоянии, начинайте выдох с подтягивания живота внутрь к позвоночнику. Затем позвольте ребрам опуститься вниз до своего обычного положения. Закончите выдох втягиванием живота почти до предела возможного.

Вдох, задержка дыхания после вдоха и выдох составляют один цикл. Вы должны свободно выполнить подряд 7 таких циклов, стараясь каждый раз, чтобы продолжительность выдоха была вдвое длиннее вдоха. Особое внимание уделите расслаблению мышц лица. Начните осваивать упражнения с открытыми глазами перед зеркалом. Затем полное дыхание выполняйте, как и все упражнения йоги, если это не оговорено специально, с закрытыми глазами.

У людей с пониженным артериальным давлением и гипотоников дышать преимущественно верхним ключичным дыханием, иногда при освоении полного дыхания наблюдается головокружение. Объясняется это оттоком венозной крови от головного мозга, что не только безвредно, но и полезно. Снимается ощущение головокружения позой полуберезки (ардха-халасана). Если эту асану вы еще не освоили, то просто поднимите ноги вверх лежа на спине.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Полное дыхание повышает защитные силы организма, благотворно сказывается на пищеварительной деятельности сердечно-сосудистой дыхательной и нервной систем. Ежедневно выполняйте не менее 7 циклов полного дыхания.

При вдохе йоги акцентируют внимание на поглощении жизненной энергии (праны) из воздуха и концентрации ее в области солнечного сплетения, а на выдохе мысленно посылают энергию в тот орган, работу которого необходимо улучшить или активизировать.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение — стоя, сидя или лежа, непосредственно после выполнения трудной асаны или дыхательных упражнений. Сделайте полный вдох, выдохайте порциями, толчкообразными движениями, втягивая живот. Воздух выходит через рот, губы сложите в виде буквы «О». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Представьте себе, что вы выдуваете расположенные в ряд свечи, каждая из которых меньше другой. Напрягаться нельзя! Очистительное дыхание должно полностью облегчать и успокаивать.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ СО ЗВУКОМ «ХА»

И. п. — стоя ноги шире плеч, ступни параллельны, руки свободно опущены, глаза закрыть. Представьте себе, что вы стоите на краю обрыва или пропасти. Сделайте свободный выдох «в пропасть». С мак-

См. «Здоровье» № 8 за 1988 год

сировать свое питание по калорийности, по питательным веществам, по витаминам. И — что является главным в нашем разговоре — по цене. Как подсчитали специалисты, одно и то же количество нужных организму продуктов можно получить при расходах, различающихся в 2—3 раза. То есть 100 калорий вам могут обойтись в 3 копейки, а могут и в 8. Или, если брать дневной рацион, он вам будет стоить (при 4000 калориях) от 1 рубля 20 копеек до 3 рублей 20 копеек. Разницу за месяц, за год вы, думаю, подсчитаете самостоятельно.

Прикидывая, что готовить, скажем, на неделю вперед, вы будете более внимательны к тем продуктам, которые уже есть в доме, потому сумеете свести к минимуму потери, отходы. Одновременно прояснится, что еще нужно купить, какие запасы пополнить. Планирование ко всему прочему поможет вам избавиться от суеты, нервного напряжения, разочарованных возгласов за столом: «Опять...» и далее следует название блюда, которым хозяйка зарядилась угощать мужа и детей изо дня в день.

В последнее время получает все большее распространение система продуктовых заказов. Дело это ничего, кроме одобрения, вызвать не может, Однако есть тут одно «но». Случается, что торговые работники комплектуют заказы таким образом, что в них наряду с нужными продуктами входят и те, без которых вы вполне можете обойтись. Да и к тому же они есть и в свободной продаже. Понятно, что этот «довесок» ведет к излишним тратам, может лечь бременем на бюджет. Так что подумайте, стоит или нет брать заказ.

То и дело в моей статье мелькает: «Вы, вам...» Подразумеваю под этим «вы» — женщин, хозяек. Делаю я это по инерции. Пока, согласно устоявшимся представлениям, занятие кухонными делами — чисто женская прерогатива. В последнее время эта традиция, к счастью, дает глубокую трещину. Участие мужчины уже не ограничивается только походами в магазин. Иногда он надевает фартук и встает к плите. Не будем, кстати, забывать, что лучшие в мире повара — мужчины. Почему я это говорю? Да потому, что мужская часть семьи обыкновенно недоумевает, почему так много денег уходит на питание. Когда же муж сам войдет в курс кухонных дел, его недоумение сменяется пониманием.

Затронем еще один важный аспект в разговоре о питании — домашние заготовки. В сельской местности, в небольших городах это занятие привычное. Солят капусту и огурцы, маринуют помидоры и яблоки, варят варенье и сушат грибы, запасают картошку и морковь, делают компоты. Излишне распространяться, насколько благотворно влияет это на семейный бюджет. В больших городах возможности делать заготовки, разумеется, ограниченны. Тем не менее многие ухитряются засаливать капусту и огурцы, варят варенье. Это позволяет несколько снизить расходы на питание, но, главное, разнообразить стол.

Хлебосольство — положительная характеристика человека. Мы любим принимать гостей, любим, чтобы на столе все было заполнено блюдами. Но в стремлении угостить как можно вкуснее просматривается нередко и страх, что угощений не хватит. Это чувство страха понятно, однако неплохо бы от него избавиться. Поможет тут все тот же расчет. Раз известно, сколько гостей придет, то можно с большой точностью высчитать и количество блюд, и количество еды на блюдах. Ну а чтобы не страшиться, что еды все-таки не хватит, одно из блюд приготовьте с избытком.

Замечено, что вкусовые качества пищи человек ощущает только весьма непродолжительное время. Насытившись, от теряет интерес к тому, что у него на тарелке. Это тоже нужно учитывать. А то, бывает, созовут друзей на пельмени, но подадут столько закусок, что, когда дело доходит до главного угощения, гости вяло ковыряются в тарелках.

Разнообразие — вот еще чем должен быть привлекателен стол для гостей. Например, если бутербродов не меньше 5—6 видов, 3—4 салата, селедка приготовлена по трем рецептам и так далее, при одних и тех же количествах продуктов стол будет выглядеть намного интереснее.

Каждой семье неплохо бы славиться каким-то своим, фирменным блюдом. В его приготовлении надо достичь непревзойденного искусства. Оно должно быть украшением стола. Кушанье это не обязательно из разряда экзотичных, изысканных. Например, в одном из знакомых мне домов можно отведать изумительные дранники. Что это такое? Оладьи из картошки.

Надеюсь, вы поняли, почему я столь подробно останавливаюсь на том, чем угощать гостей. На домашней экономике прием гостей отражается весьма существенно. И резервы экономии тут весьма существенные. Об этом можно судить хотя бы по тому, сколько еды остается после праздничного пира. Прошу понять меня правильно. Я отнюдь не призываю сводить хлебосольство к двум его исконным составляющим — хлебу и соли. Однако и стремление накормить гостей во что бы то ни стало до отвала тоже вряд ли назовешь разумным.

Нам остается поразмышлять над одной фразой, которая то и дело проскальзывает в разговорах. Звучит она так: «Мы на питании не экономим». Произносятся эти слова с некоторой даже гордостью, с вызовом, с чувством превосходства. На мой взгляд, это не что иное, как хвастовство нерасчетливостью и отсутствием здравого взгляда на питание. Ведь никому в голову не взбредет заявить: «Я на дыхании не экономлю». Мы потребляем воздуха столько, сколько-ко его необходимо организму. И пищу необходимо принимать в пределах физиологической необходимости. Не меньше, но и не больше. И когда я говорил об экономном питании, то подразумевал под этим в первую очередь знание индивидуальных норм потребления продуктов, их бережное расходование.

Иногда во фразе «Мы на питании не экономим» прослушиваются и престижные мотивы. Дескать, дорогие, как правило, дефицитные продукты для такой семьи — вполне привычное дело. Но как смешно было бы ходить дома в вечернем костюме, так и мало смысла съедать за завтраком бутерброд с икрой, запивая его соком фейхоа. Есть праздничная одежда и праздничная еда, низводить их до уровня повседневных — значит лишать себя праздника.

Люди всегда питались по-разному. Тут большое значение имеют привычки, традиции, пристрастия. Это накладывает свой отпечаток на образ жизни, на рацион питания. Это, конечно, надо учитывать, но нужно знать принципы культуры питания, строить его на рациональном, не очень дорогом фундаменте.

Ориентиры, о которых мы говорили в этой статье, надеюсь, вам помогут. Если возникнет желание поспорить, будем очень рады познакомиться с вашим мнением.

товарища нет» много смысла. В каждой семье есть свои представления о том, как нужно питаться. И хотя вы, вооружившись калькулятором «Рацион», высчитаете для каждого члена семьи оптимальный состав продуктов, вам будет трудно расстаться с привычными блюдами, любимыми кушаньями. К тому же нужно иметь в виду, что «рациональное» довольно часто расходится с понятием «вкусное». Однажды компьютеру дали задание составить калорийное и вместе с тем максимально дешевое меню. Машина справилась с заданием, но желающих воспользоваться этим меню оказалось очень мало. Блюда были однообразные, невкусные, хотя по составу питательных веществ они были сбалансированы идеально.

Для того чтобы дешевое сбалансированное питание было вкусным, нужно уметь готовить. Неумелый человек на кухне способен переводить продукты, уж не говоря о том, что пережаренная картошка и пересоленный суп способны вызвать семейную ссору.

Ну а как сориентироваться в ценах на продукты? Хлеб, скажем, стоит 13 копеек батон, молоко — около 30 копеек литр, а картошка — 10 копеек за килограмм, но эти цифры мало что проясняют. Возможно, вам помогут такие данные. Специалисты подсчитали, сколько калорий, пищевых веществ, витаминов различных продуктов можно купить на один рубль. Сначала посмотрим, как обстоят дела с калорийностью. Безусловный чемпион здесь ржаной хлеб — 16 300 калорий можно приобрести на один рубль. На почтительном отдалении пшеничный хлеб — 8571 калория, далее горох — 6909. Впрочем, это более наглядно можно увидеть на диаграмме. На других диаграммах показан рубль в «белковом» исчислении, «жировом», «углеводном». Подсчитано также, сколько микроэлементов в миллиграммах можно приобрести на рубль, мы эти данные из-за недостатка места приводить не будем. Скажу только, что хлеб, горох, картофель, молоко и там на первых местах.

Какой из этого можно сделать вывод? Как видим, наши предки были не так уж и неправы, когда говорили, что хлеб — всему голова. А во-вторых, питательная пища отнюдь не синоним дорогой.

Чтобы заниматься экономикой питания, нужно знать свойства продуктов. Потребуется, быть может, расстаться и с некоторыми устоявшимися представлениями о ценности или, наоборот, малоценности тех или иных продуктов. Возьмем, к примеру, маргарин, это отнюдь не суррогат, а вполне достойный продукт, он легко усваивается, содержащиеся в нем так называемые жирные кислоты не позволяют холестерину задерживаться на стенках кровеносных сосудов. Кстати, в мире не наблюдается особого пиетета перед сливочным маслом. Смотрите: в нашей стране потребляется маргарина 5,1 килограмма на душу населения, масла — 5,7 килограмма. А в США — 13 килограммов маргарина и 2 — масла. Голландцы производят на душу населения больше всех масла, но в основном его экспортируют, сами же готовят на маргарине. Так что и нам, видимо, стоит пересмотреть пословицу «Кашу маслом не испортишь». Разумеется, не испортишь, но и пользы мало. Как вы понимаете, к бюджету семьи это имеет прямое отношение: маргарин более чем вдвое дешевле масла.

Многие достаточно прочно уловили истину, что хлеб — наше богатство. Однако тем не менее нет-нет да и наткнешься взглядом на валяющийся на земле или в контейнере для отходов кусок батона. Хлеб выбрасывается потому, что засох, заплесневел. Это говорит прежде всего о неумении хранить его. Лучший способ — положить его в целлофановом пакете на нижнюю полку холодильника. Проверено на практике, и свидетельствую: хлеб не пропадает. Другой способ — завернуть его в льняное полотенце и хранить в какой-нибудь деревянной посудине.

А сколько попадает в отходы других продуктов! Отходы — это потери. В данном случае — потери финансовые.

Коснемся мы и вегетарианства. Почитаем один диалог из пьесы Евгения Шварца «Дракон».

«КОТ. Прости, пожалуйста, за нескромность. Я тебя давно вот о чем хотел спросить... Как можешь ты есть колючки?..

ОСЕЛ. Ничего. Я люблю острое.

КОТ. А мясо?

ОСЕЛ. Что мясо?

КОТ. Не пробовал есть?

ОСЕЛ. Мясо — это не еда. Мясо — это поклажа. Его в тележку кладут, дурачок».

Ну а если серьезно, то овощи и фрукты должны быть в вашем меню на почетном месте. Не случайно же слово «витамин» обязан своим происхождением латинскому «vita» — жизнь. Был в истории человечества период, и довольно продолжительный, когда люди питались в основном растениями. Этот факт дает многим основание считать, что без мяса вполне можно обойтись. Не знаю, не знаю. Убежденные вегетарианцы приведут вам немало доводов в пользу своего образа жизни и питания. Я спорить с ними не собираюсь. Попробуем взглянуть на вегетарианство с точки зрения экономики семьи. Дело в том, что растительная пища — удовольствие недешевое. Ведь на картошке да капусте долго не продержишься, требуется большой и разнообразный набор овощей и фруктов. А они в магазинах не всегда бывают. Следовательно, надо идти на рынок, где цены пока высоки. Так что если вам придет мысль стать вегетарианцами, то тщательно взвесьте, позволяют ли ваши материальные возможности сделать этот шаг.

Редкий специалист по питанию обходится без совета, как можно энергичнее вводить в рацион каши. К сожалению, немногие прислушиваются к этим советам. А ведь это весьма полезное и дешевое блюдо. Да и вкусное! Англичане каждое утро едят «поридж» — овсяную кашу, приготовленную на воде, без добавления и грамма сахара, и считают, что нет ничего вкуснее на свете. А сколько еще других каш: гречневая, кукурузная, полтавская, пшенная, гурьевская и так далее. Существует множество рецептов их приготовления. Они не только расширят ваше меню, но и позволят сократить расходы на питание.

Мы уже размышляли над тем, что дальновидный человек — экономный человек («Семья и школа», № 5 за этот год). К организации питания это относится в полной мере. Ведь можно планировать не только покупки, но и меню. Если вы займетесь таким планированием, то сумеете кормить домашних разнообразно, а стало быть, и вкусно.

Составляя меню, вы получите возможность сбалан- ▶

КОГДА РОЖДАЕТСЯ СЛАБОУМНЫЙ РЕБЕНОК

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

В. Д. КАЗЬМИН,
кандидат медицинских наук

Сейчас уже достаточно хорошо известно, что здоровье ребенка закладывается не только задолго до его появления на свет, но и задолго до зачатия. И вовсе не дело случая, каким он явится на свет: больным или слабым, с хорошей или плохой сопротивляемостью к болезням, с большими или малыми возможностями последующего интеллектуального развития.

Все это в огромной степени зависит от состояния здоровья родителей, и в первую очередь от полноценности их половой системы. А она очень чувствительна к различным повреждающим факторам, и в первую очередь к алкоголю.

Клинический опыт многих стран уже давно показал, что у пьющих родителей, тех, кого относят к категории алкоголиков, рождаются больные, умственно отсталые дети. Опыт выявил и другую закономерность: зачатие, совпавшее по времени с эпизодическим сильным опьянением, тяжело отражается на потомстве. Так появились в литературе устойчивые термины «дети карнавала», «дети воскресенья».

Эти факты широко известны. Менее известно другое: что даже нечастое употребление алкоголя и даже в небольших количествах негативно сказывается на половой системе мужчины и женщины и может задолго до появления ребенка на свет предопределить его судьбу.

Алкоголь неодинаково воздействует на все органы и клетки: одни страдают от него больше, другие — меньше. Половые относятся к числу высокочувствительных: разрыхляя оболочку половой клетки, алкоголь достигает клеточного ядра, содержащего в себе хромосомы, и, образно говоря, взламывает самый заветный сейф, в котором хранится программа развития будущего ребенка — генный аппарат. И представьте себе, что может так случиться: был запрограммирован здоровый ребенок с хорошими интеллектуальными способностями, а алкоголь грубо сломал эту программу, и на свет появилось хилое, слабоумное существо.

Ясно, что бóльшая доза алкоголя наносит бóльший вред. Но капля и камень долбит. Раз за разом, пусть и нечасто, удары, наносимые самым нежным образованиям половой клетки, ухудшают ее функции, дезорганизуют происходящие в ней процессы выработки энергии и обмена веществ, снижают ее полноценность.

У мужчин, пьющих спиртное годами, его воздействие на половую систему выявляется даже при обычном осмотре. Еще врачи прошлого века отмечали, что половые органы пьющих мужчин среднего возраста становятся примерно такими, какими они бывают у стариков.

Есть данные, свидетельствующие о том, что количество сперматозоидов в сперме и их подвижность у подавляющего большинства пьющих мужчин снижены, причем значительно: в среднем на 20%. И это касается не только тех, кто пьет много и часто, но и тех, кто относит себя к малопьющим. Появляющиеся при этом изменения в сперме не всегда пропорциональны возрасту мужчины и стажу выпивки. У тех, кто приобщился к алкоголю в юношеском возрасте, они выявлялись в два раза чаще. И это понятно: незрелая половая система более чувствительна.

Мы обследовали 212 мужчин среднего возраста, выпивающих умеренно в течение 3—10 лет. 28 из них страдали импотенцией, у 123 отмечены те или иные нарушения половой функции, осложнявшие супружескую жизнь.

Не следует, однако, думать, что главную ответственность за будущее ребенка несет пьющий мужчина и что женщине важно отказаться от алкоголя лишь во время беременности и кормления грудью.

Слов нет — в эти периоды создается самая непосредственная связь между матерью и ребенком и, значит, любая доза спиртного, выпитая женщиной, проникает в его организм. Недаром же дети пьющих матерей рождаются с так называемым алкогольным синдромом, сходным с состоянием опьянения.

Но алкоголь может повлиять на половую систему женщины задолго до беременности.

Как известно, мужские половые клетки — сперматозоиды совершают полный цикл развития примерно за два месяца и после этого погибают, а на смену им нарождаются новые. Цикл развития женских половых клеток длится гораздо дольше — 12—55 лет. Являясь долгожителями, эти клетки могут стать своего рода банком для многих токсических веществ, попадающих в организм. И, если молодая женщина не отказывается то от бокала вина, то от рюмки коньяка или водки, «алкогольные шоки», переносимые половой клеткой, накладываются один на другой. И тогда с наступлением беременности в маточную трубу выйдет яйцеклетка, уже, возможно, неполноценная.

Поэтому и для женщины отказ от спиртного не должен быть кратковременной мерой. Это — закон на весь чадо-

Половые клетки мужчины и женщины чрезвычайно чувствительны к алкоголю.

Канис

Б. Е. ЛОКШИН
кандидат медицинских наук

родный период. А еще лучше — на всю жизнь!

Надо учитывать и то, что алкоголь может действовать на половую систему опосредованно. Ведь это прежде всего нейротропный яд, поражающий важнейшие образования центральной нервной системы и в первую очередь систему гипоталамус — гипофиз — надпочечники, которую называют дирижером всех желез внутренней секреции. в том числе и половых.

Токсическое действие алкоголя на нейросекреторные клетки приводит к их кислородному голоданию и обезвоживанию. Сигнал бедствия получает вся эндокринная система, в результате снижается выделение гормонов, что, естественно, сказывается на половой функции.

Такой ход событий не просто теоретическое предположение. То, что алкоголь подавляет гормональную активность, подтверждается и биохимическими анализами, и данными гормонологических методов исследования. Оказывается, уже через 12—20 часов после приема спиртного количество половых гормонов в крови может значительно уменьшиться. Не в этом ли одна из причин снижения полового влечения, ослабления эрекции и других осложнений интимной жизни, столь свойственных пьющим мужчинам?

Сейчас уже можно считать окончательно доказанным, многократно проверенным, что любые виды и дозы спиртного небезразличны для нормального течения всех жизненных процессов в организме и особенно для функции органов, обеспечивающих продолжение рода человеческого. И научные исследования, и врачебный опыт настоятельно диктуют: хотите иметь здоровых детей? Оставьте рюмку!

Ростов-на-Дону

И КОЛЕТ И... ЛЕ

Наборы пластмассовых кружочков или квадратиков-модулей с острыми шипами появились в продаже в московском фирменном магазине «Зенит» в Сокольниках, в крупных аптеках, в киосках кооператоров. Это «Ипликатор Кузнецова», о котором не раз просили рассказать наши читатели.

Применяется ипликатор для снятия боли в мышцах, суставах и позвоночнике, для нормализации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, органов желудочно-кишечного тракта, а также для восстановления и повышения работоспособности. Создан он группой авторов на базе Всесоюзного научно-исследовательского института медицинской техники Минздрава СССР.

Ипликация (или иглоаппликация) — это воздействие множеством колющих элементов (игл, шипов) на кожные покровы всего тела или определенные его зоны.

Процедура ипликации проводится следующим образом. При острой боли на кожу определенного участка тела (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника, сустав) накладывают ипликатор и с силой в пределах болевой переносимости прижимают руками в течение 40—60 секунд, после чего снимают. При этом необходимо, чтобы человек, которому делают ипликацию, сокращал и расслаблял мышцы в области наложения ипликатора. Если после первой процедуры боль не исчезла, ее повторяют до полного снятия боли.

При хроническом заболевании можно, прижав ипликатор к телу эластичным бинтом или полотенцем, не снимать 3—8 часов. Противопоказания те же, что и при лечебном массаже: опухоли, гнойничковые заболевания кожи, тромбофлебит.

Клинические испытания ипликатора проводились в ЦНИИ рефлексотерапии Минздрава СССР, Институте хирургии имени А. В. Вишневского АМН СССР, специализированной клинической больнице № 8 имени Соловьева — клинике неврозов Минздрава РСФСР, ЦНИИ травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова Минздрава СССР, Институте нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко АМН СССР.

Отмечая высокую терапевтическую эффективность ипликации, специалисты считают, что она не панацея и более эффективна, если сочетать ее с другими методами лечения, лекарственными и физиотерапевтическими. Ухудшения состояния больных не наблюдалось.

С 1979 года нами отработаны методики использования ипликаторов для ускорения восстановления после больших физических нагрузок у спортсменов, для повышения работоспособности в учебно-тренировочном процессе и непосредственно перед стартами, а также для профилактики и лечения травм. Специалисты ВНИИ физической культуры рекомендовали применять ипликацию при подготовке сборных команд СССР по всем видам спорта.

При сердечно-сосудистых, респираторных заболеваниях, болезнях желудка и кишечника, позвоночника и при головной боли мы рекомендуем пластмассовые ипликаторы с расстоянием между остриями шипов (шагом) 6—8 миллиметров. Для снятия боли в суставах и мышцах — 4—6 миллиметров. Для детей, а также людей легковозбудимых, с повышенной болевой чувствительностью можно использовать ипликаторы с шагом 2—4 миллиметра.

К достоинствам метода следует отнести возможность пользоваться им самостоятельно. Но обязательно по рекомендации врача!

Техническую документацию на производство ипликаторов получили почти 250 заводов страны. Министерство торговли СССР сделало заявку на 138 миллионов упаковок пластмассовых модулей. Будем надеяться, что скоро ипликатор, рекомендованный к промышленному выпуску в декабре 1986 года Комитетом по новой медицинской технике Минздрава СССР, каждый сможет приобрести для своей домашней аптечки. Промышленность, хотя медленнее, чем хотелось бы, осваивает и выпуск ипликаторов с металлическими иглами. Замечу, что их эффективность в 5—8 раз выше пластмассовых, правда, в изготовлении они сложнее и дороже.

Поступившие в продажу пластмассовые комплекты из 100 модулей стоят от 3 до

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ

А. А. УМАНСКАЯ, зав. лабораторией прогнозирования, профилактики и реабилитации ранних осложнений вирусных респираторных инфекций 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова

ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОРВИ ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ, ЭФФЕКТИВНЫХ И БЕЗВРЕДНЫХ — МАССАЖ ОСОБЫХ ЗОН НА КОЖЕ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ С ОСНОВНЫМИ РЕГУЛЯТОРАМИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА: РАЗЛИЧНЫМИ ОТДЕЛАМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЩИТОВИДНОЙ И ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗАМИ, ВЕРХНИМ ШЕЙНЫМ СИМПАТИЧЕСКИМ УЗЛОМ И ДРУГИМИ ОБРАЗОВАНИЯМИ.

ЕСЛИ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗОНЫ КОЖИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В ОБЛАСТИ ГОЛОВЫ, ГРУДИНЫ, ШЕИ, РУК, ТО МОЖНО АКТИВИЗИРОВАТЬ АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НА РЕСПИРАТОРНУЮ ГРУППУ ВИРУСОВ.

Взрослые легко могут освоить приемы точечного массажа сами, а затем научить детей.

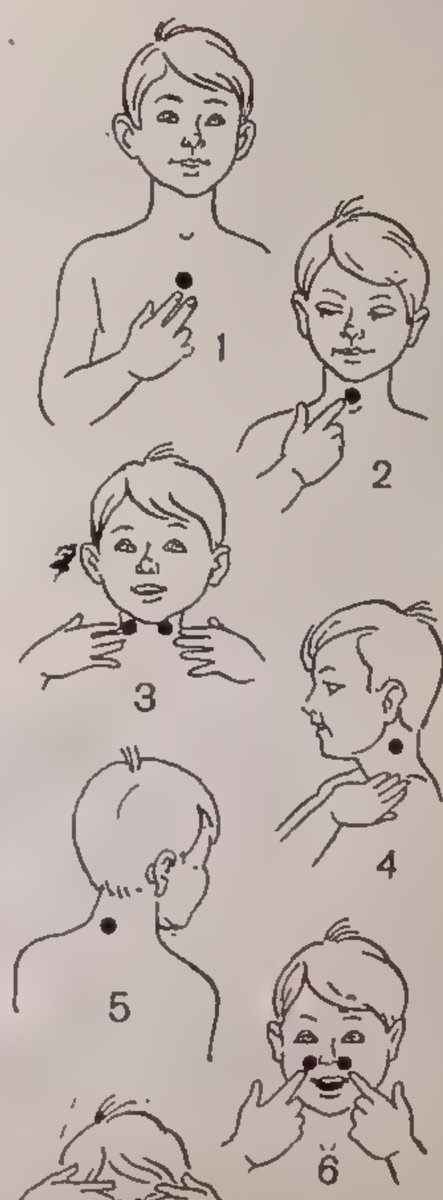
Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3 связана с синокаротидными гломусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное — с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.



Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное — гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

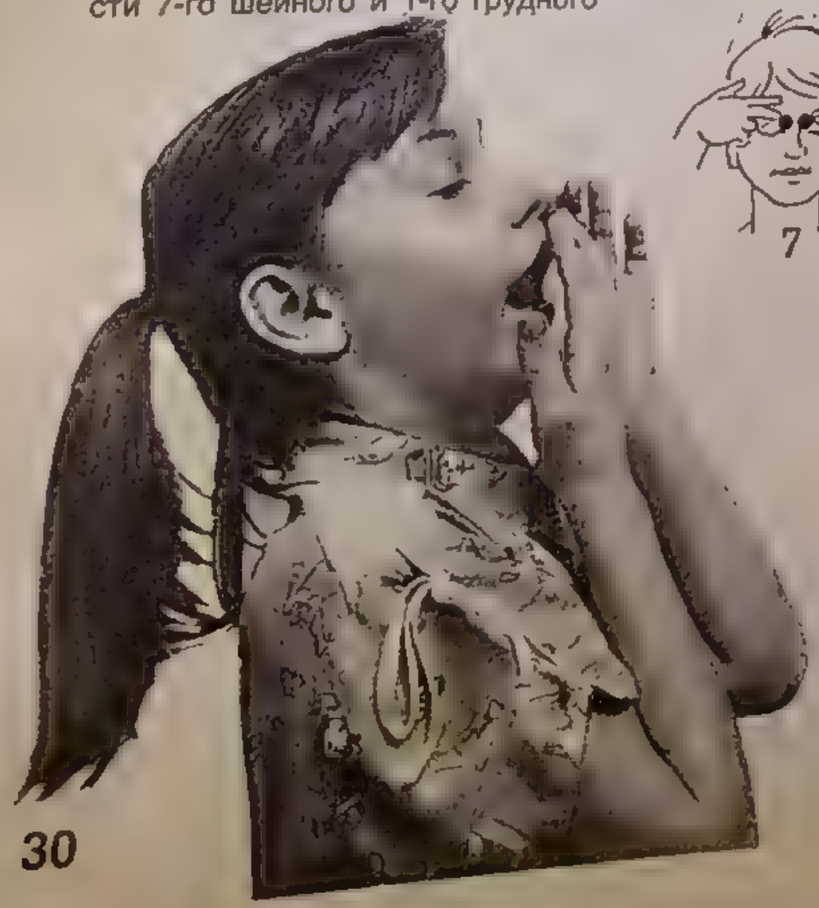
Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.

Массаж производите 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, надавливая кожу до появления незначительной болезненности. Делайте затем девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3—5 секунд. Симметричные точки 3, 4, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками.

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности.



В ГОЛОЛЕДИЦУ РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ КОЛИЧЕСТВО ТРАВМ, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ ПЕРЕЛОМАМИ. ОСОБЕННО НАДО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА.

ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ ПЕРЕЛОМ КОСТИ, ВОЗНИКАЕТ РЕЗКАЯ БОЛЬ И ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ. ЗАМЕТНА ДЕФОРМАЦИЯ КОНЕЧНОСТИ, ВЫЗВАННАЯ СМЕЩЕНИЕМ КОСТНЫХ ОТЛОМКОВ. ПРИ ОТКРЫТОМ ПЕРЕЛОМЕ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УДАЛЯТЬ ИЗ РАНЫ КОСТНЫЕ ОТЛОМКИ ИЛИ ВЫРАВНИВАТЬ ИХ.

ПОСТРАДАВШЕГО СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ДОСТАВИТЬ В БОЛЬНИЦУ. НО СНАЧАЛА ОКАЖИТЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ И БЕЗОПАСНО ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ЕГО В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.

ГЛАВНОЕ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ,— ОБЕСПЕЧИТЬ НЕПОДВИЖНОСТЬ (ИММОБИЛИЗАЦИЮ) ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОСЫНКИ, БИНТЫ, ВАТУ, РЕМНИ, ГОТОВЫЕ ИЛИ ИМПРОВИЗИРОВАННЫЕ ШИНЫ.

Б. Е. ЛОКШИН
кандидат медицинских наук

дов из города Лагаш, который жил в XXII веке до н. э.

Помимо богов, фантастический мир жителей Древнего Двуречья наполняли полубоги, герои, семь мудрецов и семь злых демонов, другие демоны и духи. Считалось, что демон бури Пазузу насылает головную боль и тошноту, а страшная старуха Ламашту распространяет детскую лихорадку. Ламашту изображали в виде неряшливой старухи с лапами хищной птицы и головой гримасничающего льва; она стояла на коленях или во весь рост и кормила грудью свиней. Когда же ребенок заболевал лихорадкой, полагали, что Ламашту напоила его своим «нечистым» молоком. «Защита» от такого «колдовства» была вполне адекватной: женщины носили на шее маленькие фигурки демонов или клали их под порог своего дома, для того чтобы отпугивать демонов их же изображением. Однако не следует думать, что у народов древней Месопотамии болезни связывались только со злыми духами. Они объяснялись также нарушением принятых в общине обрядовых, правовых и моральных предписаний, нездоровой пищей, купанием в грязной реке, соприкосновением с грязью и нечистотами.

чтительной позе царь Хаммурапи, которому бог вручает атрибуты царской власти. Вся остальная поверхность столба покрыта тщательно выполненным убористым текстом, который включает пролог, 282 параграфа Законов и эпилог. Некоторые их положения отражают правовые аспекты деятельности врачевателей в тот период истории Месопотамии. В случае успешного лечения они получали весьма высокое вознаграждение.

«212. Если врачеватель сростил сломанную кость (у человека) или же вылечил больной сустав, (то) больной должен заплатить врачевателю пять сиклей серебра.

222. Если (это) сын мушкенума (человека, состоящего на царской службе), (то) он должен заплатить три сикля серебра.

223. Если (это) раб человека, (то) хозяин раба должен заплатить врачевателю два сикля серебра».

Во времена Хаммурапи на один сикль серебра (около 8,4 грамма) можно было купить 300 литров зерна. По нормам потребления того периода мужчине требовалось в год: около 550 литров зерна (ячменя) из расчета 1,5 литра в день (мясо ели только во время обрядов жертвоприношения); 2,5—3 литра растительного масла в месяц на умащения и 1,5 килограмма шерсти в год на платье. Для женщин и детей нормы зерна были в два раза меньше. Таким образом, пять сиклей серебра составляли большую сумму: на них можно было целый год кормить несколько человек.

При общей суровости Законов Хаммурапи столь высокая плата за лечение связана с большим риском врачебной профессии из-за обычая «талиона» (воздаяние равным за равное: «око за око», «зуб за зуб»). В случае неблагоприятного исхода лечения врачеватель подвергался суровому наказанию.

«218. Если врачеватель сделал свободному человеку сильный надрез бронзовым ножом и (тем) умертвил этого человека, либо сделал надрез в области брови или виска этому человеку бронзовым ножом и (тем) погубил глаз этого человека, ему надлежит отрезать руку» (перевод В. А. Якобсона).

При благоприятном исходе того же вмешательства врачеватель получал самое высокое вознаграждение — десять сиклей серебра.

Таким образом, Законы Хаммурапи свидетельствуют, с одной стороны, о серьезной подготовке и высокой ответственности врачевателя перед больным, а с другой — отражают закономерности развития раннеклассового общества и свидетельствуют о формировании классового подхода к оценке деятельности врачевателя.

ПИСЬМА ВРАЧЕВАТЕЛЯ МУКАЛЛИМА

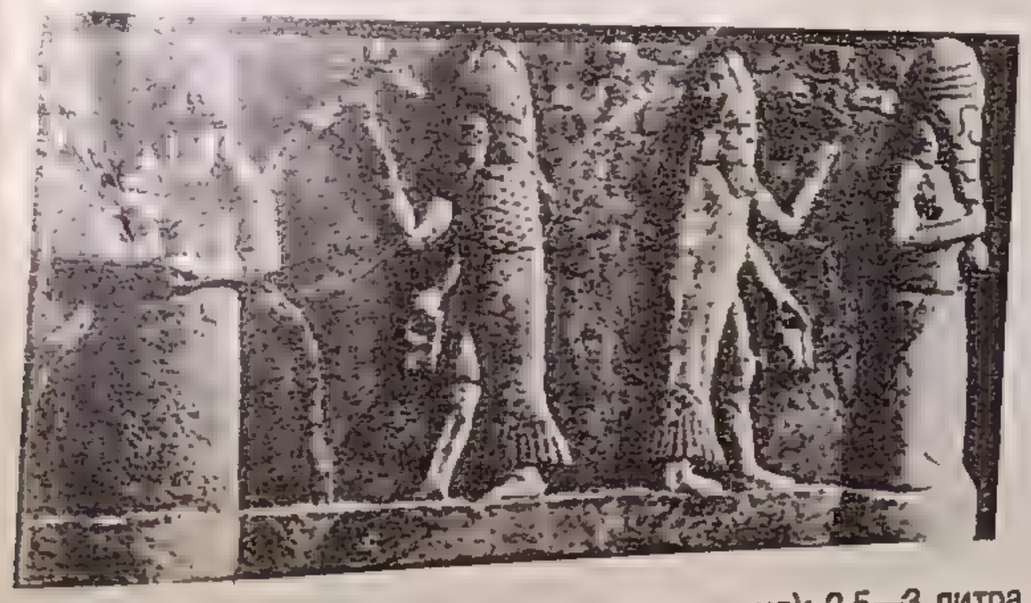
Письма в древней Месопотамии составлялись на глиняных табличках и запечатывались в глиняные конверты. Многие из них сохранились до наших дней. Среди них письма Мукаллима, жившего в XIV веке до н. э. и врачевавшего при храме близ Ниппура. Периодически он сообщал правителю города об успешном лечении больных, которых оставляли на время болезни при храме. Это наводит на мысль о существовании в древней Месопотамии храмовых «больниц», где лечили знатных особ (Мукаллим сообщает о лечении царевны), служителей храмов и даже рабов.

«Два твоих взрослых раба,— пишет Мукаллим главному администратору храма, — которые свалились в колодец: у одного сломана ключица, второй разбил голову; пусть господин мой напишет, чтобы выдали масла (для втирания), дабы дать им поправиться».

Обращает внимание тот важный факт, что во всех письмах Мукаллима и его аптекаря нет ни единого слова о молитвах или заклинаниях (И. М. Дьяконов).

Клинописные тексты древней Месопотамии рассказывают также о врачебной специализации, об искусстве врачевателей и искусстве заклинаний, о положении врачевателя при дворе, о гигиенических традициях и врачебной этике народов древней Передней Азии, создавших первые цивилизации на планете.

Т. С. СОРОКИНА,
доктор медицинских наук

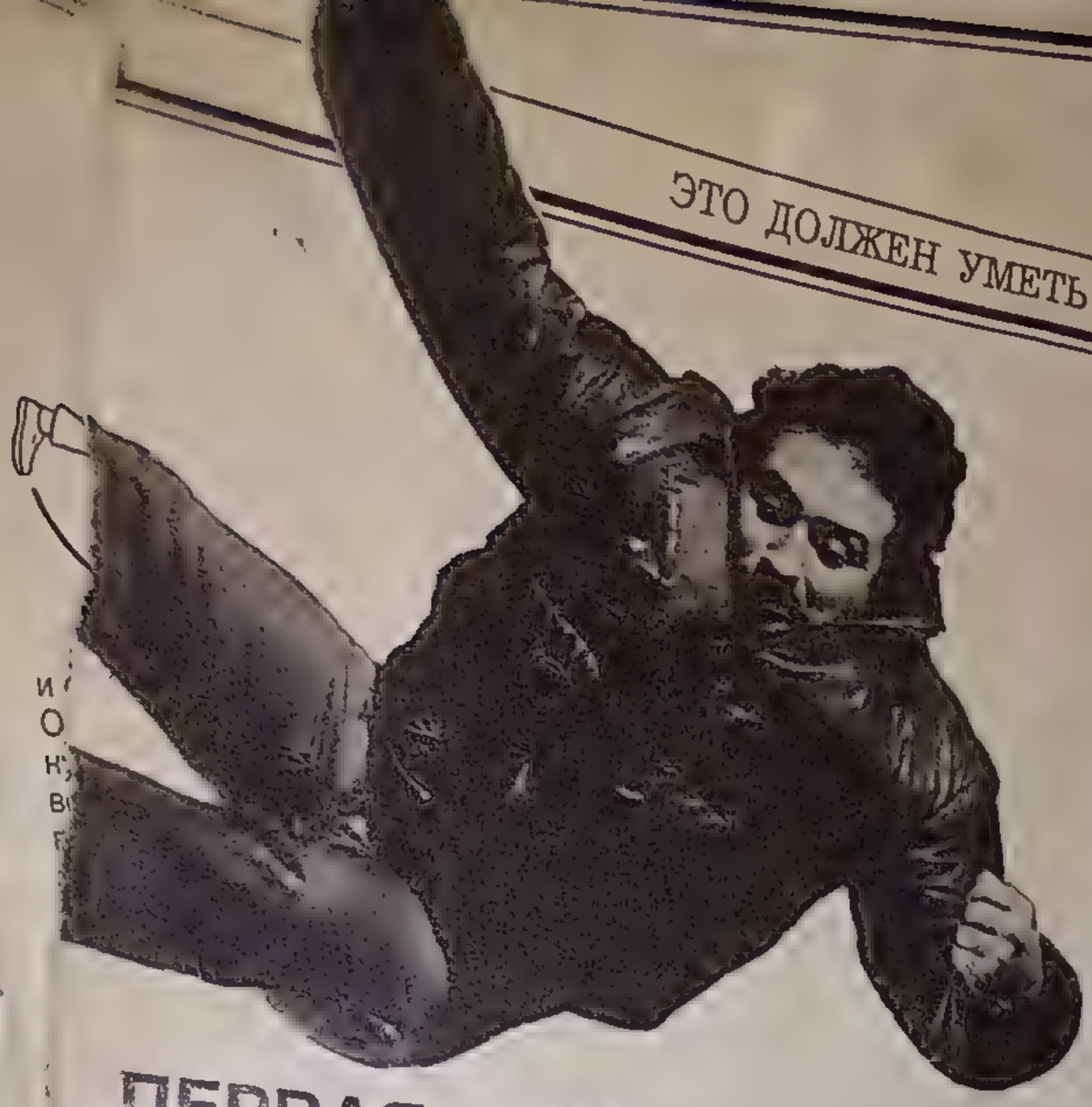


Рельеф на стене ритуального бассейна с изображением «асу» — жрецов Эа — бога мудрости, водной стихии и покровителя врачевания Ашшур. VIII—VII века до н. э. Берлин. Государственные музеи (Переднеазиатский музей).

Колоссальная статуя человекоголового крылатого быка, охранявшего от врагов, злых духов и болезней вход во дворец ассирийского царя Саргона II. VIII век до н. э.

БОЛЬНОЙ, ВРАЧЕВАТЕЛЬ, ЗАКОН

В 1901 году французская археологическая экспедиция под руководством Ж. де-Моргана обнаружила при раскопках древнего города Сузы (на территории современного Ирана) большой базальтовый столб высотой 2,25 метра, на котором высечены Законы шестого вавилонского царя первой династии Хаммурапи (XVIII век до н. э.). В верхней части стелы изображены две фигуры: сидящий бог Солнца, справедливости и оракулов Шамаш и стоящий перед ним в по-



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ В ГОЛОЛЕДИЦУ

Т. Н. БОГНИЦКАЯ, доктор медицинских наук

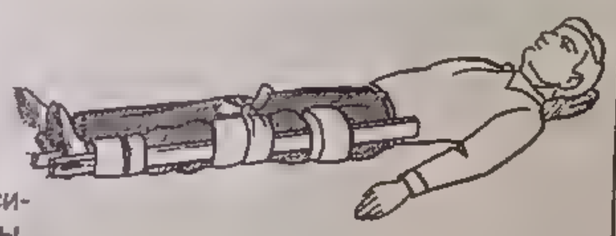
ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ руку согните в локте под прямым углом. Пальцы полусогните, подложите под них валик из марли или ваты. Шину наложите на два сустава, расположенные выше и ниже перелома.

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПЛЕЧА фиксируйте плечевой и локтевой суставы.

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПОЗВОНОЧНИКА уложите пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность (широкую доску, щит). Следите, чтобы он не двигался. В таком положении транспортируйте его или оставьте до приезда «Скорой».

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ГОЛЕНИ И БЕДРА шины накладывайте на всю поврежденную ногу с наружной и внутренней стороны, лучше прямо на одежду, чтобы предотвратить сдавливание кожи, крупных сосудов, нервов.

Шину фиксируйте не слишком туго, но надежно. Если нет предметов, которые пригодны в качестве шин, руку, например, можно прибинтовать к туловищу, а ногу — к неповрежденной ноге.



ПРИ ПЕРЕЛОМЕ КОСТЕЙ ТАЗА пострадавшего необходимо положить на спину на твердую поверхность. Его ноги осторожно согните в коленях, слегка разведите в стороны и положите под колени валик из свернутой одежды, одеяла.

И ПАДАТЬ НАДО УМЕТЬ!

АКРОБАТЫ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПАДАТЬ НАДО, НЕ ПРИЗЕМЛЯЯСЬ НИ НА РУКУ, НИ НА ПЛЕЧО, НИ ТЕМ БОЛЕЕ НА ГОЛОВУ.

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ СГРУППИРУЙТЕСЬ, НАПРЯГИТЕ МУСКУЛАТУРУ, ЧТОБЫ СОПРИКОСНОВЕНИЕ С ЗЕМЛЕЙ ПРОИЗОШЛО ВОЗМОЖНО БОЛЬШЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА И ОБЯЗАТЕЛЬНО СОПРОВОЖДАЛОСЬ ПЕРЕКАТЫВАНИЕМ.

НАПРИМЕР, ПАДАЯ НАЗАД И ПРИНИМАЯ УДАР НА ЯГОДИЦЫ, ЧУТЬ ССУТУЛЬТЕСЬ И ПЕРЕКАТИТЕСЬ НА СПИНУ. ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК УБЕРИТЕ РУКУ И ПЕРЕКАТИТЕСЬ НА ПЛЕЧО.

КАК ВСЯКОЕ УМЕНИЕ, УМЕНИЕ ПАДАТЬ ТОЖЕ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ. ВКЛЮЧИТЕ В СВОЮ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ ИЛИ ПРОДЕЛАЙТЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДНЯ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПАДЕНИЕ НАЗАД

1. И. п.— сидя на полу и вытянув вперед руки. Быстро опрокинься назад, перекатитесь на слегка ссутулившуюся спину, подбородок прижат к груди. Прямые руки ложатся на пол, не давая перекатываться на затылок.

2. И. п.— сидя на корточках. Быстро опуститесь на пол и выполните упражнение 1.

3. И. п.— стоя. Быстро присядьте и сделайте упражнение 2. Прикосновение к полу должно быть мягким. Не забудьте прижать подбородок к груди. Постепенно увеличивайте темп этого упражнения, чтобы все движения были слитными и напоминали настоящее падение.

ПАДЕНИЕ НА БОК

1. И. п. — сидя на полу, правая нога и рука вытянуты вперед; левая рука согнута и лежит на правом плече, подбородок прижат к груди. Мягко валитесь на левый бок, округло переваливаясь от левой ягодицы до левого плеча.

2. И. п. — сидя на корточках. Быстро опуститесь на пол и сделайте упражнение 1.

3. И. п. — стоя. Быстро присядьте и выполните упражнение 2. Постепенно увеличивайте темп до очень быстрого.

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

1. И. п. — стоя на коленях. Ладони у плеч и направлены вперед. Мягко падайте вперед, пружинисто упираясь ладонями в пол. Чтобы не отбить ладони, напрягите пальцы.

2. И. п. — сидя на корточках. Ладони у плеч. Падайте вперед, как в упражнении 1.

3. То же из положения стоя, немного согнувшись вперед.

Выполняйте каждое упражнение по 10—15 раз.

кандидат медицинских наук

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД ЛИЦОМ БЕДЫ

Здоровый образ жизни. Ваше мнение?
АНАТОЛИЙ ТАРАСОВ: «СЕМЬЯ ФОРМИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА» 1

Врач разъясняет...
ОСТРЫЙ ОТИТ 4

ЕСЛИ ВОЗНИК ПРИСТУП ПАРОКСИЗМАЛЬНОЙ ТАХИКАРДИИ 8

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО САМООБСЛЕДОВАНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ 9

«ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА» ПОМОГАЕТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА 10

ПЛОСКОСТОПИЕ 11

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11

УЧИТЕСЬ НЕ БОЛЕТЬ! 13

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЖИВУТ МЕНЬШЕ ЖЕНЩИН 14

Лекарственные растения
АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ 14

Эндокринная система человека
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА 1 вкл.

[illegible] работают ученые
[illegible]ЕТ ПРЕСТУПНИКА 17

[illegible]к, обед, ужин
[illegible]ЗА ШЕСТьДЕСЯТ... 18

[illegible]мание, мамы!
[illegible]ЕСЯЦА ДО ДВУХ 19

Эхо историй 21

Копилка полезных советов
ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ 28

Это должен уметь каждый
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ В ГОЛОЛЕДИЦУ 30

31

Сдано в набор 21.12.88.
Подписано к печати 02.01.89. А 08801
Формат 60×90⅛.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 15 700 000 экз.
(1-й завод: 1—4 500 758 экз.).
Заказ № 3541.
Цена 40 коп.
Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

Телефоны отделов:
писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства
и детства 251-94-49;
лечебно-
профилактического 212-22-00;
здорового образа
жизни 250-24-56;
художественного 251-20-06.

Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

ПЕРЕНИМАЙТЕ ОПЫТ!

БАР ДЛЯ ПОЛНЫХ

В декабре минувшего года в московском оздоровительном центре государственного производственного объединения бытовых услуг фирмы «Заря» (Хорошевское шоссе, 68) открылся диетический бар. Он стал одним из подразделений этого центра, поскольку диетотерапии принадлежит весьма важная роль в многообразии оздоровительных методов.

Каждый, кто обращается в центр, получает индивидуальную, с учетом сопутствующих заболеваний, рекомендацию диетолога. Пациентам, имеющим избыточную массу тела, страдающим ожирением, а таких здесь большинство, назначают низкокалорийную диету, с обязательным ограничением сахара, кондитерских изделий и жиров. Им также рекомендуют ежедневно включать в рацион овощи и блюда, приготовленные с добавлением отрубей, которые, как известно, активизируя перистальтику кишок, препятствуют запорам, что очень важно в борьбе с ожирением.

Но, чего греха таить, не все нуждающиеся в низкокалорийной диете могут систематически ее соблюдать. Одним не хватает времени, чтобы приготовить трудоемкие диетические блюда, другие не знают, как это делать. А вот придя в бар, они смогут не только вкусно, не нарушая диеты, поесть, но и купить домой диетические продукты, в том числе отрубной хлеб, узнать рецепты приготовления понравившихся блюд и напитков.

И еще одна интересная деталь. Как правило, все полные любят мучные блюда, выпечку, хотя они им и противопоказаны. В этом баре без опасения можно съесть пирожки, печенье и даже торт. Секрет в том, что все эти печеные и кондитерские изделия приготовлены из отрубей, а разнообразная начинка — без сахара. Любителям мяса предоставляется возможность попробовать ароматную курицу, зажаренную без жира в гриле. Здесь приятно отдохнуть после интенсивных занятий лечебной физкультурой на тренажерах, выпить чаю с душистыми целебными травами.

Вам, наверное, интересно узнать, кто же готовит все эти диетические блюда и напитки? Кооператив «Аида», с которым оздоровительный центр заключил договор. Это выгодно обоим предприятиям. Но главное — довольны посетители: диета поможет им еще активнее сбрасывать лишние килограммы, а с ними и груз болезней.

13а

13б

и отвести ее вместе с левой рукой к поясу. Одновременно с движением рук развернуть корпус вправо и с силой топнуть правой ногой о землю возле левой, а левую в этот момент оторвать от земли и поднять за спиной немного вправо, согнув ногу в колене. Глаза смотрят на правый кулак **(рисунок 14б).**

в) Не прекращая движения, левой ногой сделать шаг влево, принять позицию наездника. Одновременно разжать левую руку, отвести правый кулак еще дальше к поясу, левую руку сжать в кулак и выпрямить от пояса влево. Глаза смотрят в пространство перед левым кулаком **(рисунок 14в).**

Примечание. Опускание правой ноги и отведение правой руки к поясу производят одновременно. То же касается шага левой ногой и выпрямления левой руки.

15. СМЕТАЮЩАЯ ПОДСЕЧКА

а) Развернуть носок левой ноги в сторону, согнуть левую ногу в колене, а правую выпрямить. Одновременно разжать кулаки обеих рук, ладони направлены вниз, синхронно опустить руки вниз вправо и опереться ладонями о землю. Глаза смотрят на правую стопу **(рисунок 15а).**

б) Не прекращая движения, прямой правой ногой выполнить заднюю подсечку круговым движением по земле. Глаза следят за правой стопой **(рисунок 15б).**

Примечание. При выполнении подсечки пятка левой стопы должна быть приподнята; ось вращения — носок. Движение резкое, энергичное, мышцы правой стопы напряжены. В момент начала вращения руки отрывают от земли. Глаза, туловище, руки как бы сопровождают движение правой ноги.

16. УДАР МОЛОТКОМ ИЗ-ЗА ПЛЕЧА

а) Перенести центр тяжести на правую ногу, развернуть правую пятку вовнутрь, принять позицию выпада. Одновременно распрямить спину и развернуть корпус вправо. Правую ладонь сжать в кулак и вслед за поворотом корпуса отвести мимо правого колена назад. Левую ладонь сжать в кулак и вслед за поворотом корпуса выпрямить вперед и поднять перед собой. Глаза смотрят на левый кулак **(рисунок 16а).**

б) Не прекращая движения, левой рукой описать круг вверх и назад. Правая рука вслед за ней описывает круг вниз и вперед. Одновременно с вращением рук развернуть корпус влево, глаза смотрят на левый кулак **(рисунок 16б).**

в) Не прекращая движения, продолжать вращение рук. Одновременно развернуть левую пятку вовнутрь, а правую в сторону.

Распрямить спину и развернуть корпус влево. Принять позицию выпада. Правым кулаком наотмашь ударить перед собой сверху вниз. Глаза смотрят в пространство перед правым кулаком **(рисунок 16в).**

Примечание. Круги надо выполнять быстро. Во время удара правой рукой левый кулак отвести к поясу.

14а

14б

14в

17. ЧЕЛОВЕК, УДАРЯЮЩИЙ ПО МЯЧУ

Отвести правую руку к поясу, одновременно левую выпрямить от пояса вперед. В этот момент левая нога остается на месте, правую согнуть в колене, поднести к левой и выполнить пружинящий удар. Носок оттянут. Глаза смотрят прямо перед собой **(рисунок 17).**

Примечание. Носок необходимо оттянуть еще за спиной, а не во время удара. Удар ногой, выпрямление правой руки и отведение левой производят одновременно. Левая нога стоит прочно, тело сохраняет равновесие.

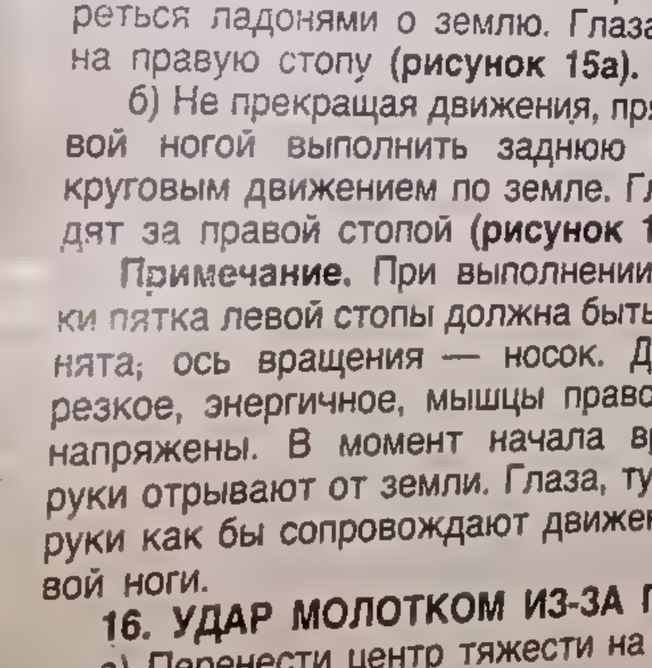
По всем вопросам, которые у вас возникнут в процессе занятий, можно проконсультироваться у специалистов по адресу: 107005, Москва, Елизаветинский проезд, 10, Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления Госкомспорта СССР, Информационный отдел.

(Продолжение в одном из следующих номеров.)

К. М. БАРСКИЙ, востоковед
В. В. СМЕКАЛИН, мастер спорта

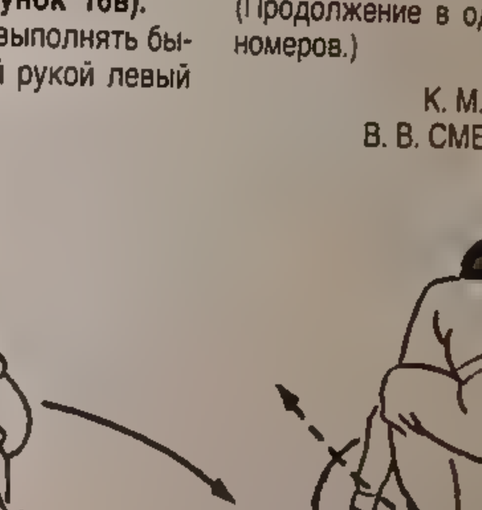
15а

15б

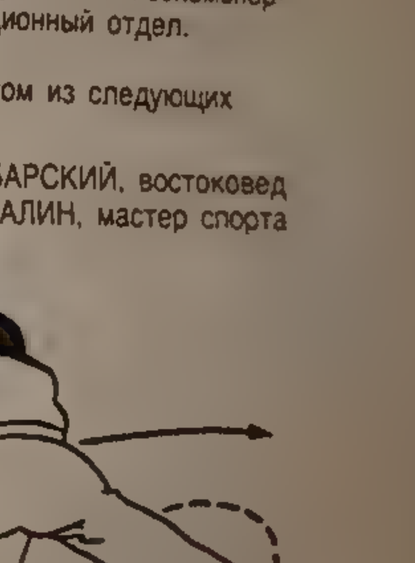


16а

16б



16в



17

ВРАЧЕВАНИЕ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ

МИФОЛОГИЯ И ВРАЧЕВАНИЕ

История Древнего Египта насчитывает более трех тысячелетий — от конца IV тысячелетия до н. э., когда в нижнем течении реки Нил [illegible] первые древнеегипетские [illegible] города-государства, до 395 года н. э., когда после распада Великой Римской империи Древний Египет вошел в состав Византии. Характерные черты древнеегипетской культуры (религиозные представления, культ мертвых, характерный художественный стиль) сформировались уже в эпоху Раннего царства и сохранялись на протяжении всей истории Древнего Египта, включая и греко-римский период.

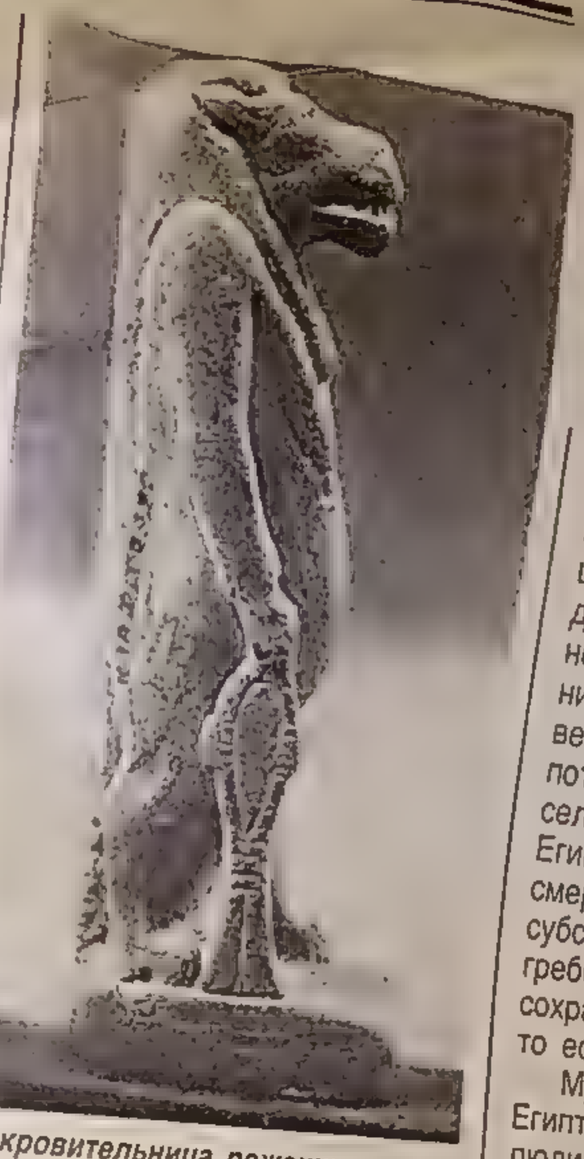
Значительное место в верованиях египтян занимал культ животных. В каждом номе (области) имелось свое священное животное или птица: бык, кошка, крокодил, баран, лев, сокол, ибис, коршун. Предметом особого культа были змеи. Богиня-змея — кобра Уаджит («Зеленая»), покровительница Нижнего Египта,— почиталась как защитница от всех врагов; ее изображение в виде урея помещалось на головном уборе фараона. Главное культовое животное бальзамировали и хоронили в священных гробницах. Убийство такого животного каралось смертной казнью.

Главными божествами, имевшими отношение к врачеванию, считались бог Тот и богиня Исида. Бога мудрости Тота изображали в виде человека с головой птицы ибиса или в образе павиана (оба — символы мудрости в Древнем Египте). Согласно преданию, Тот изобрел письменность, математику и астрономию, религиозные обряды, музыку и врачевание природными средствами; ему приписывалось составление самых древних египетских медицинских текстов. Богиня Исида считалась основательницей магического врачевания и покровительницей детей; она олицетворяла материнство и оплодотворенную природу.

Супругом (и братом) Исиды был бог загробного мира Осирис, потомок бога Солнца Ра. До Осириса владыкой древнеегипетского некрополя почитался бог бальзамирования Анубис — изобретатель и первый мастер мумификации, приготовивший мумию Осириса (Анубис изображался в виде черной собаки или шакала, а также в образе мужской фигуры с головой шакала).

Сын Исиды и Осириса бог Хор (его египтяне изображали в виде человека с головой сокола) почитался властелином неба и воздуха. Искусство врачевания он воспринял от своей матери Исиды. Лекарства, носившие ее имя, были известны даже в Древнем Риме и упоминаются в книгах Галена (II век н. э.).

Помимо главных божеств, в древнеегипетской мифологии были и боги врачевания. Это покровительница врачевателей могучая Сохмет («Могущественная») — богиня войны, супруга верховного бога города Мемфиса Пта (она почиталась в образе львицы или львиноголовой женщины) — и покровительница женщин и рожениц богиня Тауэрт (ее изображали в виде самки гиппопотама). Небольшие статуэтки богини Тауэрт всегда помещались рядом с новорожденным, будь то наследник великого фараона или простой египтянин.



Покровительница рожениц богиня Тауэрт в виде самки гиппопотама. Лондон. Институт истории медицины имени Г. С. Уэллкома.

ЗАЧЕМ БАЛЬЗАМИРОВАЛИ УМЕРШИХ?

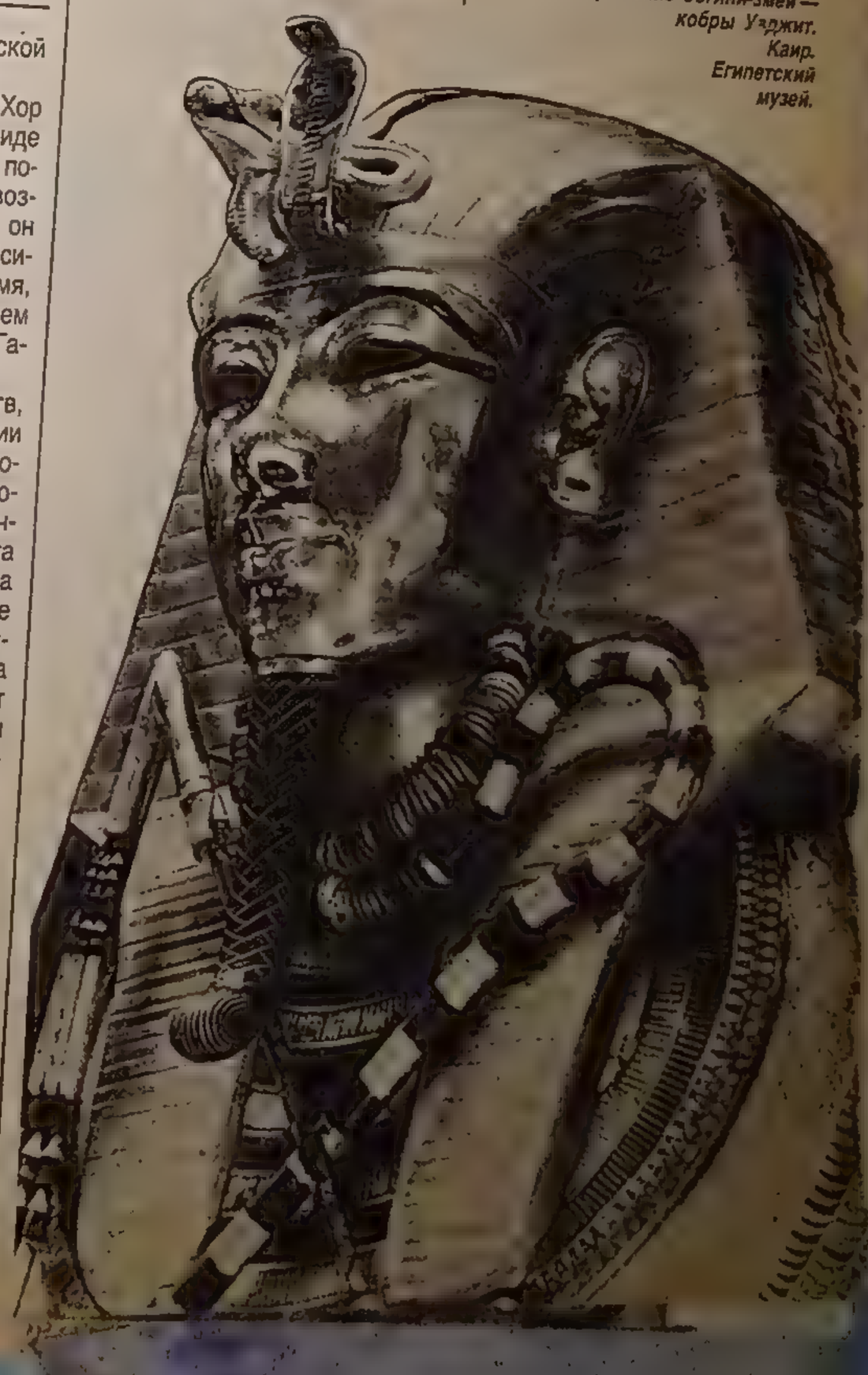
Древние египтяне верили в загробную жизнь и считали ее продолжением земной. Они полагали, что загробная субстанция человека проявляется в нескольких формах: одна из них — душа («ба») изображалась в виде птицы с головой человека, и она существует при теле умершего, но может на время покидать гробницу и подниматься на небо к богам; другая — «двойник», или жизненная сила человека («ка»), обитает в гробнице, потустороннем мире и даже поселяется в изваяниях умерших. Египтяне верили, что после смерти человека его загробные субстанции связаны с местом погребения. Отсюда стремление сохранить тело от разрушения, то есть набальзамировать его.

Мумификацией в Древнем Египте занимались специальные люди, которых греки называли тарихевтами. Их секрет бальзамирования навеки утерян, однако трупы умерших, обработанные тысячи лет назад, сохранились до наших дней. Процедура бальзамирования, занимавшая 70 дней, достаточно подробно описана Геродотом, греческим историком середины V века до н. э.

Понятно, что возможность набальзамировать труп умершего родственника имели далеко не многие. Большинство египтян в те времена хоронили в ямах, песке, без гроба и мумификации.

Согласно религиозным представлениям древних египтян, каждый умерший представал перед загробным судом (идея суда оформилась в эпоху Нового царства).

Золотая маска из внутреннего саркофага фараона Тутанхамона. Середина XIV века до н. э. Царская эмблема включает изображение богини-змеи — кобры Уаджит. Каир. Египетский музей.



КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

КОГДА НА КОЖУ ПОПАЛА КИСЛОТА (азотная, серная, соляная, уксусная), немедленно промойте пораженные участки большим количеством проточной воды, а затем раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды).

При попадании кислоты в глаза тщательно промойте их под струей воды и немедленно обратитесь к врачу.

Г. А. ХРОМЧИХИНА,
врач

МНОГИЕ ВИДЫ РАБОТ ПО ДОМУ, которые женщины по привычке выполняют стоя, можно делать сидя: например, чистить картофель, свеклу, резать овощи для салатов. Работа сидя менее утомительна. Если же вы хотите похудеть, то имейте в виду, что, работая стоя, вы затрачиваете в 3 раза больше энергии, а в полусогнутом положении — в 14 раз больше, чем сидя.

Т. С. ПАВЛОВ,
кандидат
медицинских наук

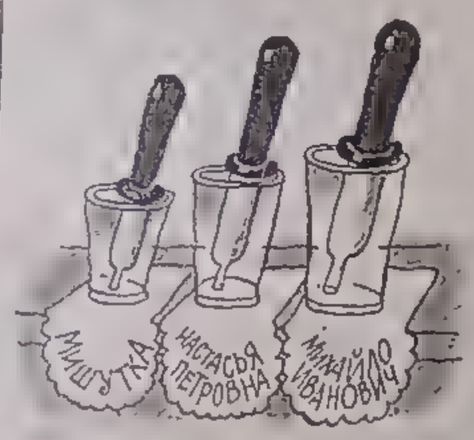
К ПРИЕМУ У ВРАЧА ГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ: четко сформулируйте свои жалобы, вспомните, какие медикаменты вам помогали, а какие нет или вызывали нежелательное побочное действие. Продумайте вопросы, которые хотели бы задать врачу. Чтобы не забыть, запишите их.

Возьмите с собой заключения врачей-специалистов, если они у вас имеются, а также данные предыдущих лабораторных, рентгенологических или других исследований.

М. В. ИКОННИКОВ,
врач

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГЛАЗНЫМИ КАПЛЯМИ. Пипетка должна быть индивидуальной, и кипятить ее нужно ежедневно. Нельзя сливать во флакон оставшиеся в пипетке капли.

Если капли стали мутными или в них появились хлопья, они не годны к употреблению.



Л. Н. ИЛЬИНА,
кандидат
медицинских наук

ЕСЛИ ВОЗНИКЛО ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ у кого-то из членов семьи, ежедневно в квартире делайте влажную уборку. Полы протирайте тряпкой, смоченной в дезинфицирующем растворе.

Его можно приготовить так: в ведро воды, нагретой до 50—60°, добавьте 200 граммов 0,2%-ного раствора хлорамина и перемешайте до полного растворения.

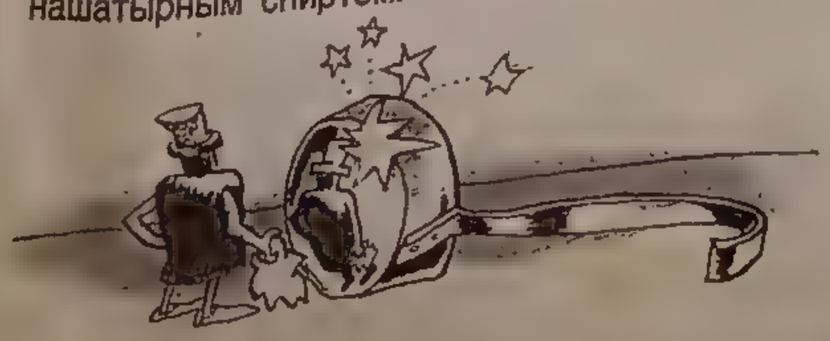
Г. М. ПРОКОФЬЕВА,
врач

Нашатырный спирт в домашнем хозяйстве

Чтобы почистить замшевые туфли, их надо протереть тряпочкой, смоченной водой с добавленным в нее нашатырным спиртом, а потом пройтись по ним резиновой щеткой или очень тонкой наждачной бумагой.

Хорошо очищаются нашатырным спиртом воротники пиджаков.

Никель и серебро приобретают блеск, если их протереть шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом.



Для отбеливания белья при кипячении надо влить 1 столовую ложку нашатырного спирта на 10 литров воды.

Горячие батареи центрального отопления легко очистить от пыли, периодически протирая их тряпкой, смоченной в теплой воде, добавив половину чайной ложки нашатырного спирта на стакан воды.

А. Б. КУЛИКОВ,
врач

ИЩУ СПУТНИЦУ ЖИЗНИ

Богучарская Служба знакомств просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 396750, Воронежская область, г. Богучар, ул. Прокопенко, 1, Служба знакомств, абоненту номер...

Абонент 10

Мне 51 год, разведен, образование среднее специальное, рост 168. Материально и жильем обеспечен. Играю на баяне, хороший строитель. Желаю создать семью с хозяйственной и преданной женщиной от 41 до 51 года.

Абонент 12

Моему брату 26 лет, живет в селе, работает трактористом. Рост 168. Работящий, любит детей. По характеру тих и скромен, наверное, поэтому и не женат. Я, сестра, желаю ему счастья. Он будет хорошим мужем и отцом. Пусть отзовется девушка или женщина с ребенком.

Абонент 15

Хотелось бы встретить искреннего, внимательного человека в лице молодой женщины от 25 до 30 лет, можно с ребенком. О себе: мне 30 лет, рабочий, рост 176, характер доброжелательный, без вредных привычек, неравнодушен к спорту и кино. Буду благодарен за письмо с фотографией.

Абонент 18

Мужчина 35 лет, женат не был, живет и работает в селе, вредных привычек не имеет, рост выше среднего, хотел бы создать семью с женщиной без особых претензий, умеющей понять, простить.

Абонент 21

Мне 25 лет, рабочий. С женой развелся. Не пью, не курю, имею квартиру, машину. Рост 168, хочу встретить спутницу жизни 19—25 лет.

Калининская Служба знакомств просит писать заинтересовавшему вас автору объявления по адресу: 170005, Калинин, ул. Фарафоновой, д. 43-б, Служба знакомств, абоненту номер...

Абонент 020100

Хочу познакомиться с женщиной, можно с ребенком, хорошей хозяйкой. О себе: 47 лет, по специальности строитель, материально обеспечен, проживаю в Калининской области. Переезд возможен.

Абонент 020120

Надеюсь встретить добрую, искреннюю женщину 28—32 лет, можно с одним ребенком, желающую создать семью. Мне 32 года, рост 163, образование высшее, общителен. Усло-

ства XVI—XI века до н. э.). Загробный суд возглавлял бог Осирис. В качестве обвинителя выступал бог мудрости Тот. Бог Анубис взвешивал сердце покойного. Если оно было легче страусового пера (символа закона и справедливости), умершему открывался доступ в мир богов.

Заупокойный культ Древнего Египта не имеет себе равных ни в одной из религий древности. Тем не менее египетский народ всегда оставался жизнерадостным и сильным. По словам русского египтолога Б. А. Тураева, каждый египтянин в течение всей своей жизни думал о смерти и, собирая все необходимое для загробной жизни, «главным образом готовился к тому, чтобы не умереть, несмотря на смерть».

Свидетельство тому — величественные пирамиды, первая из которых была воздвигнута в XXVIII веке до н. э. для фараона Джосера по проекту Имхотепа — гениального архитектора, врачевателя и мудреца. Самым большим каменным строением древнего мира является пирамида фараона Хуфу (Хеопса). Согласно сообщению Геродота, ее сооружали в течение 20 лет; пирамида сложена более чем из 2 300 000 шлифованных блоков, в совершенстве пригнанных друг к другу, вес некоторых из них достигает 15 тонн.

ТАЙНЫ СВЯЩЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕКСТОВ

С 1822 году французский ученый Ж. Ф. Шампольон разгадал тайну египетского иероглифического письма. До этого времени многочисленные древнеегипетские тексты, записанные на стенах пирамид, на гробницах, стелах и папирусных свитках, оставались «немыми» в течение столетий. В настоящее время известно десять папирусных свитков, которые содержат медицинские тексты; большинство из них относятся к эпохе Нового царства.

Самую обширную информацию о лекарственном врачевании дает большой медицинский папирус Г. Эберса (XVI век до н. э.), обнаруженный в 1872 году в Фивах и названный по имени изучавшего его ученого. Склеенный из 108 листов папируса, он достигает в длину 20,5 метра и вполне оправдывает свое название «Книга приготовления лекарств для всех частей тела». В нем содержится 900 прописей лекарств для лечения различных заболеваний органов пищеварения, дыхательных путей, уха, горла и носа, глаз, кожи, паразитарных болезней (среди них мочеполовой шистосомоз, который был широко распространен в Древнем Египте) и многих других заболеваний. В состав лекарств широко вводились растения (лук, мак, финики, лотос, гранат, алоэ, виноград, папирус), минеральные вещества (сурьма, сера, железо, свинец, сода, алебастр, глина, селитра) и части тела многих животных. Лекарство для изгнания глистов («умерщвления червей») содержало: косточек фиников — 1/8, растения дисарт — 1/8, сладкого пива — 25 частей. Пропись заканчивалась словами: «сварить, смешать, выпить — выйдет тотчас».

Один из разделов папируса Эберса посвящен косметическим средствам. В нем приводятся прописи для разглаживания морщин, удаления родинок, изменения цвета кожи, окраски волос и бровей, усиления роста волос и даже для исправления косоглазия. Для защиты от палящего солнца египтяне (как женщины, так и мужчины) обводили глаза зеленой пастой, содержащей сурьму и жир, при этом глазам придавалась миндалевидная форма. Египтяне носили парик, который надевался поверх коротко остриженных волос (что способствовало предупреждению вшивости); парик состоял из множества туго переплетенных косичек и, защищая от палящего солнца, заменял головной убор.

В теоретической части папируса Эберса изложены представления о происхождении болезней: естественные (что отражало рациональный эмпирический опыт народа) и «сверхъестественные» (в чем выражалось бессилие человека перед грозными и непонятными силами природы); описаны сердце, почки, кишечник, мышцы и другие органы и ткани. Особая роль отводилась сердцу и сосудам: «Начало тайн врача — знание хода сердца, от которого идут сосуды ко всем членам...»

Египтянам принадлежит первое из дошедших до нас описание мозга. Оно приведено в другом большом медицинском памятнике Древнего Египта середины XVI века до н. э.— папирусе Э. Смита,— самом древнем из дошедших до нас сочинений о строении человеческого тела (анатомии) и оперативном лечении (хирургии). На папирусной ленте длиной 4,68 метра и шириной около 33 сантиметров описаны 48 случаев травматических повреждений костей черепа, мозга, шейных позвонков, ключиц, предплечья, грудной клетки и позвоночного столба, а также способы их лечения. Причем некоторые случаи, описанные в папирусе Смита, явно безнадежны и имели лишь теоретическое значение для врачевателей. Среди них древнейшее описание паралича верхних и нижних конечностей с потерей речи и слуха в результате травматического повреждения мозга.

При упоминании о врачебных профессиях в древнеегипетских текстах встречаются выражения: «он, который имеет дело с зубами», «он, который заботится о зубах», «главный зубоврачеватель Великого дома» (то есть фараона). Исследование египетских мумий (в том числе и царских) показало, что болезни зубов были широко распространены в Древнем Египте. Часто они сопровождались тяжелыми воспалительными заболеваниями надкостницы, деформацией челюсти и прижизненным выпадением зубов.

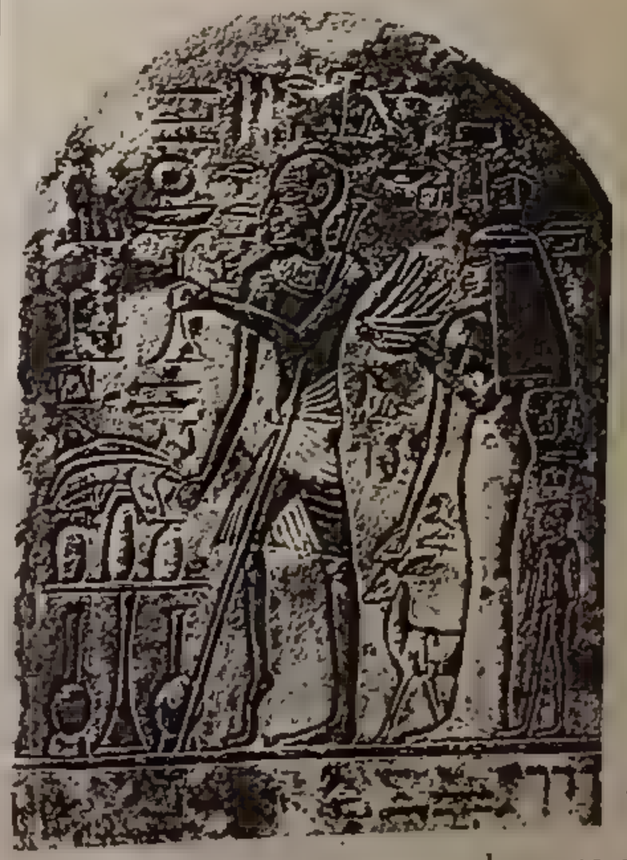
«На египетских кладбищах нередки находки больных зубов, почти выпавших из воспаленных полостей, или кариозных зубов, которые являлись причиной обширных заболеваний челюсти,— отмечал М. А. Раффер, долгие годы занимавшийся изучением древнеегипетских мумий и скелетов.— Однако пациент умирал без облегчения, которое могло бы быть результатом простой операции...» Даже у фараонов, при которых служили зубные врачи, не обнаружено следов пломбирования кариозных зубов, заполнения полостей золотом или другими металлами. Единственным свидетельством использования золота в этих целях является находка двух массивных нижних зубов, соединенных между собой тонкой золотой проволокой.

Зубную боль и разрушение зуба египтяне объясняли наличием «червя, который растет в зубе». К заболевшему зубу и деснам прикладывали пасты и растворы, которые способствовали оздоровлению полости рта и укреплению зубов, лечили воспаления десен и снимали зубную боль.

Древние папирусы считались в Египте священными. Они хранились и переписывались в «Домах жизни» — высших школах писцов при крупных храмах, где обучали математике, архитектуре, ваянию, медицине, астрономии, а также тайнам культов и обрядов.

Египетские врачеватели пользовались всеобщим признанием в древнем мире. Правители многих стран мира приглашали их на службу ко двору. Египетская цивилизация оказала огромное влияние на развитие культуры и медицины народов Европы, Азии и Африки.

Покровительница врачевателей Древнего Египта львиноголовая богиня Сохмет. Конец XV века до н. э. Москва. Музей изобразительных искусств имени А. С. Пушкина.



Рельеф с изображением египтянина, страдавшего полиомиелитом. Стела Рема (около 2000 года до н. э.).

Т. СОРОКИНА,
доктор медицинских наук

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

ПЕНСИЯ К ПЕНСИИ

«Появился новый вид услуг Госстраха — страхование дополнительной пенсии. Расскажите, что это такое?»

В. Андианов, Нальчик

Отвечает начальник Главного управления государственного страхования СССР В. В. ШАХОВ:

— Договор добровольного страхования дополнительной пенсии могут заключить только работающие граждане — рабочие, служащие и колхозники; мужчины в возрасте от 35 до 60 лет и женщины от 30 до 55 лет. Размер дополнительной пенсии определен в 10, 20, 30, 40 и 50 рублей ежемесячно. От возраста страхователя и размера выбранной им пенсии и будет зависеть сумма ежемесячных взносов.

Их хватит на выплату вам пенсии в течение шести лет. А затем, сколько бы вы ни прожили, дополнительную пенсию вы будете регулярно каждый месяц получать уже за счет государства. Статистика свидетельствует, что средняя продолжительность жизни мужчин, достигших пенсионного возраста, составляет в нашей стране 15 лет, женщин — 24 года. Так что по крайней мере десять лет мужчина и пятнадцать лет женщина будут получать пенсию, на которую не затратили личные средства. И это потому, что источник для выплаты пенсии — страховой фонд — образуется в равных долях за счет как личных взносов страхователей, так и средств государственного бюджета.

Дополнительную пенсию могут оформить и те, кто уже достиг пенсионного возраста. С ними договор заключается на пять лет при условии, что они продолжают трудиться на прежнем месте или на более легкой работе, пусть даже неполный рабочий день или неполную неделю. Но страховые взносы выплачиваются только через бухгалтерию. Исключения из этого правила допускаются лишь для инвалидов I и II групп, вышедших на пенсию по состоянию здоровья, женщин, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до полутора лет, больных, которые долго находятся на лечении.

Правила страхования предусматривают многочисленные случаи изменения жизненных ситуаций. Например, если страхователь через некоторое время после заключения договора не сможет выплачивать взносы, то есть, по существу, расторгнет договор, инспекция Госстраха вернет внесенные им деньги за вычетом восьми процентов суммы на покрытие расходов Госстраха. Застрахованный вправе изменить договор, уменьшив первоначальную сумму дополнительной пенсии или, наоборот, увеличив ее. Максимальный размер пенсии не превышает 50 рублей.

Чтобы начать получать дополнительную пенсию, достаточно предъявить в инспекцию Госстраха паспорт и страховое свидетельство. Деньги перечисляются на сберегательную книжку страхователя или отправляются по почте в любой указанный им адрес. Если потребуется сразу большая сумма денег, можно получить пенсию за весь год вперед.

Тариф месячных взносов по договорам страхования дополнительной пенсии в размере 10 руб. в месяц*
для мужчин в возрасте от 35 до 56 лет и женщин — от 30 до 51 года

Возраст на месяц, в котором страхователь обязался уплатить первый взнос (полные годы)		МЕСЯЦЫ ВОЗРАСТА СВЕРХ ПОЛНЫХ ЛЕТ											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
мужчины	женщины	МЕСЯЧНЫЙ ВЗНОС (В РУБЛЯХ И КОПЕЙКАХ)											
35	30	2,20	2,21	2,22	2,24	2,25	2,26	2,27	2,28	2,29	2,31	2,32	2,33
36	31	2,34	2,35	2,36	2,38	2,39	2,40	2,41	2,42	2,43	2,45	2,46	2,47
37	32	2,48	2,49	2,51	2,52	2,53	2,55	2,56	2,57	2,59	2,60	2,61	2,63
38	33	2,64	2,66	2,67	2,69	2,70	2,72	2,73	2,75	2,76	2,78	2,79	2,81
39	34	2,82	2,84	2,85	2,87	2,88	2,90	2,92	2,93	2,95	2,96	2,98	2,99
40	35	3,01	3,03	3,05	3,07	3,08	3,10	3,12	3,14	3,16	3,18	3,19	3,21
41	36	3,23	3,25	3,27	3,29	3,31	3,33	3,35	3,37	3,39	3,41	3,43	3,45
42	37	3,47	3,49	3,52	3,54	3,56	3,58	3,61	3,63	3,65	3,67	3,70	3,72
43	38	3,74	3,77	3,79	3,82	3,84	3,87	3,89	3,92	3,94	3,97	3,99	4,02
44	39	4,04	4,07	4,10	4,13	4,15	4,18	4,21	4,24	4,27	4,30	4,32	4,35
45	40	4,38	4,41	4,45	4,48	4,51	4,55	4,58	4,61	4,65	4,68	4,71	4,75
46	41	4,78	4,82	4,86	4,89	4,93	4,97	5,01	5,04	5,08	5,12	5,16	5,19
47	42	5,23	5,27	5,32	5,36	5,41	5,45	5,50	5,54	5,58	5,63	5,67	5,72
48	43	5,76	5,81	5,87	5,92	5,97	6,02	6,08	6,13	6,18	6,23	6,29	6,34
49	44	6,39	6,45	6,52	6,58	6,64	6,71	6,77	6,83	6,90	6,96	7,02	7,09
50	45	7,15	7,23	7,30	7,38	7,46	7,53	7,61	7,69	7,76	7,84	7,92	7,99
51	46	8,07	8,17	8,26	8,36	8,45	8,55	8,65	8,74	8,84	8,93	9,03	9,12
52	47	9,22	9,34	9,47	9,59	9,72	9,84	9,97	10,09	10,21	10,34	10,46	10,59
53	48	10,71	10,87	11,04	11,20	11,37	11,53	11,70	11,86	12,02	12,19	12,35	12,52
54	49	12,68	12,91	13,14	13,38	13,61	13,84	14,07	14,30	14,53	14,77	15,00	15,23
55	50	15,46	15,80	16,14	16,48	16,82	17,16	17,50	17,84	18,18	18,52	18,86	19,20

* Если ежемесячная пенсия устанавливается в размере 20, 30, 40 или 50 руб., тариф умножается соответственно на 2, 3, 4 или 5.

Тариф месячных взносов по договорам страхования дополнительной пенсии в размере 10 руб. в месяц*
для мужчин в возрасте от 56 до 60 лет и женщин — от 51 до 55 лет
(срок страхования — 5 лет)

Возраст на месяц, в котором страхователь обязался уплатить первый взнос (полные годы)		МЕСЯЦЫ ВОЗРАСТА СВЕРХ ПОЛНЫХ ЛЕТ											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
мужчины	женщины	МЕСЯЧНЫЙ ВЗНОС (В РУБЛЯХ И КОПЕЙКАХ)											
56	51	15,09	15,06	15,03	15,00	14,97	14,94	14,91	14,88	14,85	14,82	14,79	14,76
57	52	14,73	14,70	14,67	14,64	14,61	14,58	14,55	14,52	14,49	14,46	14,43	14,40
58	53	14,37	14,34	14,31	14,28	14,25	14,22	14,19	14,15	14,12	14,09	14,06	14,03
59	54	14,00	13,97	13,94	13,91	13,88	13,85	13,82	13,79	13,76	13,73	13,70	13,67
60	55	13,64	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Если ежемесячная пенсия устанавливается в размере 20, 30, 40 или 50 руб., тариф умножается соответственно на 2, 3, 4 или 5.

А если так будут делать все? Фото М. Вылегжанина

В СОСТАВЕ ГЕЛЕВЫХ ЗУБНЫХ ПАСТ, например, «Флюодента», отсутствует абразив — вещество, механически удаляющее зубной налет. Поэтому гелевые пасты рекомендуются людям, у которых повышена чувствительность зубов, имеются нарушения твердых тканей зуба, в частности эмали. Такими пастами могут чистить зубы и дети, так как процесс минерализации зубной эмали заканчивается лишь к 15 годам. Но если зубы здоровые, пасты следует чередовать: утром гелевую («Флюодент»), вечером — абразивную («Фтородент»). Если пользоваться только гелевой зубной пастой, зубы со временем потеряют свой естественный цвет.

Э. Б. САХАРОВА,
кандидат медицинских наук

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ — ВОСПАЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОК считается заболеванием курильщиков, любителей спиртного и тех, кто... плохо воспитан. Постоянные интоксикация никотином и алкоголем, крик, громкий разговор приводят к гипертрофии слизистой оболочки голосовых складок, образованию на них полипов и кист, наличие которых и делает голос человека хриплым, грубым.

З. И. АНИКЕЕВА,
кандидат медицинских наук

ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА — включение в рацион свежих овощей, фруктов и зелени. Объясняется это высоким содержанием в них пектинов. А пектины обладают способностью выводить из организма продукты жизнедеятельности, различные яды, в том числе химические. Кроме того, в сырых плодах, как показали недавно исследования японских ученых, содержатся антираковые вещества, уровень которых снижается при кулинарной обработке. Британские ученые утверждают, что рак легких, мочевого пузыря чаще возникает у тех людей, организм которых испытывает недостаток витамина А. Вот почему так необходимо ежедневно есть тертую морковь, заправленную ложкой сметаны или растительного масла, салат из свежей капусты, огурцов и зелени.

Т. В. РЫМАРЕНКО,
кандидат медицинских наук

«ЗНАКОМСТВА» С МОСКИТАМИ ЛУЧШЕ ИЗБЕЖАТЬ. Москиты — кровососы. Укусы их болезненны, вызывают зуд. Но самое главное — эти насекомые переносчики инфекции, в частности кожного и висцерального лейшманиоза, а также москитной лихорадки. Москиты теплолюбивы, они обитают в республиках Средней Азии, на юге Казахстана, на Украине, в Молдавии, в Закавказье, активны с мая до октября. Нападают москиты в сумерках и в темноте. Единственное средство защиты от них — репелленты. Москиты к ним очень чувствительны. Репелленты наносят на кожу или на одежду (на манжеты, козырек фуражки). Обрабатывать репеллентами всю одежду не надо. Москиты через ткань не кусают. Можно использовать и инсектициды. Ими опрыскивают внутренние и наружные стены дома, особенно темные углы. Во время полета москиты часто присаживаются, и, если поверхность обработана инсектицидами, они погибают.

С. П. РАСНИЦЫН,
кандидат биологических наук

РЫБА ПРИ ЧИСТКЕ НЕ БУДЕТ ВЫСКАЛЬЗЫВАТЬ И НЕ ПОРАНИТ РУК, если снять с чешуи слизь. Сделать это легко: чешую наваги, сома, налима, карпа потрите поваренной солью, а затем смойте проточной водой.

В. В. ЧУМАКОВА,
инженер-технолог

ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ, ПОПРОБУЙТЕ ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ, тренирующую мышцы мягкого неба. Именно они часто являются «виновниками» храпа, так как расслабляются, провисают и препятствуют свободному поступлению воздуха. Научитесь произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Делайте это упражнение утром и вечером, повторяя по 20—25 раз. Уже через месяц мышцы укрепятся, а храп если и не прекратится совсем, то станет намного тише.

Ю. П. ФЕДОРОВ

ФОТОКОНКУРС

«ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ»

«ТРУДНАЯ ЛЮБОВЬ»

Фото Виталия БУРЬБО (Белгород).

«СЛАДКОЕ НАШЕ БРЕМЯ...»

Фото Т. ОСТРОВСКОЙ (Москва).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ

Змеи распространены почти повсеместно на земном шаре, за исключением полярных зон, а также некоторых островов. На территории нашей страны обитает десять видов ядовитых змей. Наиболее опасны укусы кобры, гюрзы, обитающих в Средней Азии, эфы, которая водится в Средней Азии и на Кавказе. Менее опасны щитомордники, живущие в степной, пустынной, горной части юга и юго-востока страны и на Дальнем Востоке. Наиболее распространены гадюки. После укусов щитомордников и гадюк трагические исходы бывают реже, но иногда развиваются тяжелые осложнения.

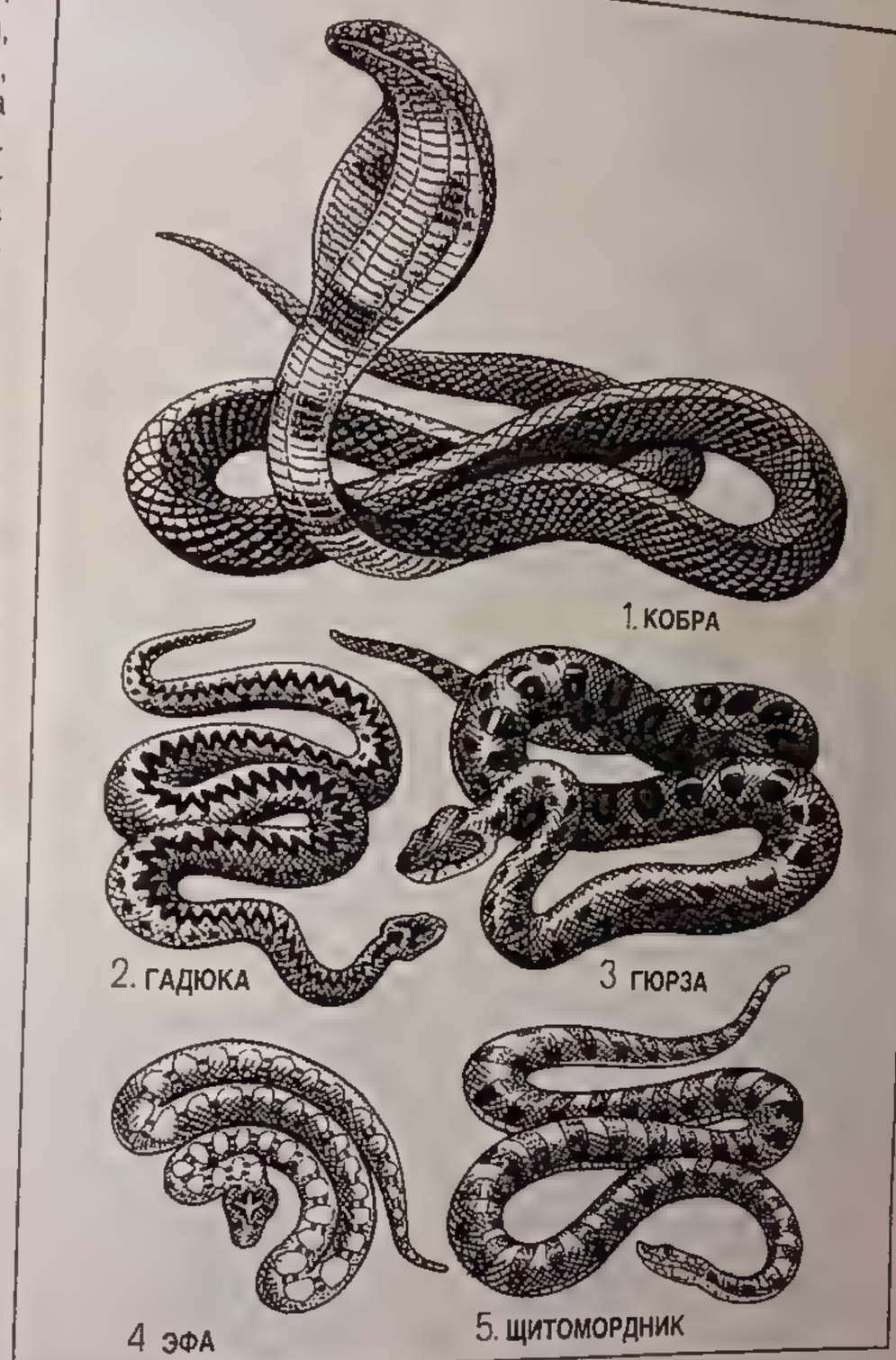
Змеи ведут активный образ жизни только в теплое время года — с первых чисел апреля и до глубокой осени, зимой впадают в спячку, выбирая для этого норы грызунов.

Необходимо знать некоторые повадки змей. Кобра, например, нападая, способна сделать бросок, равный третьей части длины ее тела. Очень характерна поза гюрзы — этой змеи: поднятая вертикально передняя часть тела, раздутый капюшон **(рисунок 1)**, покачивание из стороны в сторону, шипение.

Гадюка и гюрза перед броском зигзагообразно выгибают переднюю часть тела **(рисунки 2, 3)**. Эфа свертывается в розетку, в центре которой находится голова со своеобразным рисунком, напоминающим летящую птицу или крест **(рисунок 4)**. Щитомордники перед нападением мелко трясут кончиком хвоста **(рисунок 5)**.

Если укусила змея, прежде всего надо определить, ядовитая ли она. На месте укуса остаются следы от зубов змеи в виде двух серповидных полос, образующих полуовал из мелких точек. Неядовитая змея оставляет только этот след на коже. Если же укусила ядовитая змея, то в передней части полуовала между серповидными полосами есть две ранки (следы от ее двух ядовитых зубов), из которых обычно сочится кровь. Токсичность яда зависит от ряда факторов: физиологического состояния и возраста змеи, климатических условий ее обитания, времени, прошедшего с момента пробуждения от спячки. У голодных змей яда больше, чем у сытых.

Яд змей очень сложен по химическому составу и представляет собой комплекс веществ белковой природы, обладающих различным механизмом действия. Он повреждает эритроциты, нарушает свертываемость крови (понижает и повышает), увеличивает проницаемость клеточных мембран, поражает нервную и сердечно-сосудистую системы. Поскольку яд змеи содержит вещества белковой природы, возможно развитие аллергической реакции, вплоть до анафилактического шока.



Что же надо сделать, если укусила ядовитая змея?

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ОТСОСАТЬ ИЗ РАНКИ ЯД, ПОСТОЯННО ЕГО СПЛЕВЫВАЯ. Нельзя это делать тому, у кого есть ссадины или другие повреждения слизистой губ или полости рта. Ранку следует обработать 5%-ным спиртовым раствором йода или одеколоном, спиртом.

ОТСОСАВ ЯД, ОГРАНИЧЬТЕ ПОДВИЖНОСТЬ ПОСТРАДАВШЕГО. Если змея укусила в ногу, прибинтуйте ее к другой ноге и, подложив что-либо под ноги, слегка приподнимите их. При укусе в руку зафиксируйте ее в согнутом положении. При сильной боли можно принять 1—2 таблетки анальгина или баралгина. Чтобы ускорить выведение яда, давайте пострадавшему больше чая и, если есть, щелочной минеральной воды.

Наиболее эффективное средство против змеиного яда — поливалентная противозмеиная сыворотка, введенная не позже чем через 30 минут после укуса. Но вводить ее может и должен только медицинский работник. Самостоятельность небезопасна из-за возможного развития тяжелых аллергических реакций на введение сыворотки. И, если человеку не оказать немедленной медицинской помощи, он может погибнуть.

Запомните самое главное: ПОСТРАДАВШЕГО НАДО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ НА НОСИЛКАХ ИЛИ ПОПУТНЫМ ТРАНСПОРТОМ ДОСТАВИТЬ В БЛИЖАЙШЕЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ. Там сделают все необходимое, чтобы оказать ему действенную помощь.

Во многих крупных городах есть специализированные отделения, где оказывают помощь получившим отравления, в том числе и вследствие укуса змеи. В этих отделениях принимают больных круглосуточно. Адрес таких лечебных учреждений можно узнать, позвонив на станцию скорой медицинской помощи города.

Часто первую помощь при укусах змей оказывают неправильно. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

— НАКЛАДЫВАТЬ ЖГУТ НА КОНЕЧНОСТЬ ВЫШЕ МЕСТА УКУСА. Эта мера не препятствует всасыванию и распространению яда в организме, но нарушает кровообращение в конечности и способствует развитию некроза (омертвления) тканей, накоплению продуктов распада в конечности и резкому ухудшению состояния больного после снятия жгута;

— ПРИЖИГАТЬ МЕСТО УКУСА ОГНЕМ, ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ;

— РАЗРЕЗАТЬ РАНКУ НА МЕСТЕ УКУСА.

Все эти манипуляции не только бесполезны, но и вредны. Они приводят к развитию долго не заживающих инфицированных ран, способствуют нарушению обмена веществ в пораженных тканях.

Отправляясь на отдых в горы, в лес по грибы, за ягодами, соблюдайте осторожность. И не забывайте: змея кусает только защищаясь! Палкой раздвигайте заросли, обследуйте расщелины, чтобы ненароком не потревожить змею. Наденьте прочную обувь, брюки, не облегающие ноги. Заправьте брюки в ботинки так, чтобы образовался напуск. Если змея пустит в ход ядовитые зубы, она прокусит только ткань брюк, а не кожу

Ю. Н. ОСТАПЕНКО,
кандидат медицинских наук

НОВАЯ РУБРИКА

Человек родился! С этого дня начнется отсчет месяцам, годам, десятилетиям его жизни. Но ведь до появления на свет будущий человек целых девять месяцев живет и развивается в материнском чреве! И от того, как протекает внутриутробный период, во многом зависят здоровье будущего ребенка, его физические и умственные способности. Начиная публикацию серии статей под рубрикой «Жизнь до рождения», надеемся, что рассказ о тех сложных и необычайно важных процессах, которые предшествуют рождению ребенка, будет не только интересен, но и полезен будущим родителям.

НАЧАЛО НАЧАЛ

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

Жизнь человека начинается в тот момент, когда в материнском организме сливаются воедино две половые клетки: женская — яйцеклетка и мужская — сперматозоид. При этом в ядре образовавшейся новой клетки — зиготы встречаются 23 отцовские и 23 материнские хромосомы. Эти материальные носители наследственной информации формируют генетический аппарат нового человека, который отныне будет управлять индивидуальным развитием его организма. Хромосомы же определяют и пол будущего ребенка. А вернее, его определяет 23-я половая хромосома отца.

Как известно, у женщин половые хромосомы одинаковы (XX), поэтому яйцеклетка всегда несет Х-хромосому. А вот у сперматозоида возможны варианты. Ведь у мужчин в генетическом аппарате клетки в 23-й паре могут находиться как XX-, так и XY-хромосомы. Поэтому примерно половина зрелых сперматозоидов несет в себе Х-хромосому, а другая половина — У-хромосому. И если с яйцеклеткой сливается носитель Х-хромосомы, будет развиваться девочка, а когда в оплодотворении участвует носитель У-хромосомы, то — мальчик. Таким образом, пол будущего ребенка, как говорится, зависит от мужчины.

Итак, половые клетки родителей слились воедино. Затем в течение некоторого времени — от 15 минут до нескольких часов — ничего не происходит и будущий человек остается одноклеточным организмом, таким, например, как амеба. Наконец, из одной клетки образуются 2, потом 4, 5, 7, 8... 16... Темп деления нарастает, но клетки делятся асинхронно, то есть не все сразу, образуя то четное, то нечетное число.

В этот период, когда достаточно крупные первые клетки тесно соприкасаются друг с другом, зародыш больше всего похож на тутовую ягоду. Его так и называют — морула (от латинского morus — тутовая ягода). Эта «ягодка», продолжая делиться, медленно продвигается по яйцеводу к тому месту, где ей суждено поселиться на долгих девять месяцев,— к матке. На этот путь уходит вся первая неделя. К ее концу морула перестает быть ягодой и превращается в пузырек: плотная клеточная масса разделяется на зародышевый узелок и поверхностный слой клеток, окружающих этот узелок.

В таком виде зародыш поступает в матку. Поскольку к этому времени он успевает почти полностью израсходовать тот небольшой запас питательных веществ, который был припасен для него в яйцеклетке, зародыш спешит прикрепиться к стенке матки, чтобы получать кислород и питание из организма матери. Делает он это с помощью своих наружных клеток. Часть их образует оболочки плода, предохраняющие его от различных неблагоприятных воздействий. А другие наружные клетки врастают, словно растения корнями, в слизистую оболочку матки. Там они быстро разрастаются и сильно ветвятся. Внутри ветвлений проходят мелкие кровеносные сосуды, которые через пуповину ведут к плоду. Так формируется плацента, или детское место,— орган связи плода и матери.

Плацента обеспечивает зародыш кислородом и питательными веществами. Через плаценту выводятся из организма ненужные, отработанные вещества. Она служит барьером, препятствует переходу в кровь зародыша химически вредных веществ. Именно плацента охраняет плод от проникновения болезнетворных микробов, если мать заболела. Роль ее настолько важна и многообразна, что специалисты даже утверждают: нарушения деятельности плаценты могут сделать из потенциального Эйнштейна обыкновенную посредственность, несмотря на все наследственные задатки. Повреждения плаценты, ее отслойка чаще всего грозят зародышу гибелью.

Одновременно с детским местом возникает и постепенно увеличивается пуповина. По ее кровеносным сосудам кровь зародыша течет к детскому месту. Там, насытившись кислородом и питательными веществами и очистившись от ненужных, отработанных продуктов жизнедеятельности, кровь возвращается вновь к зародышу.

Между зародышем и окружающей его тонкой оболочкой находятся околоплодные воды. Всасываясь и образуясь вновь, они способствуют обмену веществ зародыша. А кроме того, они охраняют его от неравномерного давления стенок матки, которое могло бы нарушить форму развивающихся органов.

А что же происходит в это время с самим зародышем? Его развитие не прекращается ни на секунду: надо спешить, ведь за считанные недели ему предстоит проделать тот путь эволюционного развития, которым природа, создавая человека, шла миллионы лет.

В течение второй недели после оплодотворения клетки зародышевого узелка расщепляются на два слоя, а затем на третьей неделе между ними появляется и третий слой. Это так называемые зародышевые листки: из каждого листка впоследствии разовьются строго определенные органы и ткани. Одновременно со средним листком закладывается и хорда — скелетный тяж, идущий вдоль средней линии со стороны спины зародыша. Со временем на месте хорды образуется позвоночник.

В середине третьей недели у зародыша возникают первые кровеносные сосуды. А примерно через три дня после их появления начнет формироваться и сердце. Удивительно, у 23-дневного зародыша оно имеет форму трубки, но уже сокращается! Сердце работает и одновременно создает себя — формируются его полости, внутрисердечные перегородки, клапаны.

В это время уже функционирует артериальная и венозная система сосудов. Но путь кровотока у зародыша иной, чем у новорожденного. Ведь до момента рождения легкие не работают, и кислород доставляется вместе с кровью через пуповину. Только после рождения, когда пуповину перережут, изменится направление кровотока и начнет функционировать легочный круг кровообращения. Тогда сосуды, направляющие кровь к пуповине и обратно, отомрут. Правда, это еще не скоро, ведь прошел только первый месяц.

Только месяц, но уже сокращается сердце и по кровеносным сосудам струится кровь, уже в трех зародышевых листках кроются прообразы будущих органов... Но и будущие болезни часто уходят своими корнями в эти первые дни, потому что именно в этот период зародыш крайне чувствителен ко всякого рода неблагоприятным воздействиям, повреждающим факторам. И таким «повреждающим фактором» для него может стать любой, на ваш взгляд, пустяк — немного сухого вина, одна — три сигареты, таблетка снотворного... Задумайтесь над этим и постарайтесь с первых же дней исключить из своей жизни все, что могло бы повредить вашему будущему ребенку!

Симферополь

Нормальная оплодотворяющая способность спермы обеспечивается при содержании 40—50 миллионов сперматозоидов в одном ее миллилитре. Если в этом объеме сперматозоидов меньше 20 миллионов, оплодотворяющая способность падает.

К началу полового созревания в яичниках женщины содержится 40—30 тысяч яйцеклеток. За период от 15 до 50 лет из них «расходуется» около 400, а оплодотворяется, конечно, значительно меньше.

По приблизительным подсчетам, в 46 хромосомах содержится около 100 000 генов — структурных и функциональных единиц наследственности.

На кого будет похож ребенок? Поскольку от родителей детям передаются не признаки в готовом виде — форма носа, ушей, цвет глаз,— а гены, то все зависит от «расклада» и взаимодействия отцовских и материнских генов

Елена КНОРРЕ

ОЧНИТЕСЬ,

Зловещий марафон, совершаемый СПИДом, стремительно захватывающим страны и континенты, остановить пока не может никто. Число жертв и вирусоносителей умножается с каждым месяцем, опережая самые пессимистичные прогнозы.

После первой тревоги, возникшей в США весной 1981 года, к январю 1986 года в этой стране было выявлено 16 458 больных, из них умерло 8 361, а эпидемическое распространение СПИДа зафиксировано в 50 странах на всех континентах, в разных группах населения. На конец января 1989 года, по данным Всемирной организации здравоохранения, в 144 странах мира зарегистрировано 139 886 больных СПИДом и по расчетным данным колеблется от 8 до 10 миллионов вирусоносителей. Директор глобальной программы ВОЗ по СПИДу доктор Джонатан Манн полагает, что истинное число больных значительно выше. Среди инфицированных вирусом, в ближайшие 5—10 лет болезнь разовьется, это значит, что появятся от 800 тысяч до 3 миллионов новых жертв, то есть их число увеличится более чем десятикратно. Человечество окажется бессильным перед угрожающей гибелью, коль скоро не найдет средств для предупреждения развития СПИДа у вирусоносителей и предотвращения заражения.

Такова реальность. От нее невозможно отмахнуться, нельзя сказать: «Это у них, уж нас-то это не коснется». Ленинград, Элиста, Волгоград показали, сколь страшна и жестока расплата за безответственность, безнравственность, бескультурье. И, главное, заставили в полной мере осознать, что проблема СПИДа прежде всего социальная, а также медицинская, психологическая, моральная и касается каждого из нас.

Пора посмотреть правде в глаза и понять, наконец, что если сейчас мы не кинемся бежать вдвое быстрее, чтобы хотя бы остаться на том же месте, как Алиса в Зазеркалье, спастись не удастся. А правда такова, что в ближайшие годы, а может, десятилетия на профилактическую вакцину и исцеляющие препараты рассчитывать не приходится. Столь печальный вывод сделали ведущие специалисты мира — вирусологи, иммунологи, онкологи, досконально изучив к настоящему времени возбудителя СПИДа и способы его распространения.

Надежды на быстрое создание действенных средств не оправдались, поскольку выяснилось, что возбудитель СПИДа — вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) — куда коварнее и изощреннее, чем все до сих пор известные ретровирусы, к классу которых он относится. Оказалось, приспосабливаемость, изменчивость, способность ВИЧ к модификациям и в клетке, и до внедрения в нее уникальны и не имеют аналогов. Этим и объясняется в значительной мере пессимистичный прогноз ученых.

Итак, исцеляющих средств пока нет. Профилактической вакцины тоже нет. Поэтому сегодня и в ближайшем будущем удастся лишь облегчить страдания больных, которые воистину ужасны, отдалить их неминуемую мучительную гибель. Ситуация более чем мрачная и трагичная. Как же быть? Можно ли справиться с грядущей катастрофой?

Специалисты твердо заявляют: можно! Трудно, но можно, и пути спасения подсказал сам вирус. Тщательное изучение его особенностей. Оказалось, что ВИЧ при всей своей уникальной изощренности вне организма обладает слабой инфекционной активностью и вследствие этого весьма уязвим. Он, правда, проявляет стойкость к ультрафиолетовому облучению и ионизирующей радиации, но зато острочувствителен к нагреванию: всего за 30 минут при 60° по Цельсию инфекционная активность снижается в 100 раз! Он также не выносит широко применяемых дезинфицирующих средств, причем даже в более низких концентрациях, чем принято. Например, теряет силу в эфире, ацетоне, этаноле, спирте, в растворе перекиси водорода и других дезинфицирующих средствах. Следовательно, соблюдение элементарных гигиенических правил уже позволяет обезопасить такие процедуры, как маникюр, бритье, не говоря о медицинских манипуляциях.

Еще одна важная брешь в стане врага — способы передачи инфекции от человека к человеку. Об этом много писали и пишут, но, уверена, нелишне повторить. Точно установлено накопленным печальным опытом, что в отличие от других инфекций передача СПИДа резко ограничена всего лишь тремя путями. Заражение происходит либо через кровь, либо при половых контактах, либо от беременной плоду и от кормящей матери, зараженной СПИДом, новорожденному. Пути эти, к счастью, подластны контролю, что, конечно, не просто, но коль скоро речь идет о жизни и смерти, то, безусловно, возможно. Собственно, на строжайшем контроле и основаны глобальная программа Всемирной организации здравоохранения и государственные программы борьбы со СПИДом, принятые в большинстве стран.

К сожалению, положение дел с выполнением такой программы в нашей стране более чем плачевно, хотя правительство выделило на ее реализацию средства, в том числе и валютные. Чтобы не быть голословной, приведу конкретные факты, касающиеся только самых главных позиций.

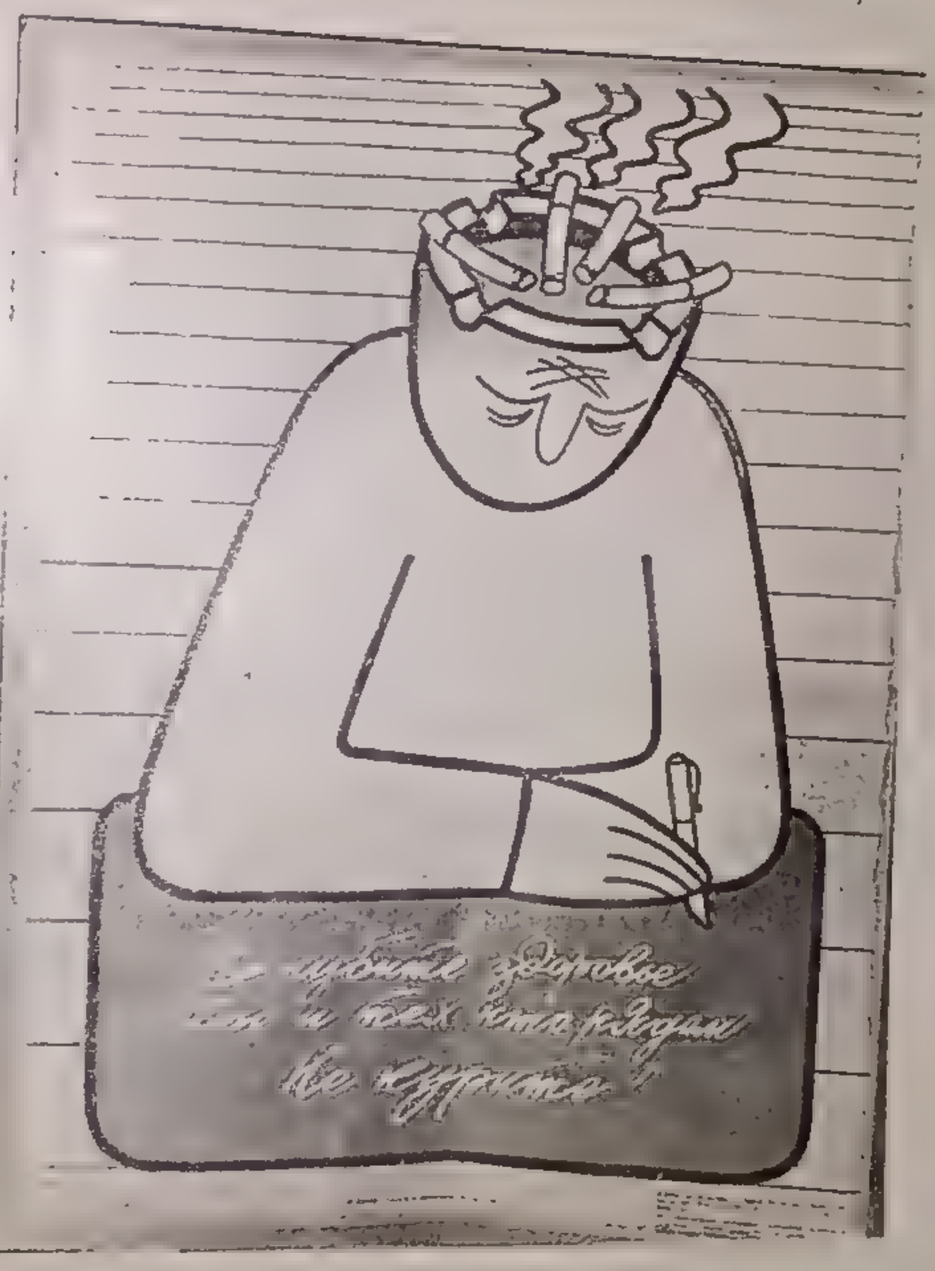
Что прежде всего должно быть в избытке, доступно, если СПИД, как мы знаем, передается половым путем? Разумеется, самое простое и надежное средство — презервативы. За их производство ответствен Миннефтехимпром СССР. Знаете, сколько поставили предприятия этого ведомства столь необходимых изделий аптекам в 1988 году, имея заявку Министерства здравоохранения СССР на 800

Плакат С. Бандуры (Харьков), участвовавший во Всесоюзном конкурсе плакатов на тему «СПИД — чума XX века».

СЫРАЯ ВОДА — ВНИМАНИЕ! ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ

Кувшин с кипяченой водой еще недавно был обязательным атрибутом каждого дома. Потом мы стали беспечнее. И самоуверенное. Даже посмеивались над теми, кто не пьет сырой воды. К чему, мол, такая осторожность? Ну, кипятить речную воду, колодезную еще куда ни шло. Но водопроводную?

Увы, и водопроводная вода, как показали недавние строгие проверки, не всегда и не везде соответствует ГОСТам, а значит, может стать причиной кишечных инфекций. Сегодня врачи предупреждают: не пейте сырую воду! И совершенно недопустимо давать сырую воду детям.



Автор текста
Е. Б. Лопаев.

Художник
С. В. Иващук.

ЦНИИ санитарного просвещения Минздрава СССР, Москва, 1986.

ИЗ КОЛЛЕКЦИИ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ВРАЧА А. Б. КУЛИКОВА

Чтобы уменьшить сырость в подполье, закройте грунт под садовым домиком слоем рубероида. Более сухим станет воздух и в помещениях, а деревянные конструкции прослужат дольше.

Вместо водосточной трубы на садовом доме можно использовать металлическую или пластмассовую цепь. Она легче, дешевле, не забивается льдом. Вода по цепи исправно попадет в подставленную бочку.

Канистра в багажнике автомобиля не будет греметь и краска на ней сохранится дольше, если вы натянете на канистру два резиновых кольца, вырезанных из старой автомобильной камеры.

При посадке овощей, цветов делайте бороздки для семян с помощью бруска шириной 60—80 миллиметров, вдавливая его в землю на требуемую глубину. Семена лягут на одинаковую глубину.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОЛИ, пользуйтесь препаратами «Молебой» и «Дезмоль» в виде пластин и таблеток. Их кладут в чемоданы, сундуки, шкафы. Контактными ядами «Аэроантимоль», «Супромид» обрабатывают ковры, мебель, одежду. Если вы по каким-либо причинам не хотите пользоваться этими средствами, запаситесь высушенными стручковым перцем, ромашкой, полынью. Они отпугивают окрыленную моль, но, к сожалению, не уничтожают личинки.

А. А. ОДИНЕЦ,
врач

ЗАГОТАВЛИВАЯ ПРОДУКТЫ НА ЗИМУ, ПОМНИТЕ: крышки из полиэтилена не обеспечивают герметичности, поэтому ими можно закрывать банки только с вареньем, джемом, повидлом. Банки с компотом, соком, пюре, овощными консервами требуют герметичности, которая обеспечивается стеклянными или жестяными крышками.

И. М. СКУРИХИН,
доктор
медицинских наук

ОГУРЕЧНЫЙ СОК — прекрасное средство для очищения кожи. Его можно заготовить впрок. Нарежьте или натрите на крупной терке 100 граммов свежих огурцов, залейте их 100 граммами любого лосьона («Утро», «Старт», «Розовая вода»), поставьте на 8—10 суток в темный шкаф. Затем содержимое отфильтруйте через марлю и храните (но не более полугода!) в закрытом флаконе в холодильнике. Если у вас жирная кожа, то этим составом можно протирать лицо вместо умывания. Если кожа сухая, добавляйте огуречный сок в любой питательный крем.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат
медицинских наук

СОСИСКИ БУДУТ ВКУСНЕЕ, если вы сварите их не в воде, а на пару в течение 4—5 минут.

В. В. ЧУМАКОВА,
инженер-технолог

ПЕКТИН, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ЯБЛОКАХ, способен удалять из организма все лишнее, в том числе и избыток холестерина. Для профилактики атеросклероза достаточно 15 граммов пектина в день, а такое его количество содержится в двух яблоках средней величины

Б. Е. ЛОКШИН,
кандидат
медицинских наук

ТО

УПРАЖНЕНИЙ

4. И. п. — то же, но руки вытянуты вверх. Разведение рук в стороны. 3×10.

5. И. п. — стоя, гантели (3—5 кг) в руках у пояса. Приседание на двух ногах. 3×10.

6. И. п. — то же, но гантели в руках за спиной. 3×10.

7. И. п. — стоя, носки ног на бруске толщиной 8—10 сантиметров. Подниматься на носки. 3×20.

8. И. п. — лежа на полу. Поднимать прямые ноги вверх и опускать их за голову, стараясь носками коснуться пола. 3×10.

9. И. п. — лежа на полу, ноги закреплены. Поднимать туловище, стараясь коснуться головой колен. 3×10.

10. И. п. — сидя на стуле, на плечах гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки. Повороты туловища в стороны. 3×30.

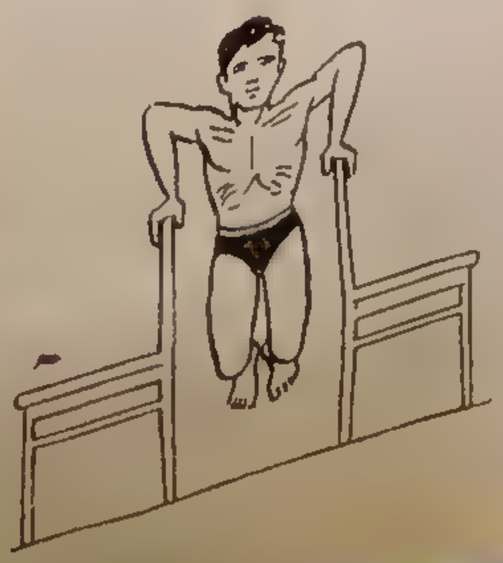
К этому комплексу юноши должны добавить еще 2 упражнения.

1. Отжимание. Поставьте 2 стула спинками друг к другу, встаньте между ними и, положив руки на спинки, опуститесь вниз. Ноги подогните. За счет силы рук вернитесь в и. п. 3×8.

2. Подтягивание широким (руки шире плеч) хватом на перекладине. 3×8.

Не смущайтесь, если не сможете подтянуться и одного раза. Главное, тянитесь к перекладине ровно и стойчиво в течение 3—4 секунд. И так 8 раз подряд. 3×8.

В. Е. СУМЧЕНКО,
тренер



ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СТОПЫ

При Московской фабрике ортопедической обуви создан кооператив «Супер» по изготовлению ортопедических приспособлений для страдающих заболеваниями стоп. Продукция кооператива — разгружающие приспособления на головку первой плюсневой кости, на мозоль, на пятку, под натоптыш, а также корригирующее приспособление — межпальцевая прокладка.

Ортопедические приспособления удобны, практичны, имеют высокие эксплуатационные характеристики: обладают оптимальной жесткостью, гигроскопичны, воздухопроницаемы. Их разрешается мыть водой комнатной температуры с мылом.

В каком ортопедическом приспособлении вы нуждаетесь, скажет врач-ортопед.

Кооператив «Супер» снабжает своей продукцией все протезно-ортопедические предприятия Российской Федерации, которые есть в каждой области. Москвичи, например, могут приобрести ортопедические приспособления на фабрике ортопедической обуви (ул. Электрозаводская, 46).

А. П. КУЖЕКИН,
кандидат
технических наук,
заместитель директора
по науке ЦНИИ
протезирования
и протезостроения
Минсобеса РСФСР

чи — воздух попадает в верхушки легких. Все три типа дыхания выполняются слитно — как один вдох.

Затем следует выдох. Он начинается с небольшого втягивания живота (воздух как бы выдавливается из нижних долей легких), после чего опускаются ребра (освобождаются средние доли легких), и, наконец, опускаются плечи — воздух покидает верхушки легких.

Внимание во время дыхания нужно сосредоточивать на тех мышцах, которые в данный момент работают.

Пранаямой йоги рекомендуют заниматься натощак, после того как опорожнены мочевой пузырь и кишечник, а в течение дня не ранее чем через 3 часа после еды.

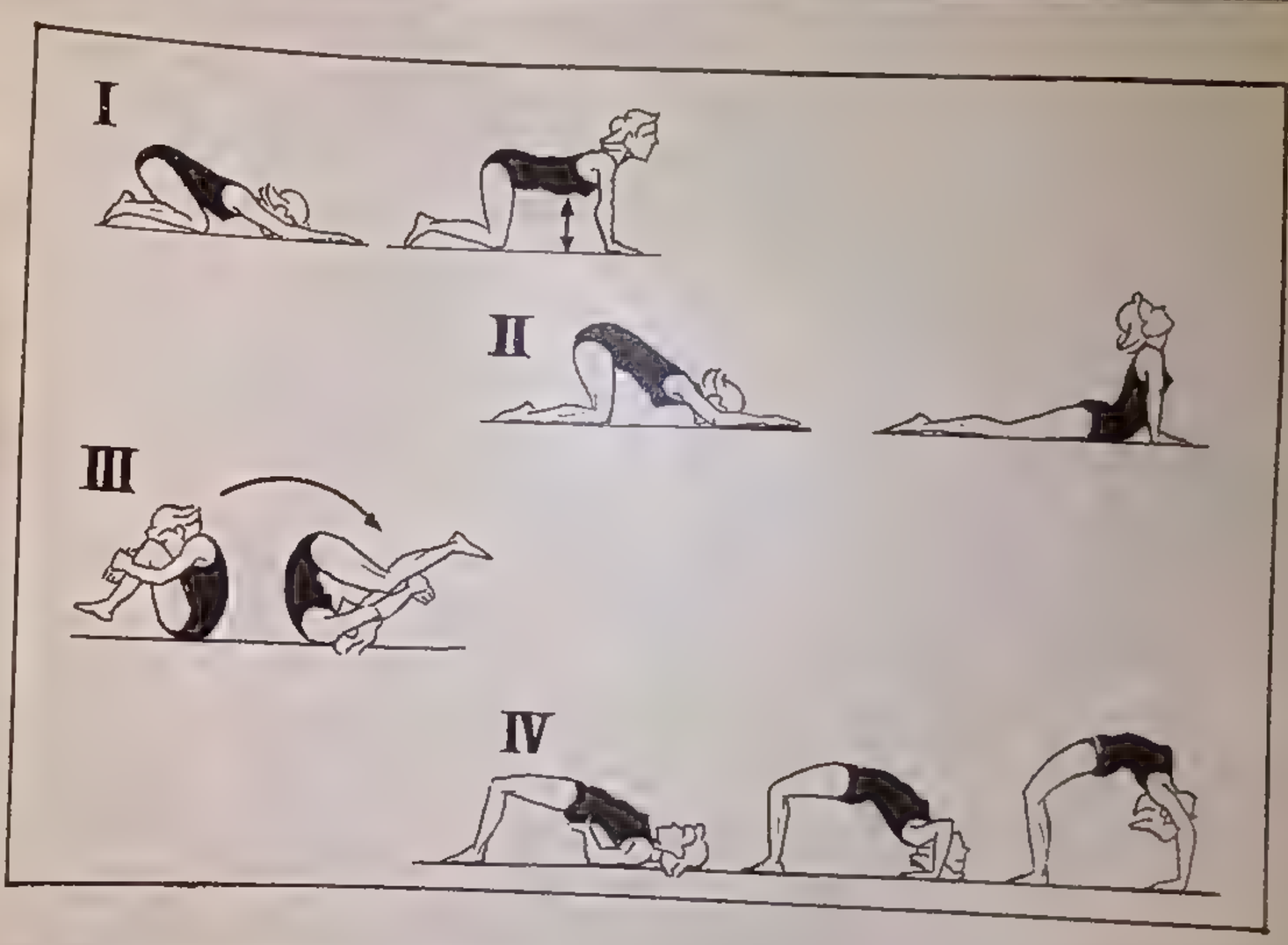
В последующих публикациях мы продолжим разговор о дыхательной гимнастике йоги и дадим более подробные указания.

А теперь начнем знакомство с асанами хатха-йоги.

Заниматься тоже следует натощак, лучше всего утром. В другое время дня — не ранее чем через 3 часа после приема пищи. Асаны выполняйте в спокойной обстановке, в хорошо проветренной комнате. Костюм для занятий не должен стеснять ваших движений. На пол постелите коврик.

Заниматься практически можно в любом, даже преклонном возрасте, если состояние ваших суставов не препятствует выполнению асан.

ОСНОВНЫЕ АСАНЫ



I. Поза собаки. Исходное положение (и. п.) — сидя на пятках. С выдохом наклониться вперед, скользя руками по полу. На задержке после выдоха выполнять 3—5 пружинистых движений корпусом вниз с опорой на руки.

II. Поза кошки. И. п.— сидя на пятках. С выдохом наклониться вперед и скользить по полу на ладонях. При этом пальцы рук должны быть направлены вверх. При скольжении почти касаться пола вначале носом, а затем подбородком. В конце скольжения локти развести в стороны, спину прогнуть и продолжать скользить всем корпусом, помогая носками ног. (*Имитация движения кошки, пролезающей через отверстие внизу забора.*) Выполнять 1—3 раза.

Вариант. Встать на четвереньки с опорой на кисти рук и колени, спина прямая, параллельна полу. С выдохом выгибать спину вверх, опуская голову, со вдохом прогибать спину вниз, поднимая голову.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Асаны исправляют искривление позвоночника, освежают кожу лица.

III. «Ролик». И. п.— сидя на корточках, пятки руками прижать к промежности. Для мужчин левой рукой обхватить правое запястье, а для женщин наоборот. Согнуть спину и приблизить голову к коленям. Сесть на одну точку в районе копчика, удерживая некоторое время равновесие. Затем, не отрывая головы от коленей, за счет маха ног прокатиться на спине как можно медленнее и в этом же положении вернуться в и. п. На вдохе — назад, на выдохе — вперед. Выполнять 5—10 раз и более.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Асана улучшает гибкость и подвижность позвоночника, способствует уменьшению боли в спине, улучшает память и сон. Утром разгоняет кровь и бодрит, а вечером перед сном расслабляет и способствует засыпанию. В комплексе с асанами «мостик», а также «плуг», «випаритакарани» (о них мы расскажем в последующих публикациях), выполненными вечером после работы, снимает усталость. Способствует отхождению газов из кишечника.

Вариант. Перекатывание на боковых мышцах спины. Для этого перед перекатыванием сместить ступни ног в одну сторону, а колени в другую, затем поменять направление смещения ступней и коленей.

Характерные ошибки: спина согнута недостаточно. Движение назад начинается с отрыва головы от коленей и откидывания ее назад.

После того, как техника асаны освоена, можно выполнять ее на жесткой подстилке до разогрева тела, но следить, чтобы не появились потертости или ссадины на позвоночнике.

Противопоказания: высокое артериальное давление, остеохондроз позвоночника в стадии обострения.

IV. «Мостик».

1-й вариант. И. п.— лежа на спине. Согнуть ноги и поставить ступни параллельно около таза. Выдохнуть. Выполнить поверхностный вдох и, помогая руками, поднять таз. Опора на ступни, лопатки и локти.

2-й вариант. Поставить ступни параллельно около таза, руки за голову, кисти — на полу, пальцы обращены к себе. С опорой на ноги и руки поднять таз и спину. Удерживаться на ногах, руках и макушке головы.

3-й вариант. Выполнить мостик, как во втором варианте. Опираясь на ноги и лоб, завести руки ближе к ногам. Опираясь на ноги и руки, как можно больше прогнуться вверх.

Дыхание поверхностное.

Внимание на копчик, позвоночник, мышцы живота.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Стимулируется работа надпочечников, улучшается эластичность и увеличивается сила мышц живота и таза. Позвоночник становится более гибким.

В. А. СИЛУЯНОВА,
доктор
медицинских наук

Л. И. ТЕТЕРНИКОВ,
инструктор-методист

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

«Вы часто пишете о том, как сбросить лишние килограммы. А что делать тем, кто, как я, например, стеснется своей худобы? Могут ли специалисты дать нам какие-либо дельные советы?»

Г. Нечаева, Омск

И ПОПОЛНЕТЬ ТОЖЕ НЕ ПРОС

Э. Г. ПАРАМОНОВА,
доктор медицинских наук

Прежде всего надо постараться выяснить причину вашей худобы. У одних дефицит массы тела — следствие перенесенных тяжелых истощающих заболеваний: операций на органах желудочно-кишечного тракта, хронических заболеваний желудка, кишечника, поджелудочной железы, почек, глистной инвазии, у других — результат заболеваний центральной нервной системы, сопровождающихся потерей аппетита и даже полным отказом от пищи, страхом перед едой, тошнотой и рвотой при виде пищи.

Чрезмерная худощавость может быть обусловлена и конституциональными особенностями. Такие люди большей частью практически здоровы, хорошо себя чувствуют, трудоспособны, физически активны.

Причин, как видите, много, и дать единую для всех худых рекомендацию, как им пополнеть, весьма затруднительно. Поэтому советую сначала обратиться к врачу, пройти, если это необходимо, обследование у эндокринолога, невропатолога, терапевта, гастроэнтеролога.

Дефицит массы тела, обусловленный заболеванием, требует активных лечебных мер. Другое дело, если он с ним не связан. В этом случае главное — питание и двигательная активность. И придется проявить настойчивость, терпение, поскольку пополнеть труднее, чем похудеть.

Старайтесь, чтобы рацион был максимально разнообразным по набору продуктов. Он должен включать мясные, рыбные, молочные продукты, а также овощи, ягоды, фрукты, богатые витаминами, минеральными солями и микроэлементами, пектином и клеточными оболочками. В овощах, ягодах и фруктах содержатся органические кислоты и эфирные масла, способствующие повышению аппетита и стимуляции секреции пищеварительных желез желудка и кишечника, что, в свою очередь, обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи.

Ешьте хлеб, булочки, пироги, макароны, пельмени. Однако это отнюдь не означает, что надо в основном перейти на эти блюда. Нередко причиной чрезмерной худощавости становится именно монодиета, обусловленная выработавшейся с детских лет привычкой к однообразному питанию: чаю с бубликами, сухариками, печеньем...

Должна сказать и еще об одной ошибке, которую допускают некоторые, стремясь пополнеть: они едят между делом то булочку, то конфету. Однако этим лишь отбивают аппетит и, садясь за стол, не съедают полного обеда, завтрака или ужина. Есть надо в одни и те же часы 4—5 раз в день и начинать еду с овощных, острых закусок, чтобы возбудить аппетит.

Лучше, если завтрак горячий: рыбное, мясное блюдо с гарниром или яичница, каша из любой крупы, приготовленная на молоке, белый и черный хлеб с маслом и сыром, сладкий чай с молоком (1/3 молока). Второй завтрак — стакан молока с печеньем или булочкой, фрукты. На обед закуска (салат, винегрет) или 100 граммов любого овощного, или фруктового, или ягодного сока, 1/2 порции супа, горячее мясное или рыбное блюдо с картофелем, овощами, а на десерт стакан сладкого компота, киселя. В 17 часов можно выпить стакан шиповника и съесть булочку или печенье, а на ужин — горячую запеканку крупяную или лапшевник с творогом, чай. На ночь кефир, ряженка, ацидофилин или простокваша. Их можно заменить сладким киселем, компотом или соком, фруктами. По возможности больше включайте в рацион любимых блюд, ведь пища, съеденная с удовольствием, лучше усваивается.

Неправильно поступают те, кто считает, что скорее пополнеет, если будет больше лежать. Ничего, кроме дряблости мышц, лежебоки не приобретают! Активный двигательный режим стимулирует работу всех органов, в том числе и пищеварительных желез, в результате чего повышается аппетит. К тому же, если человек делает утреннюю зарядку, ходит на лыжах, плавает, катается на коньках, на велосипеде, он укрепляет и наращивает мышечную массу. Есть и специальные упражнения, выполнение которых позволяет добиться этой же цели. Один из таких комплексов мы приводим.

КОМПЛЕКС

Заниматься можно в любое удобное для вас время, но не раньше чем через 3 часа после еды. Нагрузка рассчитана на практически здоровых людей. Тем, у кого имеются отклонения в состоянии здоровья, следует проконсультироваться со специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Для занятий потребуются резиновый бинт (амортизатор), гимнастическая палка, гантели весом 3—5 килограммов.

Темп выполнения упражнений для мышц груди, плечевого пояса и ног (упражнения 1—7) средний, для мышц талии и брюшного пресса (упражнения 8—10) быстрый. Дыхание произвольное. Между упражнениями отдохните 1,5—2 минуты. Отдыхая, не сидите и не лежите. Походите, успокаивая дыхание.

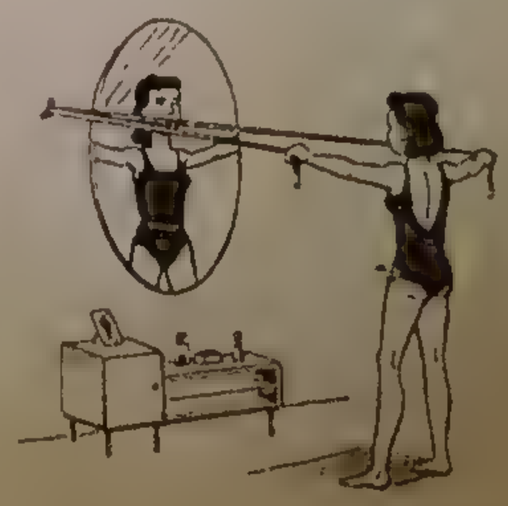
В конце каждого упражнения даны цифры 3×8; 3×10; 3×30. Например, в упражнении 1 — 3×10. Это значит, нужно выполнить упражнение трижды по 10 раз.

Для разминки потанцуйте под музыку 3—5 минут до появления ощущения приятного тепла в мышцах.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя, резиновый бинт закреплен в руках, вытянутых вперед на уровне груди. Разведение рук в стороны. 3×10.

2. И. п. — то же, но руки приподняты чуть выше головы. Разведение рук в стороны. 3×10.

3. И. п. — лежа на скамейке на спине, бинт в руках на уровне груди (бинт закреплен под скамьей). Жим лежа. 3×10.



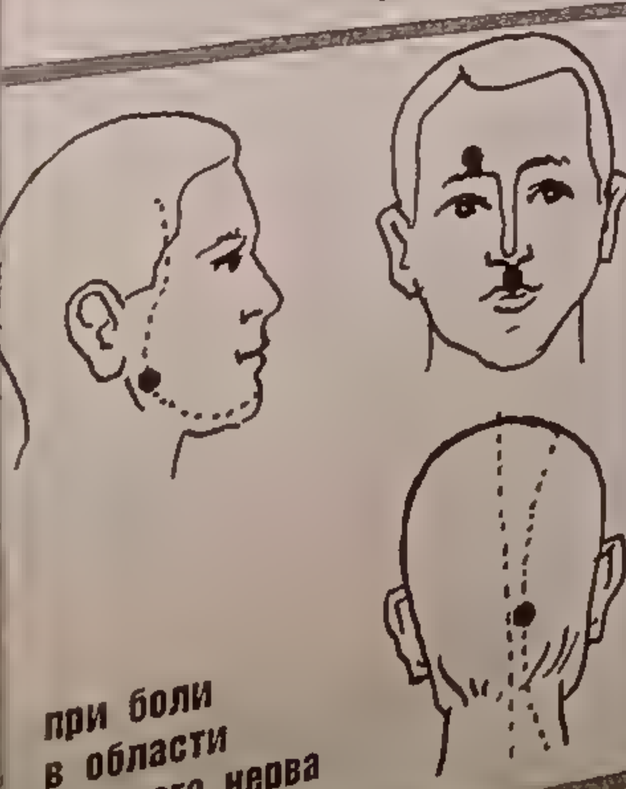
смазывать кожу тонким слоем бальзама «Золотая звезда» и втирать его кончиками второго или третьего пальцев в определенных акупунктурных точках, показанных на схемах, при различных заболеваниях.

ВЬЕТНАМСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

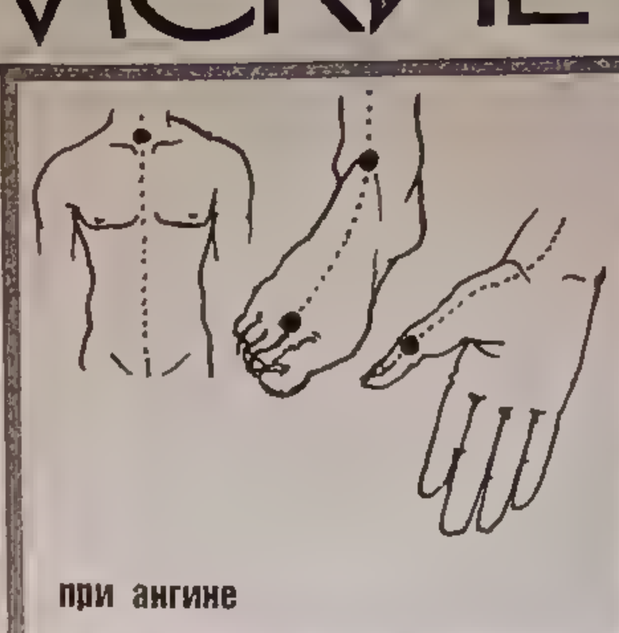
при гриппе

при головной боли

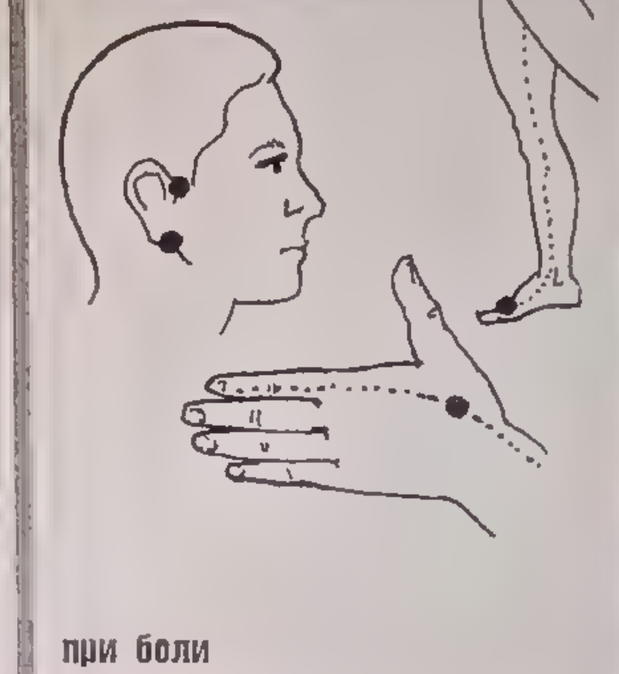
при ринитах



при боли в области лицевого нерва

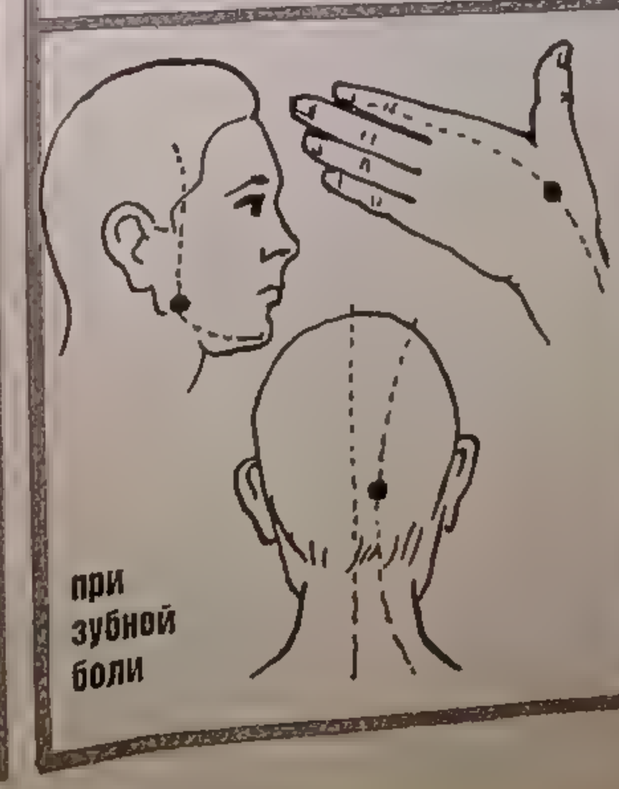


при ангине

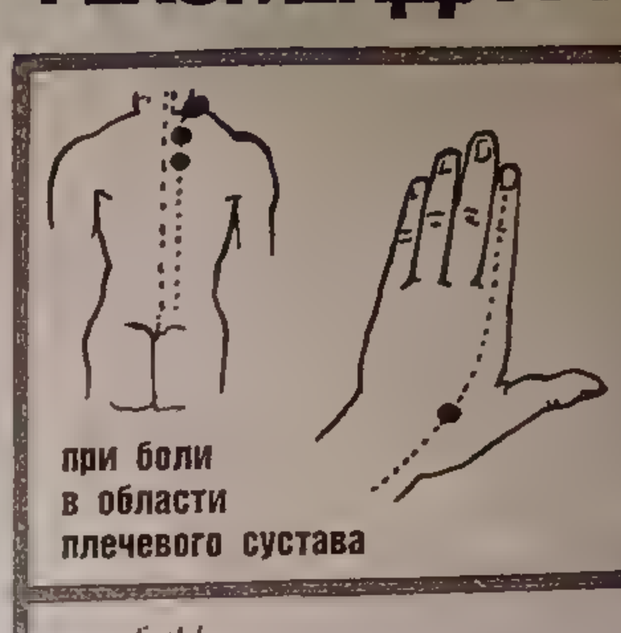


при боли в области уха

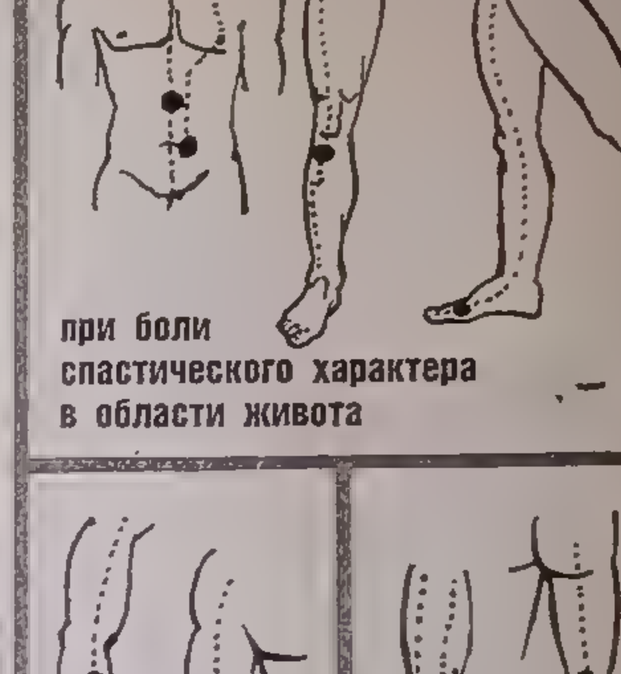
при боли в гайморовой, лобной придаточных пазухах носа



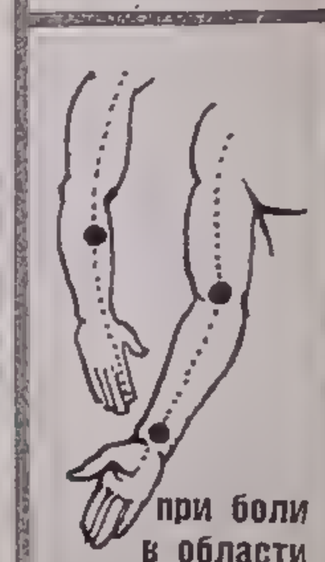
при зубной боли



при боли в области плечевого сустава

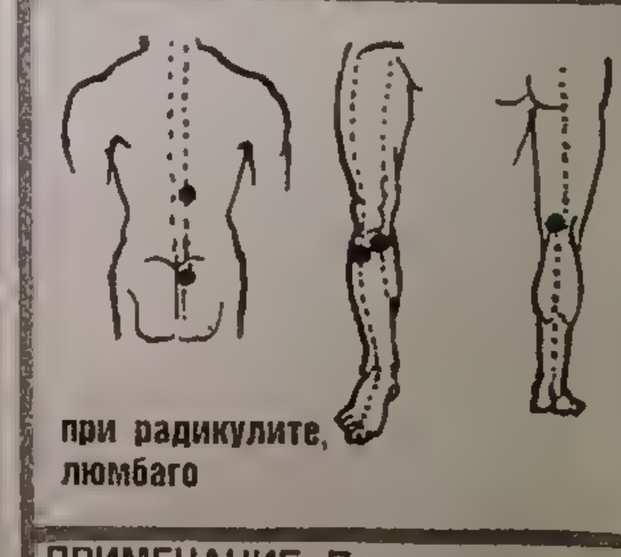


при боли спастического характера в области живота



при боли в области локтевого сустава

при боли в области коленного сустава



при радикулите, люмбаго

ПРИМЕЧАНИЕ. При гриппе, ангине, головной боли (если она охватывает всю голову), ринитах, при боли спастического характера в области живота, при радикулите, люмбаго (если боль беспокоит с обеих сторон) массировать надо симметричные точки.

Уважаемые читатели!

В № 5 нашего журнала за 1988 год в материале «Вьетнамские врачи рекомендуют» (стр.26) под некоторыми иллюстрациями ошибочно были даны подписи, не соответствовавшие рисункам. Предлагаем вашему вниманию правильные схемы расположения на коже акупунктурных точек и подписи к ним.

Если он не научится так реализовать просыпающееся влечение, получать радость от всего того, что принято называть ухаживанием, он может сразу же шагнуть к тому, что будет считать единственным вариантом взаимоотношений мужчины и женщины,— к половой близости.

Как предотвратить ранние половые контакты? Система запретов, как показал многовековой опыт человечества, недейственна: запрет либо будет нарушен, либо вызовет ожесточение, заставит подростка замкнуться, закроет для родителей доступ к его душе. Да и трудно разделить сложную сферу взаимоотношений юноши и девушки на категоричные «нельзя» и «можно». Самое правильное — не запрещать, а воспитывать у подростка иммунитет к цинизму и пошлости, интуитивное ощущение той черты, которую переступать до времени нельзя.

Но если уже говорить о запретном, то возражать надо и против петтинга — той степени откровенных ласк, при которой доводят себя до оргазма. Закрепившись, подобная суррогатная форма половой активности может в будущем затруднить нормальную половую жизнь.

Сексуальность естественна, но это не значит, что она стихийна, не подконтрольна разуму, воле, внутренней моральной цензуре. И очень важно, чтобы у подростка были идеалы, устремления, цели, перекрывающие своим звучанием этот «зов природы».

Раннее начало половой жизни — это все-таки отклонение от нормы. И у подростков, познавших этот соблазн, как правило, есть какой-то надлом в психике, какая-то духовная обездоленность.

Характерная деталь: девочки, начавшие половую жизнь в 14—15 лет, в подавляющем большинстве в беседах с врачом плохо отзывались о своих матерях. Многие из них росли без присмотра, видывали, и не раз, своих матерей безобразно пьяными; от них не скрывали и другое, не предназначенное для чужих, особенно детских глаз. У некоторых матери были хотя и работящие и безупречно нравственные, но чрезмерно строгие, требовательные, сухие.

Недоласканность, эмоциональная бедность отношений может подтолкнуть девочку уйти из дома. Причем самое страшное в таких судьбах — случайность половых контактов, во время которых девочка-подросток не испытывает полноты сексуального удовлетворения. А раз все равно — этот или другой, то не лучше ли тот, который еще и платит деньги? Вот каким пороком может обернуться неправильное воспитание в семье, породившее бедность эмоций, неумение любить...

Каждая функция человеческого организма в период своего становления особенно ранима. Это относится и к формированию полового влечения. В подростковом периоде большую опасность представляет знакомство с порнографией. Вот чего надо бояться, вот от чего ограждать!

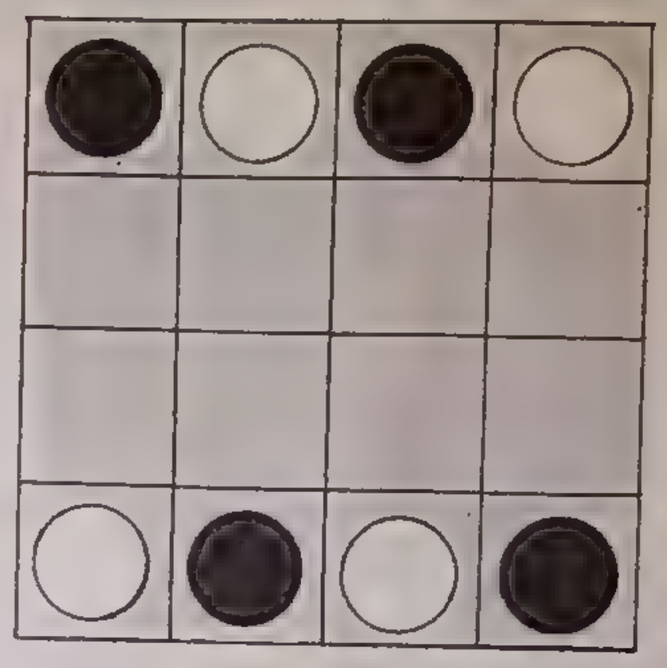
Если раньше арсенал порнографии составляли только разного рода картинки, то теперь есть и нечто более впечатляющее — видеофильмы. Как правило, в них показаны и половые извращения. И если у зрелого мужчины или женщины просмотр такого фильма может вызвать любопытство, легкое возбуждение или брезгливость, то для подростка, еще не знающего нормальной половой жизни, это — потрясение. Причем потрясение, способное навсегда закрепить у него только такие извращенные формы полового удовлетворения.

Возбуждение, испытанное при знакомстве с подобными сценами, нередко дает толчок к развитию полового извращения, именуемого визионизмом: когда мужчина сам не способен совершить половой акт, а удовлетворения ищет в подглядывании за другими.

В порнофильмах присутствуют и сцены полового садизма. Конечно, не каждый подросток, посмотревший такой фильм, станет садистом. Эта вероятность велика в основном для тех, у кого есть изъяны развития личности, кто с детства был глух к чужим страданиям. Недаром же во всем мире вместе с подъемом волны порнографии поднялась и кривая сексуальных преступлений, совершенных подростками.

Период развития сексуальности, о котором идет речь,— самый значимый для всей будущей жизни, недаром же природа отвела ему такой долгий срок. Отрочество и юность — это пора, когда надо учиться любить!

ТАК-ТИКЛЬ



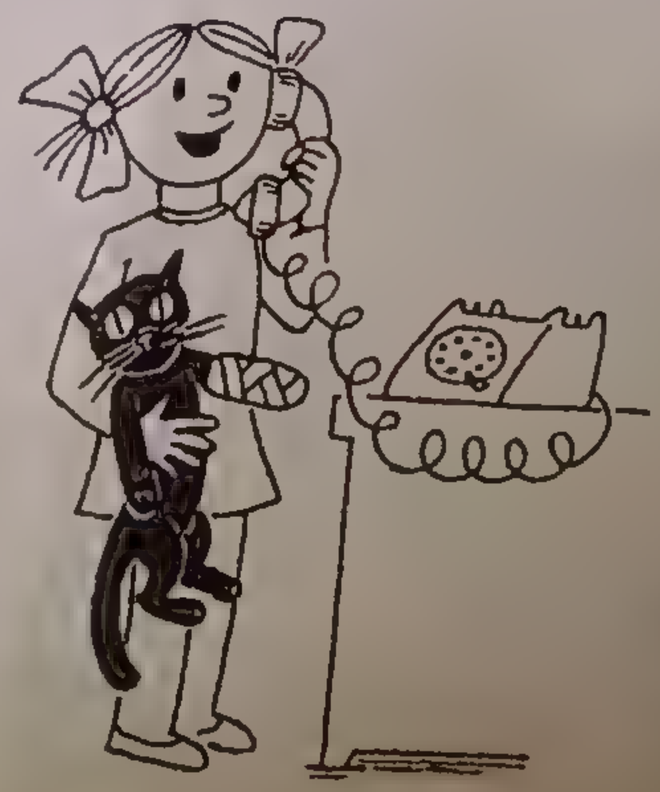
Эта игра развивает быстроту реакции и внимание, способность логически мыслить.

Начертите на листке бумаги квадрат и поделите его на 16 клеток.

Играют двое. У каждого по 4 фишки своего цвета. В начале игры фишки располагаются, как показано на рисунке. Каждый игрок поочередно передвигает свою фишку на свободную соседнюю клетку в любом направлении, кроме диагонального. Выигрывает тот, кто выставит три свои фишки подряд — по горизонтали, вертикали или диагонали.

Играть надо в стремительном темпе: весь расчет на случайную ошибку противника. Потому что если никто из игроков не «зевнет», игра будет бесконечной. После 25—30 ходов партия признается ничейной.

З. ВЕСЕЛАЯ

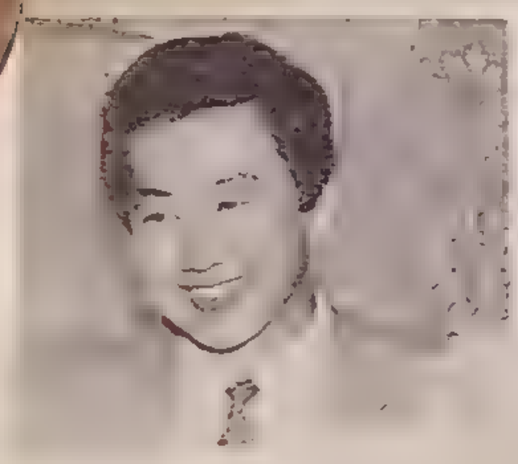


— Сегодня в детсад не иду: ухаживаю за больным членом семьи.

Рисунок В. Владова

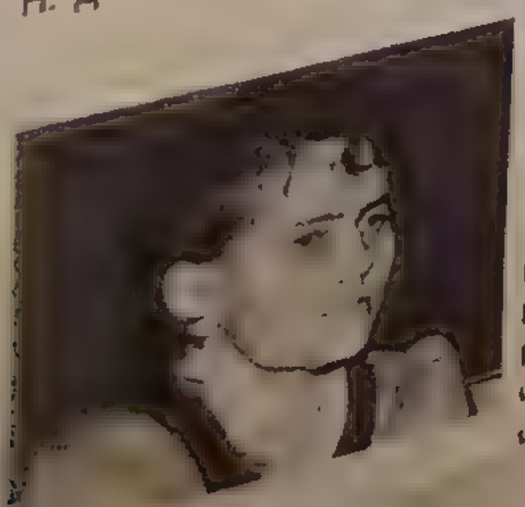
Е. И. СОРОКИНА

Н. А. ДИТКОВСКИЙ



Б. Ч. ОГАЙ

Н. Д. СЕМЕНОВА



в том регионе, где живет больной. Любой климат подходит для тренировки дыхания, снижения гиперреактивности бронхов. Только, на наш взгляд, важно во всем соблюдать постепенность: начинать с воздушных ванн сначала в комнате, потом на балконе, сначала полу-, потом полностью обнаженным, при температуре до 16—18°. Контрастные ванны лучше начинать с ножных. Перепад температур — 5, 10, 15, 20°. Настоятельно рекомендуем летом ходить босиком по росе. В любую погоду совершать прогулки на воздухе в темпе, не учащающем дыхание. Полезно пребывание на берегу моря, у водопада, возле запруды на реке, на палубе парохода, катера... Рекомендуем также лечение скипидарными, терпинными, хвойными ваннами.

Н. А. ДИТКОВСКИЙ, доктор медицинских наук (Московская городская клиническая больница № 7):

— Я бы хотел добавить к сказанному несколько слов о пользе трав. Это особенно важно для больных, у которых лекарственные препараты вызывают аллергию. Учитывать приходится и сопутствующие заболевания, и характер легочной патологии. В общем, тут тоже важен индивидуальный подход.

Если у больного ведущие механизмы заболевания аллергические, повышена реактивность бронхиального дерева, то ему может помочь примерно такой набор трав: череда, трехцветная фиалка, шиповник, багульник, мята... Плюс травы, корректирующие состояние желудка и кишечника. Если преобладают воспаление, выделение мокроты, лучше воспользоваться другим набором трав: мать-и-мачеха, шалфей, эвкалипт, зверобой, фенхель... Пить отвары надо постоянно, год-полтора, уменьшая или увеличивая дозу в зависимости от состояния. В результате удлиняются ремиссии, урежаются обострения, укрепляются защитные силы организма даже без специальной медикаментозной коррекции иммунитета.

Б. Ч. ОГАЙ, кандидат медицинских наук (поликлиника МСЧ Автозавода имени Лихачева):

— В лечении бронхиальной астмы уже давно врачи применяют иглорефлексотерапию. Она позволяет уменьшить дозы лекарственных препаратов или вообще отказаться от них. Но в восточной медицине веками накапливались традиции и своего рода самолечения: самомассаж рефлекторных зон и точек, дыхательная гимнастика, физические упражнения, регулярное выполнение которых позволяет сохранять достаточно хорошее самочувствие, работоспособность, сопротивляемость болезням. Для начала хорошо бы каждому пациенту проконсультироваться у рефлексотерапевта, освоить с ним основы массажа и дыхания, а потом уже регулярно этим заниматься.

Мы учим пациентов активно включаться в процесс дыхания сразу после сна, еще не вставая с постели. Во время сна в газообмене участвует одна треть резервной мощности дыхательного аппарата, во время бодрствования — две трети, а при нервно-физических нагрузках и в экстремальных условиях — полностью. Вот и надо подготовить свои легкие и бронхи к активной работе. Причем мужчинам мы советуем освоить и женский тип дыхания — грудной, а женщинам — брюшной, диафрагмальный. И говорим: делайте вдох на 3 счета, пауза на 2 счета, выдох — на 4 и снова пауза на 2. Подышите, лежа на спине, на боку, потом сидя. А там и вставайте, начинайте утреннюю зарядку.

Н. Д. СЕМЕНОВА, медицинский психолог (факультет психологии МГУ):

— Больной человек — это целый мир. Выходя из клиники, где его лечили, он возвращается в свою обычную жизнь с ее жесткими требованиями, нагрузками. Здоровым он себя не считает, долго оставаясь в позиции «я болен», замыкается в себе, «баюкает» свою ослабленность. А больной должен уяснить, что черты его характера, его настроенность тоже влияют на ход болезни, на восстановление сил. И помогут ему это осознать психотерапевт, специалисты центров реабилитации, где пациент сможет освоить и приемы аутотренинга. И чем активнее он будет заниматься этим, тем скорее наступит реабилитация.

Н. К. БЫКОВА, ассистент кафедры физвоспитания Московского автомеханического института, руководитель группы физической реабилитации:

— Три года я работаю по методу Толкачева с группой больных (от 17 до 60 лет), страдающих бронхиальной астмой средней и тяжелой степени.

Прежде всего врачи и методисты обучили их самомассажу лица и грудной клетки. В момент удушья или обострения несложные приемы аутомассажа носа, грудной клетки оказались очень эффективными. Отдаленные результаты трехлетнего наблюдения за группой так называемых неперспективных больных, активно занимающихся самомассажем, не могут не радовать.

Кроме того, наши больные выполняют комплекс дыхательных упражнений, стимулирующих диафрагмальное дыхание и другие физические упражнения, включая ходьбу и бег.

А. Г. ЧУЧАЛИН:

— Извините, я перебью. Я бывал на занятиях у Натальи Константиновны и окончательно убедился: каждый метод выживает на энтузиастах. Представьте себе наших пациентов: они сипят, кашляют, сбиваются с бега, но стараются. Наталья Константиновна учитывает возможности каждого, кого-то подбадривает, кого-то останавливает... Вы знаете, на меня это произвело впечатление, может, даже большее, чем участие наших спортсменов на Олимпийских играх. Там это тренированные атлеты, а здесь вот такие люди. И они так работают над собой только в присутствии заинтересованного лица, они идут за энтузиастом. Сами они были бы неспособны на подобные подвиги. Тогда мне впервые пришла мысль: чтобы такая реабилитация проводилась повсюду, должны быть организованы своеобразные клубы для больных, такие, например, как «Астма-клуб» в Англии.

Н. К. БЫКОВА:

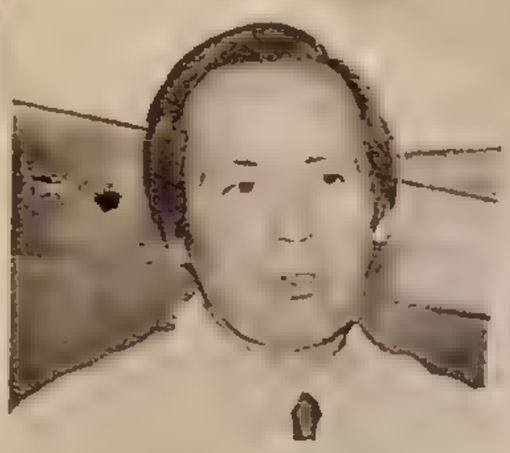
— В комплексе реабилитационных мер применяем и закаливание холодной водой: либо контрастный душ, либо контрастное обливание. Больные тратят на все 2 часа в день: на массаж, гимнастику, ходьбу, закаливающие процедуры. Это самостоятельно. На стадионе встречаемся 2 раза в неделю, где нагрузки у каждого индивидуальные. На базе 57-й клинической больницы проводим этапные обследования функции внешнего дыхания, состояния сердечно-сосудистой системы, тесты с физической нагрузкой.

Собственно, эти 3 года мы не очень-то увеличивали нагрузки, у всех была оптимальная поддерживающая тренировка, которая позволяет моим подопечным с минимумом лекарств чувствовать себя обыкновенными и если не совсем здоровыми, то почти здоровыми людьми. Мы не вылечиваем больного, но за 3 года сокращаем прием лекарств на 80% — я считаю, это очень хорошо. У меня были больные, которые пользовались ингалятором по 17 раз в день, сейчас 1—2 раза.

Думаю, надо быстрее создавать в стране центры реабилитации легочных больных, где бы совместно работали пациент, врач и методист.

ДЫШАТЬ ПО ТОЛКАЧЕВУ ИЛИ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ?

Число больных с заболеваниями органов дыхания стремительно растет. Причем во всех возрастных группах. Ухудшившаяся в последние годы экологическая обстановка негативно сказывается на возможностях человека адаптироваться к окружающей среде. Наряду с острыми воспалительными реакциями дыхательных путей наблюдается тенденция к все большей хронизации процесса в бронхах и легких. Первое место занимают хронический бронхит, бронхиальная астма и большая группа других аллергических заболеваний органов дыхания. Потому понятен интерес людей к появляющимся время от времени в печати сообщениям о том или ином «новом чудодейственном» методе лечения легочных болезней. Дышать по Бутейко, или по Стрельниковой, или лучше по Толкачеву? Письма с такими вопросами часто приходят в журнал «Здоровье». И редакция решила за «круглым столом» обсудить, как помочь больным облегчить их состояние, комфортнее чувствовать себя, избежать рецидивов болезни.

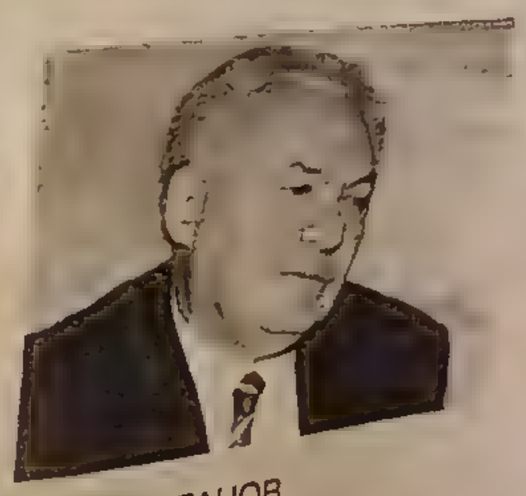


А. Г. ЧУЧАЛИН

А. Г. ЧУЧАЛИН, академик АМН СССР, заведующий кафедрой госпитальной терапии 2-го Московского медицинского института имени Н. И. Пирогова, вице-президент АМН СССР:

— Рецепта мгновенного исцеления от легочных заболеваний нет. Поэтому мы призываем людей учиться понимать и знать себя, глубже анализировать состояние своего здоровья и ни в коем случае не преувеличивать значения какого-то одного метода. Нужна система профилактики, лечения и реабилитации больного, следование которой в течение длительного времени помогло бы справиться с недугом. Для каждого человека она должна быть индивидуальной, в зависимости от характера его заболевания. Не может всем без исключения помочь ни метод Стрельниковой, ни метод Бутейко. Ведь у одного больного преобладают бронхоспастические реакции, у другого — реакции, связанные с накоплением бронхиального секрета в дыхательных путях. Одному требуется тренировка мускулатуры, обеспечивающая акт вдоха, а второму — акт выдоха и так далее. Так что порекомендовать больному дыхательные упражнения может только врач, который его наблюдает. В порядке самокритики скажу, что мы — врачи, видимо, не всегда умеем убедить пациента заниматься дыхательной гимнастикой, а ведь она основа основ и профилактики, и лечения, и реабилитации заболевшего.

Давайте сначала подробное поговорим о дыхательной гимнастике. Ведь давно установлено, что вдох не должен быть глубоким и форсированным. Мы рекомендуем задерживать дыхание после вдоха — именно в этот момент происходит интенсивный газообмен. Потом человек выдыхает углекислоту — снова нужна пауза. На людей с невроподобными состояниями такой контроль за своим дыханием, переход с частого на нормальный ритм или даже на уреженный ритм дыхания сам по себе оказывает мощное психотерапевтическое воздействие, позволяет снять нежелательный синдром гипервентиляции. Это особенно важно для детей, да и для пожилых.



С. Ю. КАГАНОВ

С. Ю. КАГАНОВ, профессор Института педиатрии и детской хирургии Минздрава РСФСР:

— Сейчас хронические болезни помолодели, астма диагностируется даже у детей первого года жизни. 1,5—2% детей в момент приступа астмы умирают, а ведь еще недавно говорили, что астма — болезнь долголетних. Лечебная физкультура и массаж, если их делать систематически, дают хороший эффект. Мы знаем отдаленные результаты лечения детей по общепринятым методикам: к совершеннолетию они избавляются от приступов астмы в 45—50% случаев. Остальные больные продолжают лечение. Но меня очень беспокоит, что некоторые родители, не задумываясь над тем, что могут навредить ребенку, следуют рекомендациям людей, не имеющих медицинского образования, не знающих особенностей детского организма.

А. Н. КОКОСОВ

А. Н. КОКОСОВ, профессор ВНИИ пульмонологии Минздрава СССР, Ленинград:

— Когда человек здоров, он дышит как дышится. А вот когда заболел... Что лежит в основе астматического бронхита или бронхиальной астмы? Гиперреактивность бронхиального дерева. И мы учим больных сдерживать дыхание, дышать тихо, незаметно, чтобы не вызывать кашель, а затем приступ.

А если взять бронхит, бронхоэктазы и другие нагноительные, воспалительные заболевания, здесь кашель — друг. И дыхательная гимнастика другая: дренажная, направленная на то, чтобы разжижать, откашливать секрет. Ее нужно делать регулярно, 2—3 раза в неделю, не менее 2 часов, на фоне гидратации (регулярного приема жидкости), приема отхаркивающих средств. «пыхтения», то есть искусственного затруднения дыхания на выдохе, что лучше очищает бронхи от секрета.

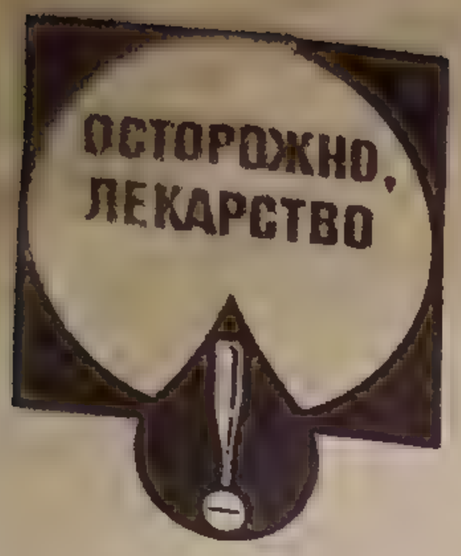
Для больных эмфиземой, хроническим бронхитом решающее значение имеет образ жизни. Отказ от курения, комплекс дыхательной гимнастики, физической реабилитации, ходьба, бег, закаливающие процедуры, безусловно, положительно скажутся на улучшении состояния здоровья, и прежде всего дыхательной системы. Все это больные могут делать самостоятельно. В нашем реабилитационном центре, который существует в Ленинграде 15 лет, подготовлена и вышла уже двумя изданиями книга для среднего медицинского персонала «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких» (1981, 1984 гг.). Многие наши пациенты успешно ею пользуются.

Е. И. СОРОКИНА, доктор медицинских наук (Всесоюзный научный центр медицинской реабилитации и физиотерапии Минздрава СССР):

— Сейчас очень многие увлекаются дыханием по Стрельниковой. Мы у себя в институте проверяли эффективность этого метода. Преимуществ перед классической дыхательной гимнастикой не обнаружили. Мало того, были зарегистрированы даже случаи обострения бронхиальной астмы. А вот при хроническом бронхите парадоксальную гимнастику Стрельниковой можно использовать более широко. Вообще занятия дыхательной гимнастикой — это нелегкий труд. Он требует от пациента большого терпения и разумного подхода. Ведь у больных функция внешнего дыхания нарушена, и во время тренировок, если они слишком интенсивны, организм будет испытывать дефицит кислорода.

Я прочитала в книге Б. С. Толкачева, что большие физические нагрузки давать больному нужно даже в период острого бронхита или ОРВИ. А мы убеждены, что тренировать резервные возможности дыхания, сердечно-сосудистой системы, иммунитета физиологичнее все же в период ремиссии.

Страдающим легочными заболеваниями мы советуем шире пользоваться климатолечением, причем



МИСКЛЕРОН И ГЕМИТОН

И. Г. ЛАВРЕЦКИЙ,
кандидат
медицинских наук,
старший
научный сотрудник
Всесоюзного центра
по изучению
побочного действия
лекарственных средств
МЗ СССР

Практически все современные лекарства отличаются высокой биологической активностью. Направленно воздействуя на тот или иной орган или систему организма, лекарство оказывает и, так сказать, незапланированное, побочное действие.

Поясню сказанное на простом примере. Многим известен препарат атропин, устраняющий спазм гладкой мускулатуры и широко используемый для снятия боли при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при холецистите, спазмах кишечника и мочевых путей. Но одновременно атропин уменьшает слюноотделение. Именно поэтому принимавшие этот препарат, отмечая улучшение, исчезновение боли (прямой лечебный эффект атропина), жаловались на сухость во рту (побочное его действие). Подобное побочное действие — нежелательная, но неизбежная реакция организма на введение лекарства в обычной терапевтической дозе.

Как правило, побочное действие медикамента не мешает продолжению лечения. Лишь иногда врач уменьшает дозу лекарства или назначает исправляющий, нейтрализующий побочное действие препарат-корректор. Значительно реже степень выраженности и характер нежелательных реакций требуют отмены лекарства.

Очень важно, чтобы пациент знал не только о терапевтическом эффекте лекарства, которое он принимает, но и о его возможном побочном действии. Об этом нужно обязательно осведомиться у своего лечащего врача. Некоторые сведения сообщаются и в листках-вкладышах, имеющихся в упаковках лекарств.

Давайте вместе прочитаем и прокомментируем два из них, прилагаемые к мисклерону и гемитону — препаратам, которые в последнее время приобрели заслуженную популярность.

Мисклерон (а он имеет еще и другие названия — атромидин, липомид, регардин) широко используется в терапии заболеваний, связанных с нарушением обмена холестерина и триглицеридов при атеросклерозе мозговых, коронарных и периферических сосудов. Известны такие вызываемые им побочные реакции, как тошнота, рвота, понос, головная боль, кожная сыпь. Они не представляют опасности и быстро проходят после снижения дозы или отмены препарата.

В последнее время выявлены и другие побочные явления, обусловленные приемом мисклерона. Ученые установили, что у страдающих заболеванием почек применение этого препарата сопровождается избыточным накоплением его в крови. А это в ряде случаев приводит к поражению мышц, развитию так называемого миотоксического синдрома; больные страдают от сильной боли в мышцах, жалуются на быстро наступающую физическую усталость, снижение силы и тонуса мышц рук и ног.

Нежелательное действие мисклерона на мышцы замечено и у пациентов, у которых снижена функция (гипофункция) щитовидной железы.

Из этих наблюдений врачи сделали вывод, что при заболеваниях почек и гипофункции щитовидной железы мисклерон принимать не рекомендуется.

Есть основания считать, что мисклерон способствует образованию камней в желчном пузыре и развитию желчнокаменной колики. Связано это с его прямым фармакологическим эффектом: снижением уровня холестерина в крови, повышенным выведением его из организма с желчью. А избыточное содержание холестерина в желчи при определенных условиях — застое желчи, воспалении желчного пузыря — приводит к образованию холестериновых камней в желчном пузыре. Японские исследователи установили, что чаще это случается у людей, в рационе которых преобладают продукты, содержащие много холестерина.

Вот почему в период лечения мисклероном необходимо строго соблюдать предписанную врачом диету с ограничением продуктов, богатых холестерином. А страдающим болезнями печени, желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнью мисклерон противопоказан.

Следует также иметь в виду, что при длительном приеме этого лекарства происходит задержка жидкости в организме, в результате чего повышается вес тела, могут появиться отеки.

Побочные реакции, обусловленные приемом мисклерона, не всегда безопасны, в некоторых случаях они требуют немедленного врачебного вмешательства. Впрочем, и при отсутствии каких-либо осложнений больные, получающие мисклерон, должны регулярно посещать врача, находиться под постоянным его контролем. Особую осторожность необходимо соблюдать, когда одновременно с мисклероном приходится принимать противодиабетические средства (бутамид, букарбан), антикоагулянты (дикумарин, синкумар, фенилин), бутадион, салицилаты, сульфаниламиды и антибиотики.

Гемитон (препарат поступает в продажу и под названием катапресан, клофелин, клонидин) — гипотензивное средство, используемое при разных формах гипертонической болезни, в том числе обусловленной хронической почечной недостаточностью, а также и при повышенном внутриглазном давлении. При строгом соблюдении правил приема препарата побочные реакции наблюдаются чрезвычайно редко и не представляют опасности для здоровья. Лишь у многих в первые дни появляется сухость во рту, сонливость, повышенная утомляемость, запор. Затем эти явления сами собой исчезают.

Больные, которые принимают гемитон, должны регулярно посещать поликлинику, чтобы измерять артериальное давление как в положении сидя, так и лежа. Постоянное наблюдение позволяет вовремя обнаружить чрезмерные перепады давления, которые могут спровоцировать обморок.

Внезапно прекращать прием гемитона нельзя! Курс лечения заканчивают постепенно, в течение 7—10 дней снижая дозу препарата. Нельзя даже один-единственный раз пропустить прием гемитона: это может вызвать гипертонический или глаукоматозный криз.

Замечено, что у некоторых людей пожилого возраста, особенно при выраженном атеросклерозе сосудов головного мозга, имеется повышенная чувствительность к гемитону. Под влиянием этого препарата у них может чрезмерно снизиться артериальное давление. Поэтому таким больным лекарство назначают осторожно, начинают с половины таблетки, содержащей 0,075 миллиграмма гемитона.

Проводя курс медикаментозной терапии, будьте внимательны к себе, сообщайте врачу о замеченных отклонениях в своем состоянии. Вовремя сделанные коррективы обеспечат успех лечения.

Внимание этого не оставляйте малышку без надзора и не давайте ей мелкие предметы!

Существует правило: если возникает боль в животе, недопустима никакая самодеятельность — грелки, клизмы, слабительные и т. д. — только безотлагательное обращение к врачу! Ведь боль в животе может быть признаком опасных заболеваний, при которых необходимо срочное хирургическое вмешательство. Выполнения этого правила требуем и мы, детские гинекологи. И вот почему.

У девочек, хотя, к счастью, и редко, возникают опухоли яичников. Это случается даже в первые 7—8 лет жизни. В таком возрасте яичники располагаются в малом тазу гораздо выше, чем у взрослой женщины. И если происходит перекрут ножки, на которой держится опухоль, девочка испытывает боль не в малом тазу, как женщина, а в животе. Ну, а о том, как важна в этом случае своевременная операция и сколь опасны попытки устранить боль собственными средствами, говорить, я думаю, нет нужды.

У более старших девочек боль в животе может быть связана и с другими гинекологическими заболеваниями.

Согласно современным представлениям период полового созревания, начинается у девочек в возрасте 8—9 лет, а заканчивается к 17—18 годам. От того, как протекает этот период, зачастую зависит вся будущая жизнь женщины. Быстрые и очень заметные изменения всего облика девочки, превращающейся к 18 годам в девушку, организм которой готов к деторождению, связаны с резкой активизацией гормональной деятельности.

Под влиянием гормонов в возрасте 10—11 лет происходит так называемый пубертатный скачок роста, когда за год девочка вырастает на 10—12 сантиметров, и вскоре начинают появляться вторичные половые признаки. Сначала увеличиваются молочные железы, потом начинают расти волосы на лобке, в подмышечных впадинах. И только после этого наступает первая менструация.

Отклонения от такой последовательности появления вторичных половых признаков свидетельствуют о преждевременном или запаздывающем половом созревании, что в дальнейшем может отрицательно сказаться на детородной функции.

Мать должна знать, что не позднее чем в 12—13 лет у дочки должны начать развиваться молочные железы и появляться волосы на лобке и не позже 14—15 лет наступить менструации.

Бывает, у девочки вообще не появляются вторичные половые признаки и менструации. Так происходит, когда она рождается с неправильно развитыми яичниками. Иногда это тяжелое, генетически обусловленное заболевание сказывается и на внешнем виде девочки: при маленьком росте у нее широкая грудная клетка, короткая шея, недоразвит подбородок, неправильно располагаются уши. Такие признаки должны заставить родителей заподозрить недуг и как можно скорее показать девочку гинекологу. Если это сделать до 10—11 лет, врачи смогут принять меры к тому, чтобы в будущем не пострадал внешний облик девочки.

Иногда отсутствие менструаций сочетается с периодически появляющейся, а затем почти постоянной болью внизу живота. Это может быть связано с другими пороками развития — отсутствием влагалища либо полным заращением девственной плевы. И в том и в другом случае требуется срочная операция, чтобы менструальная кровь могла свободно изливаться наружу.

Поначалу у многих девочек менструации появляются нерегулярно, и менструальный цикл устанавливается лишь спустя 6—12 месяцев. Тем не менее, если менструации появились, а потом долго отсутствуют или приходят редко, если к тому же у девочки начинают расти волосы на несвойственных женщинам местах — на бедрах, животе, лице, обязательно обратитесь к врачу. Это может быть вызвано гормональными нарушениями, при которых требуется срочное лечение. Нельзя оставлять без внимания и обильные, длительно продолжающиеся менструации. Любое нарушение менструальной функции свидетельствует о каком-то неблагополучии в состоянии здоровья девочки. В таких случаях только своевременное обращение за медицинской помощью послужит залогом ее правильного и гармоничного развития в дальнейшем.

Отвечает специалист

Отчего возникает контрактура?

Об этом спрашивает читатель И. А. Воронин (Омск).

Отвечает ортопед,
доктор медицинских наук
О. В. ОГАНЕСЯН.

Контрактура — стойкое ограничение движений в суставе, возникающее вследствие болезненных изменений в нем и в окружающих его мягких тканях. Чаще всего контрактура бывает в коленном и локтевом суставах. Ее называют сгибательной, если конечность согнута, или разгибательной, если нога или рука разогнуты и не сгибаются.

В норме концы сочленяющихся костей покрыты эластичным (гиалиновым) хрящом, благодаря чему обеспечивается оптимальное соприкосновение концов костей во время движения. Все суставы, как правило, заключены в капсулу — суставную сумку, выстланную изнутри нежной слизистой (синовиальной) оболочкой. Эта оболочка вырабатывает особую жидкость, своеобразную смазку, которая уменьшает трение суставных поверхностей при движениях.

При воспалительном процессе в суставе хрящ становится менее эластичным, выделение синовиальной жидкости уменьшается, суставная сумка сморщивается: нарастает тугоподвижность, развивается суставная контрактура.

Повреждения мышц обусловливают мышечную контрактуру. Вследствие тяжелых повреждений кожи, например, после ожогов, развивается кожная контрактура. Рубцы, спаявшись с окружающими сустав тканями, мешают свободному сгибанию и разгибанию руки или ноги.

Иногда причиной контрактуры становится длительная вынужденная неподвижность конечности после наложения гипсовой повязки при тяжелых переломах костей. Избежать этого помогает использование специальных аппаратов, позволяющих сочетать надежную фиксацию костных отломков с движениями в ближайшем от места перелома суставе. Тем самым предупреждается образование тугоподвижности в поврежденной конечности.

Активный досуг семьи

И. М. КОРОТКОВ,
кандидат педагогических наук,
доцент курса подвижных игр
Центрального института физкультуры

«ДЕНЬ» И «НОЧЬ»

Играющие делятся на две равные по силам группы по 4—6 человек и встают спиной друг к другу на расстоянии метра, возле проведенной по земле черты. Одна из команд получает название «День», другая — «Ночь». В 10 метрах перед каждой командой втыкают в землю по флажку или ставят отметку — камень, палку, колышек.

Ведущий стоит сбоку и громко называет одну из команд, игроки которой устремляются вперед, стараясь убежать за отметку (флажок, палку). Другая команда бросается вдогонку, чтобы запятнать бегущих, пока они не убежали за флажок. Подсчитав, сколько человек осалено, команды возвращаются на прежние места.

Ведущий снова (в произвольном порядке) называет одну из команд. Важно быть внимательным и не побежать по ошибке в другую сторону.

Игра продолжается 8—10 минут; итог подводится после равного числа пробежек в обе стороны. Побеждает команда, в которой осалено меньше игроков.

ЛАПТА-СТУКАЛКА

В игре принимают участие 5—8 человек. Двумя флажками (палками, камнями) отмечают линию кона, а один флажок ставят в 15 метрах перед этой линией в поле. Игроки рассчитываются по порядку, первый номер выходит в поле, а остальные остаются за линией кона.

Второй номер лаптой выбивает мяч в поле, а затем бежит с лаптой к флажку, трижды касается его и бегом возвращается обратно. Водящий ловит мяч или подхватывает его с земли и старается запятнать им бегущего. Если ему это удается, он бежит к играющим, а осаленный мячом становится водящим. Не попав мячом в бегущего, водящий остается в этой роли и дальше, а мяч выбивает лаптой третий номер и т. д.

Игра длится 15—20 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

ПОСЛУШНЫЙ ВОЛАН

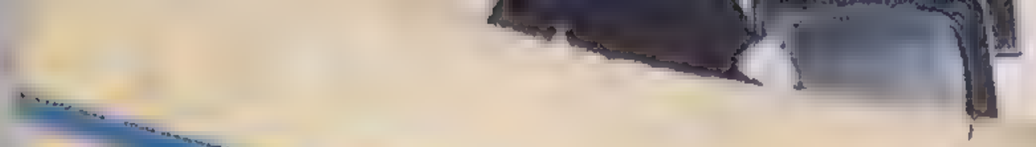
В лесу, на поляне, на берегу реки, на любом более или менее ровном месте, где есть на что повесить сетку, можно организовать соревнования по бадминтону. Впрочем, многие играют и без сетки. Игра проходит интересней, когда соревнуются пары игроков.

Они располагаются в 10—15 шагах друг от друга. Условия соревнования выбирают по обоюдному согласию. Предлагаем несколько вариантов.

Выигрывают те, кто сделает больше передач, не уронив волан на землю. Время игры не учитывается.

Побеждает пара, сделавшая больше передач за минуту. Начинают и заканчивают игру по общей команде. Когда волан падает на землю, его поднимают и продолжают игру.

Выигрывают те, кто сделает меньше передач в течение минуты. Волан в этом случае выгодно посылать партнеру вверх по большой траектории. Если волан упал на землю, засчитывается поражение.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ РЫБАКОВ ПРИМОРЬЯ

КОГДА ОПЕРИРОВАТЬ ВРОЖДЕННЫЙ ПОРОК СЕРДЦА

ОТЕКИ У ПОЖИЛЫХ

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СОЛИ?

НОВАЯ ЦЕНА
... руб. ... коп.

Индекс 70328. Цена 25 коп

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

М. Ф. ГРИНЕНКО,
кандидат
педагогических наук

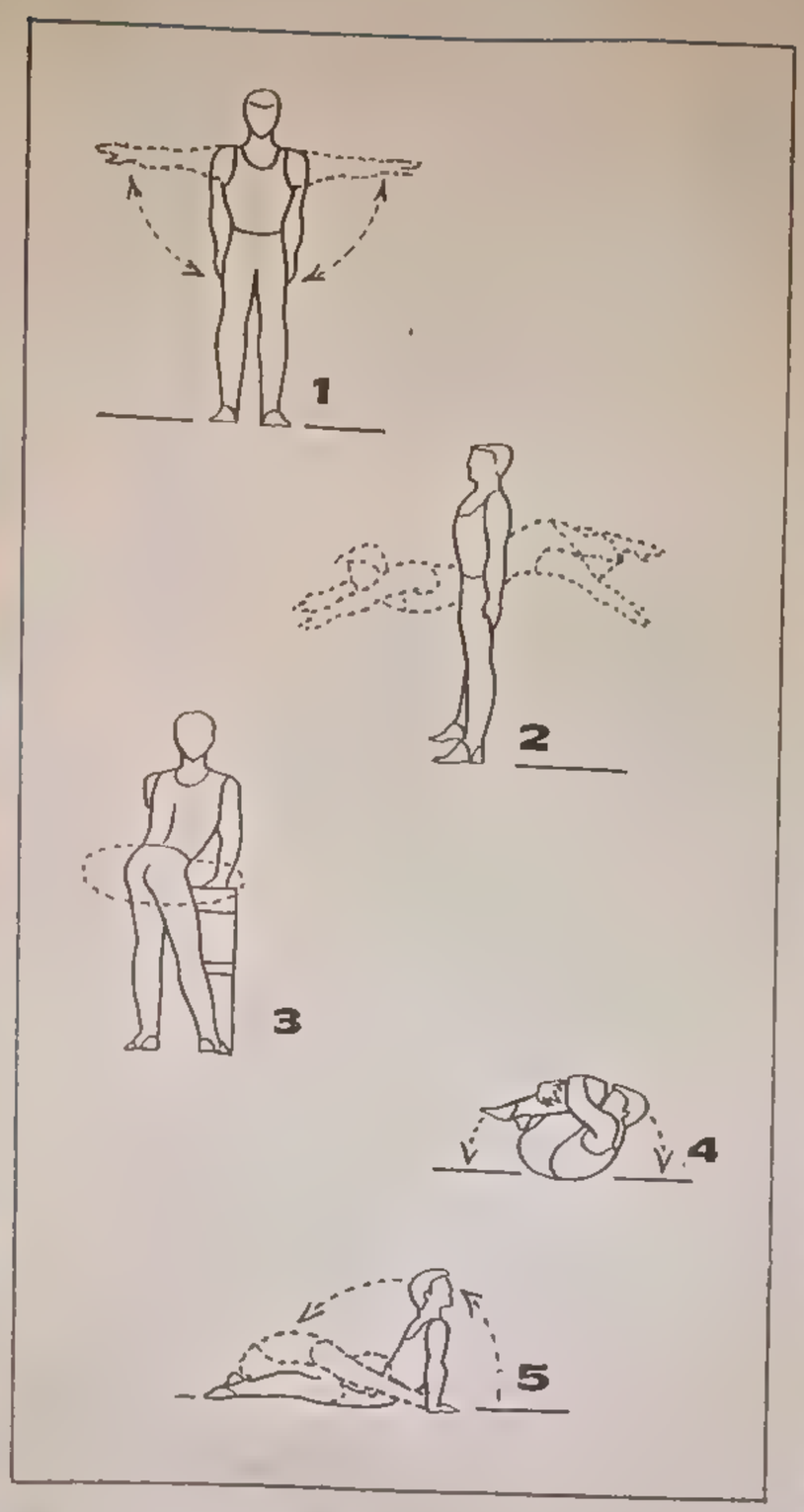
Упражнения, которыми можно дополнить комплекс утренней гимнастики

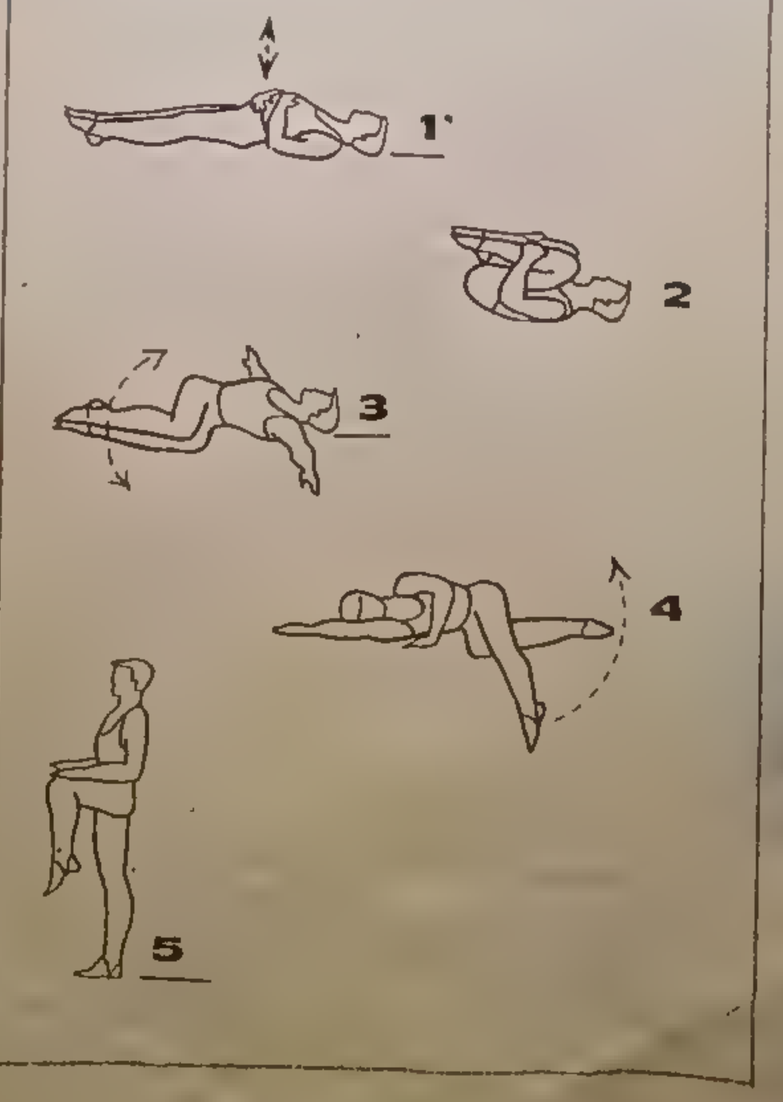
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ НАРУШЕНИЯМИ СОЛЕВОГО ОБМЕНА

1. И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимать руки в стороны и опускать их в и. п., поворачивая ладони вверх-вниз и одновременно сгибая и разгибая пальцы. Дыхание произвольное. Повторить 5—10 раз.

2. И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения руками вперед, наклоняясь вперед; круговые движения руками назад, прогибаясь назад. Дыхание произвольное. Повторить 20—30 раз.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руками взяться за спинку стула. Круговые движения тазом сначала в одну, потом в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 20—40 раз.





4. И. п.— лежа на спине, ноги согнуть, колени обхватить руками, подбородок прижать к груди, спина «круглая». Перекаты вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 10—20 раз.

5. И. п.— лежа на животе, кисти на полу под плечами ладонями вниз. Прогнуться, опираясь на руки (бедра от пола не отрывать); сесть на пятки, касаясь грудью коленей (кисти не смещать), задержаться в этом положении 5—10 секунд и вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 8—12 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАПОРОВ

1. И. п.— лежа на спине, руки на животе. Диафрагмальное дыхание: на вдохе живот выпятить, на выдохе втянуть. Выдох продолжительнее вдоха. На выдохе слегка надавливать на живот руками. Повторить 6—10 раз.

2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки за голову, потянуться — вдох; согнуть ноги, подтягивая их руками к груди, — выдох. Повторить 8—12 раз.

3. И. п.— лежа на спине, ноги оторвать от пола, согнуть в коленях, руки в стороны. Опустить обе ноги сначала в одну, потом в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз.

4. И. п.— лежа на правом боку, правая рука под головой, левая впереди на полу в упоре, ноги согнуты. Левую ногу выпрямить и с максимальной амплитудой выполнять ею движение вперед-назад. То же на другом боку. Дыхание произвольное. Повторить 10—15 раз.

5. И. п.— стоя, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, ладонями вниз. Ходьба на месте в течение 30—60 секунд. Колени должны касаться ладоней. Дыхание произвольное.

Рисунки Т. БЕНЕШ

Читайте в следующем номере:

ФИЗКУЛЬТУРУ — В НАШ БЫТ!

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

СТАРЫЙ ХОЛОСТЯК

Цена 40 коп.

Индекс 70328

НЕ ПОКУПАЙТЕ ХЛЕБА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ, И НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЧЕРСТВЫЙ. ИЗ НЕГО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ БЛЮДА.

[illegible]

Черствый белый хлеб без корки нарезать мелкими ломтиками. Яйца взбить с молоком и сахарным песком. В полученную массу обмакнуть ломтики хлеба и уложить на противень, смазанный сливочным маслом и обсыпанный молотыми сухарями

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, прокипятить в сахарном сиропе 3—4 минуты, вынуть шумовкой и дать остыть (некислые яблоки можно использовать в сыром виде, пересыпав сахаром). Положить яблоки на хлеб и закрыть другим слоем хлеба. Запекать в духовке.

На 400—500 граммов хлеба: 250—300 граммов яблок, 2—3 яйца, стакан молока, 0,5 стакана сахарного песка.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

Ржаные сухари положить в кастрюлю, залить кипятком, дать постоять 3—4 часа. Настой процедить, положить в него дрожжи, сахар. Накрыть салфеткой и оставить для брожения на 5—6 часов Когда квас начнет пениться, его надо процедить и разлить в бутылки, в которые опустить по нескольку изюминок. Бутылки закупорить, вынести в холодное место и оставить там в лежачем положении. Через 2—3 дня квас готов.

На 10—12 бутылок кваса: 1 килограмм хлеба, 25 граммов дрожжей, 200 граммов сахара и 50 граммов изюма.

ЦЕНТРАЛЬНОЕ РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «РЕКЛАМА»

МАЛЕНЬКОЙ МОДНИЦЕ

В эти весенние дни да и прохладным летним вечером очень пригодится вашей дочке или внучке легкое пальтишко, связанное на машине типа «Северянка» из толстой шерстяной пряжи (длина нити в мотке весом 100 г — 150—180 м). Чтобы сделать такое пальто для девочки полутора-двух лет, потребуется 400 г ниток основного цвета, к примеру, красного, и 100 — 150 г ниток для отделки, скажем, синих.

Вязка двухцветная, рельефная. Воротник выполнен чулочным вязанием красной нитью, края пальто обработаны бейками из темно-синих ниток (вязка та же).

Как всегда, начинаем с изготовления контрольного образца. На иглы машины нитью основного цвета набираем 23 петли — количество петель, кратное 4, плюс 1 петля для симметрии узора, плюс по 1 петле с каждой стороны полотна. Набор петель делаем через иголку, то есть в РП ставим не все иглы подряд, а через одну. При работе считаем только иглы, стоящие в РП.

Начинаем работу. Каретка слева. Вяжем 4 ряда нитью основного цвета, затем 2 ряда отделочной нитью, еще 6 рядов основной нитью.

Теперь по второму петельному столбику (иглы считаем слева направо) отсчитываем вниз 9 рядов. Одноигольным деккером подхватываем одновременно петли 9-го и 8-го рядов и навешиваем их на вторую иголку (на ней стало 3 петли). Пропускаем 3 иглы и навешиваем петли 6-го петельного столбика, 9-го и 8-го рядов соответственно на десятую иглу. Снова пропускаем 3 иглы. Так работаем до конца ряда. При этом мы как бы слегка присборим полотно, навешивая петли расположенных ниже рядов на соответствующие им иглы.

Все навешенные петли переводим за язычки игл.

Провязываем 2 ряда нитью отделочного цвета, 9 рядов — основной нитью и повторяем узор (отсчитываем по четвертому петельному столбику вниз 9 рядов и работаем, как было описано выше).

Сняв образец с машины, немного растяните полотно по длине и отпарьте через влажную марлю, только слегка касаясь его утюгом. Теперь рассчитайте плотность вязания: у нас получилось 17 петель х 34 ряда = 10 см х 10 см.

Теперь можно приступать к работе. Помните, что все детали вяжут снизу вверх, чередование цветов, рисунок — в соответствии с образцом.

ЛЕВАЯ ПОЛОВИНА ПЕРЕДА. На иглы машины основной нитью наберите 39 петель и вяжите до проймы 100 рядов, убавляя с левого бока в каждом 20-м ряду по одной петле.

Пройму вывязывайте, закрывая в каждом 2-м ряду петли в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 2 раза по 1 петле — всего 9 петель.

Теперь вяжите ровно до выреза горловины — 30 рядов. Закругление горловины вывязываем частичным вязанием, то есть с правой стороны каждый 2-й ряд ставим в ВНП петли горловины в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по 1 петле (всего 12 петель).

Затем с левого бока выдвигаем в ВНП каждый 2-й ряд петли плеча в такой последовательности: 5 петель, 2 раза по 4 петли. Справа продолжаем вывязывать горловину — ровный вертикальный участок.

В конце вязания все иглы плеча ставим в РП, провязываем 1 ряд и закрываем петли. Иглы горловины ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ ПЕРЕДА вяжем так же, но в зеркальном отражении.

Для СПИНКИ набираем основной нитью 75 петель и вяжем до проймы 100 рядов, убавляя с обеих сторон в каждом 16-м ряду по 1 петле.

В проймах убавляем с обеих сторон по 8 петель: 3 петли, 2 петли, 3 раза по 1 петле, затем вяжем ровно 46 рядов.

Плечевые скосы выполняем, как и на детали переда, частичным вязанием.

В конце работы все иглы ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. На спинке горловину не вывязываем.

Переходим к РУКАВУ. На иглы машины набираем основной нитью 39 петель. Провязываем до оката 72 ряда, прибавляя с каждой стороны в каждом 25-м ряду по 1 петле. Теперь выполняем окат: с каждой стороны рукава в каждом 2-м ряду убавляем петли в определенной последовательности — 3 петли, 2 раза по 2, 2 раза по 1 петле; затем в каждом 4-м ряду — 4 раза по 1 петле; и снова, в каждом 2-м ряду — 4 раза по 1 петле и 1 раз 3 петли. Центральные 7 петель закрываем

шьем, вяжем, вышиваем

в один прием.

Детали отпариваем и сшиваем.

ВОРОТНИК выполняем чулочной вязкой (вязание через иглу). Плотность вязки: 15 петель х 20 рядов = 10 см х 10 см.

Набираем вспомогательной нитью на иглы машины 51 петлю, провязываем 4 ряда, затем основной нитью — 6 рядов. Уголки воротника выполняем частичным вязанием, то есть выдвигаем поочередно (сначала с левой, затем с правой стороны) в ВНП в каждом 2-м ряду по 1 игле (всего по 8 игл).

Первая половина воротника готова. Вторую половину вяжем так же, но в обратной последовательности.

Отпариваем воротник в сложенном виде, придавая ему овальную форму.

Теперь снимаем вспомогательную нить и 1—2 ряда основной и пришиваем воротник к вырезу горловины с лицевой и изнаночной сторон кетельным швом.

Осталось обработать края пальто отделочной бейкой. Начинаем и заканчиваем вязать бейку вспомогательной нитью, ширина двойная (10—12 рядов, или 4 см). На всех иглах машины вяжем 3 бейки, отпариваем их, снимаем вспомогательную нить, по 2 ряда отделочной нити и пришиваем бейки по краю пальто с лицевой и изнаночной сторон кетельным швом. Между собой сшиваем бейки трикотажным швом.

ЗАСТЕЖКА потайная — на крючки или кнопки.

Пальто можно украсить аппликацией, вышивкой и т. п.

Г. ЯВНЫХ

Чертежи автора.

Сокращения:
РП — рабочее положение;
ВНП — верхнее нерабочее положение.

ВЕСЕННИЕ ФАНТАЗИИ

Весной так хочется обновить одежду, надеть что-то красивое, модное! Но вам по каким-то причинам не удалось нынче сшить новое платье или костюм? Не беда! Мы уже не раз говорили о том, что небольшое, удачно подобранное дополнение, украшение, модная отделка могут придать прошлогоднему платью совершенно новый вид, характер.

Сейчас, к примеру, очень модна аппликация. Самых разнообразных форм, размеров, из самых различных материалов. Так что запаситесь, пожалуйста, кусочками тонкой кожи, блестящих тканей, атласа, блестками, бусинками, декоративным шнуром, мелкими пуговицами и дайте простор своей фантазии. В зависимости от вашего возраста, характера одежды, ее назначения можно нашить аппликацию на отворот, карман, рукав, плечо, спину. Для украшения кармана, например, подойдет мелкий рисунок, а спину или рукав молодежной куртки украсит крупная композиция.

По-прежнему популярна джинсовая одежда, но характер ее несколько изменился за счет более мягкой отделки: теперь ее украшают всевозможной бахромой — от замшевой до хлопчатобумажной, небольшими цветными кисточками из шелковых ниток, которые отлично «соседствуют» с традиционными металлическими заклепками. Эти детали использованы в аппликации (рис. 1). Для самых юных читательниц сообщаем: в большой моде на этот сезон некрупные пластмассовые брошки, изображающие животных, причем «разбрасывают» эти броши по одежде как придется, без какого-либо определенного порядка. Особенно эффектно смотрятся они на куртках из «варенки».

И, наконец, всегда модная и изящная вышивка — лучший способ придать одежде индивидуальность, своеобразие, изящество! Сегодня она имеет некоторые отличительные черты: нетрадиционный узор, компоновку вышитого рисунка с пуговицами, блестками, бисером, кантом (рис. 2). Вы колеблетесь, стоит ли тратить время на работу? Решайтесь! Зато уж точно будете уверены, что не встретитесь в кино или на улице с девушкой в таком же, как у вас, платье!

Т. ЛЯЛЕНКОВА,
дизайнер по костюму.

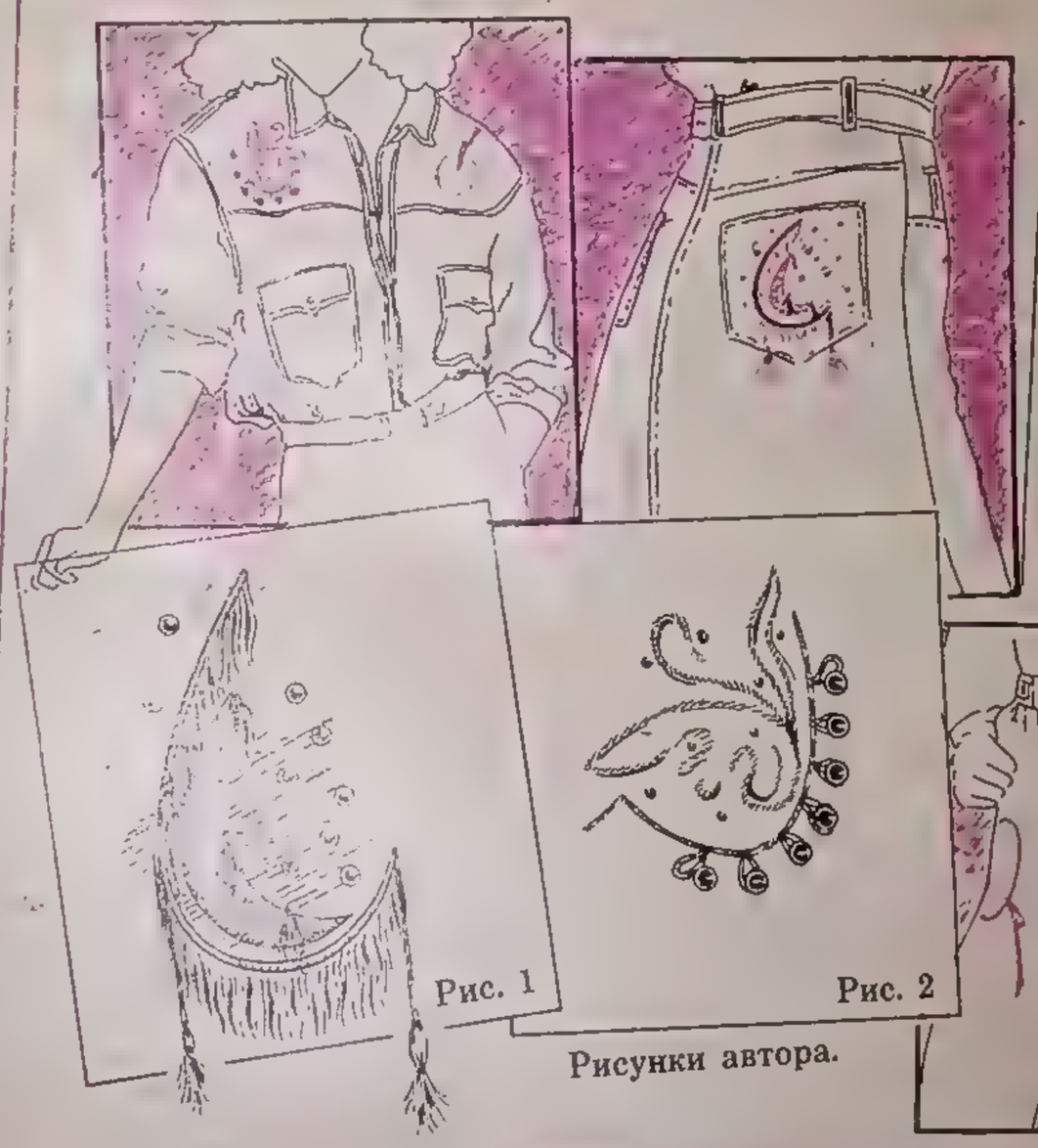


Рис. 1

Рис. 2

Рисунки автора.

ВЫКРОЙКА ПО ВАШЕЙ ФИГУРЕ

Вас затрудняет построение выкройки в натуральную величину? Или размер модели, которую вы выбрали в «Хозяюшке», не соответствует вашему? Не стоит огорчаться! Обратитесь в сервис-бюро «Любава», и в короткий срок вы получите на дом нужную выкройку в натуральную величину, нужного вам размера, именно на вашу фигуру.

В письме укажите номер журнала, выбранную модель, необходимые размеры и, конечно, свой адрес. Полученные данные закладываются в компьютер — и выкройка готова! Она будет выслана вам наложенным платежом, (с оплатой при получении бандероли в отделении связи), средняя стоимость 4—6 рублей, в зависимости от сложности модели. Постоянным заказчикам «Любава» предоставляет скидку.

Адрес: 109383, Москва, ул. Шоссейная, 74,
КМПО «Перспектива», сервис-бюро «Любава».

Шьем, вяжем, вышиваем

по размерам подборта).

Подготовленный таким образом подборт соединяем с обтачкой горловины, затем накладываем лицевой стороной на лицевую сторону лифа и стачиваем швом шириной 0,5—0,7 см, предварительно соединив плечевые швы. Теперь подборт выворачиваем на лицевую сторону, выправляем шов и приутюживаем его, край борта закрепляем отделочной строчкой.

● *Детали полочки складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем швом шириной 1,5 см.*

● *Прокладываем складочки по окату рукава, затем части рукава складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем (шов 1,5 см). Уточняем длину рукава, срез низа перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см, затем вторично подгибаем до нужной длины рукава, застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба.*

Рукав выворачиваем на лицевую сторону, а лиф — наизнанку, вкладываем рукав в пройму лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и втачиваем со стороны рукава на машинке, равномерно распределяя посадку по окату (шов 1,5 см).

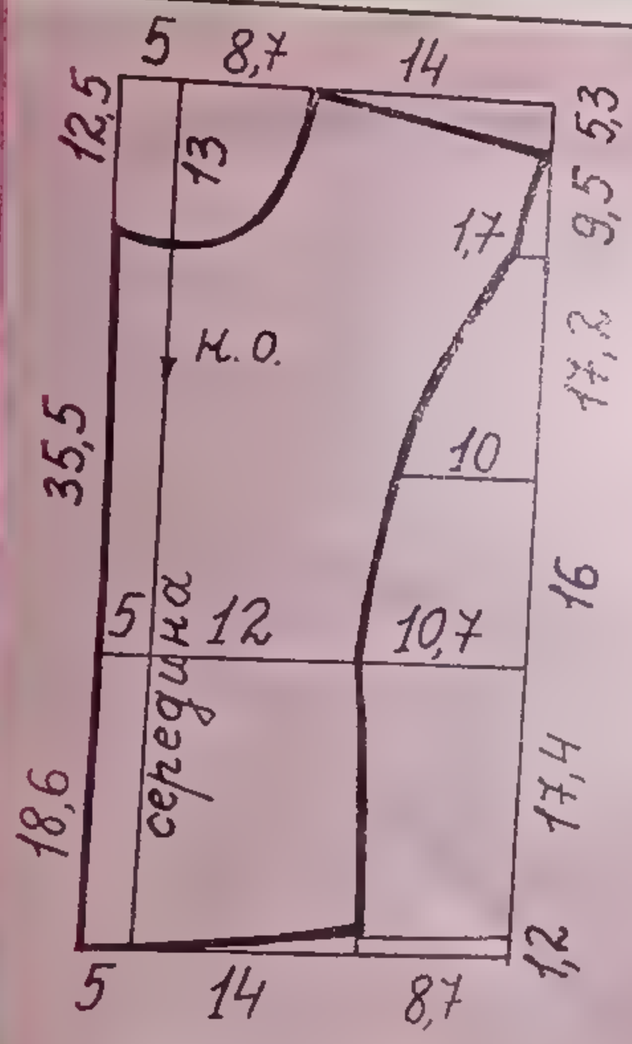
● *Беремся за юбку. Клинья стачиваем швом 1,2 см, обрабатываем и разутюживаем швы, подгибаем и обрабатываем низ юбки.*

● *Теперь можно сшивать лиф с юбкой. Для этого лиф вкладываем лицевой стороной в вывернутую наизнанку юбку, совмещаем боковые швы и стачиваем со стороны лифа. Чтобы шов не растянулся при носке, можно проложить под строчку кромку из основной ткани платья, располагая срезы в сторону среза юбки.*

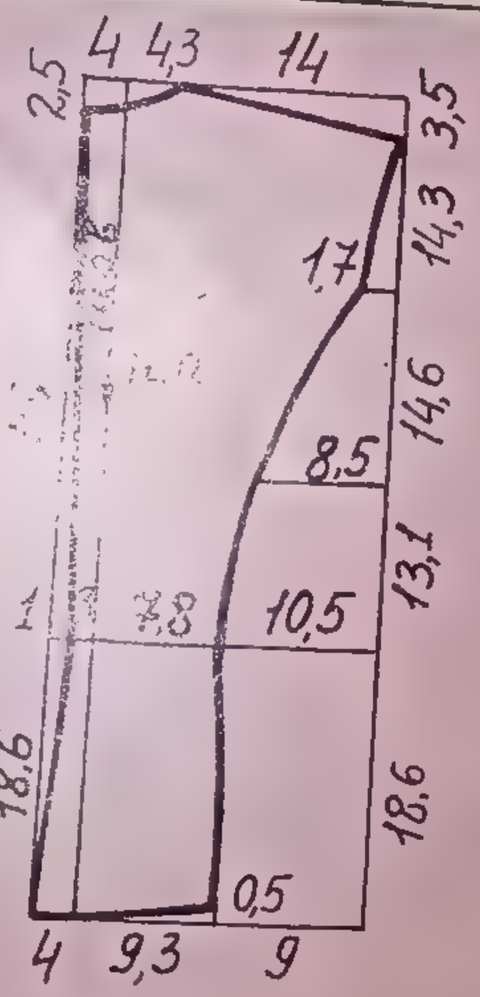
Осталось только отутюжить платье — и на бал!

Мы специально так подробно описали технологическую последовательность работы и все тонкости обработки деталей: ведь многие из наших юных читательниц наверняка не слишком опытные портнихи. Однако советуем не робеть, а браться за дело. Время еще есть, вы успеете сшить красивое платье для главного школьного вечера.

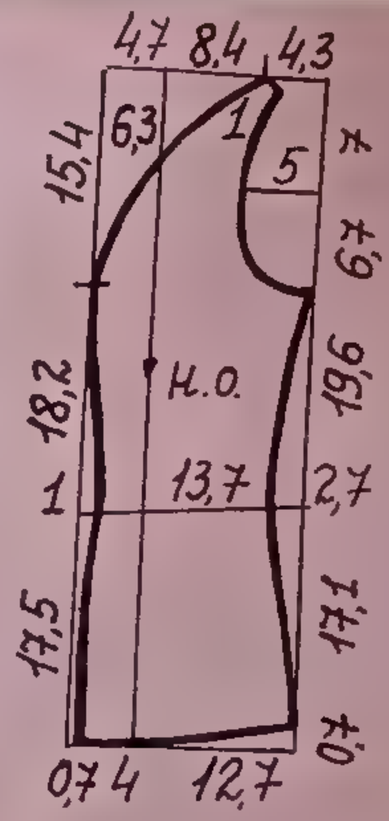
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.



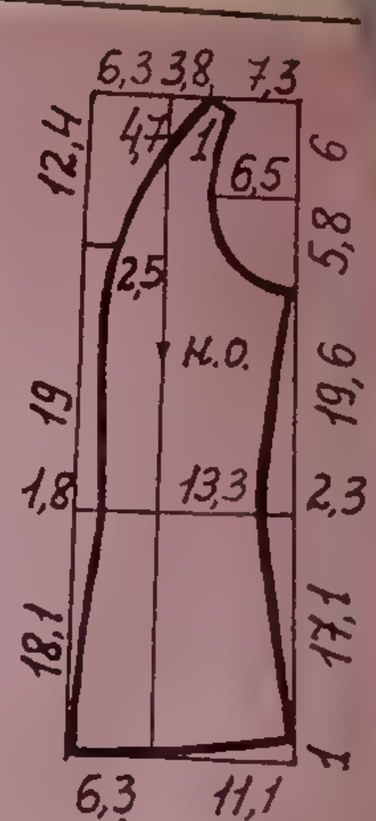
ПОЛОЧКА, 2 детали



СПИНКА, 2 детали

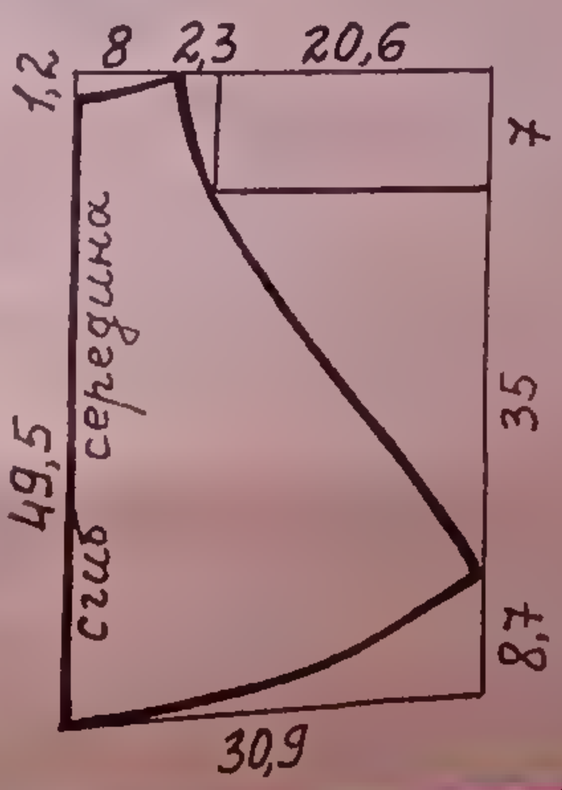


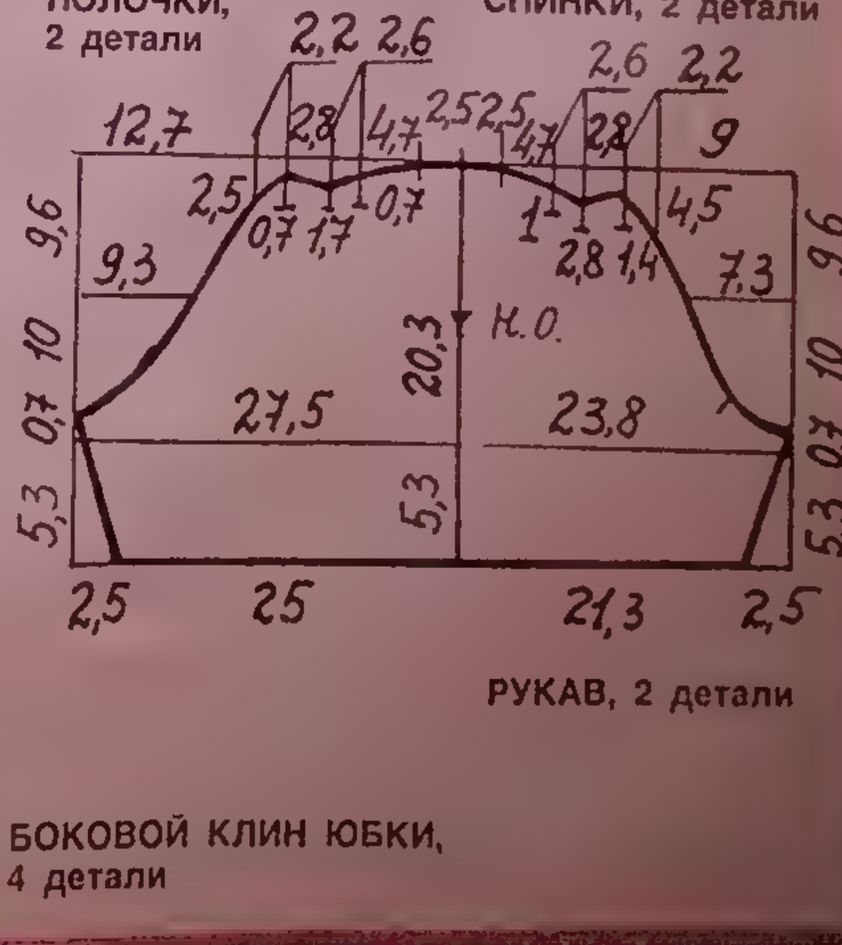
БОКОВОЙ КЛИН ПОЛОЧКИ, 2 детали



БОКОВОЙ КЛИН СПИНКИ, 2 детали

СРЕДНИЙ КЛИН ЮБКИ, 2 детали





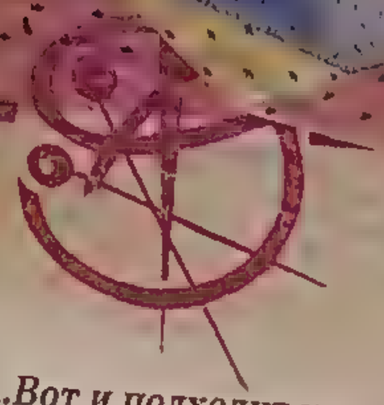
РУКАВ, 2 детали

БОКОВОЙ КЛИН ЮБКИ, 4 детали

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

- Прощай, школьный фартук!
- Колючий... коврик
- Такой плов любил Али-Баба

...ем, вяжем, вышиваем



...Вот и подходит к концу учебный год, скоро в школах прозвенит последний звонок. Для кого-то — начало веселых каникул, для других — прощание со школой, начало самостоятельной жизни.

Последний звонок знаменует для выпускников школы не только переход в новую, «взрослую» жизнь, но и перемену внешнего облика: до свидания, строгая школьная форма, одинаковая для всех! Можно, наконец, дать простор фантазии и вкусу, одеться так, как хочется, подчеркнуть свою индивидуальность.

Начнем с платья для выпускного бала. Пусть оно будет нарядным, изящным, необычным. Тем более что сегодняшняя мода дает для этого большие возможности.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Эти эффектные наряды можно сшить из шелка, кружевного полотна, ткани с добавлением синтетики или скомбинировать из шелка с кружевом, из однотонной и набивной шелковой ткани единой цветовой гаммы.

НА ПЕРВЫЙ БАЛ ВЗРОСЛЫЙ

Выкройка дана на 44—46-й размер, III рост. Расход ткани 2,5 метра при ширине полотна полтора метра.

Силуэт платья — полуприлегающий, а лиф, как это теперь модно, плотно облегает плечи и грудь, талия удлинена почти до линии бедер, рукава втачные, короткие, по окату собранные на защипы. На полочке и спинке по две рельефные строчки от линии проймы. Застежка спереди, однобортная, на пуговицах. Вырез горловины овальный. Юбка расклешенная, она состоит из шести клиньев: два средних больше по размеру, четыре боковых меньше (см. чертеж).

Как обычно, по предлагаемой основе можно сделать и другие варианты платья: перенести застежку на спинку или вообще отказаться от нее, сшить платье без рукавов, обработав проймы обтачками или руликом, юбку выполнить из двух оборок, присборенных и притаченных одновременно к лифу, причем одна из оборок может быть из кружевного полотна или отделочной ткани, и т. д.

- Раскроив детали, начинаем с обработки рельефов. Для этого первую и вторую детали полочки складываем лицевыми сторонами внутрь и сметываем, припосаживая вторую деталь в области груди. Затем стачиваем рельефы, обрабатываем швы, заутюживаем их к середине переда и отстрачиваем на 0,5—0,8 см. Так же соединяем детали спинки, прокладываем рельефы. Ширина соединительных швов 1,5 см.
- Борта можно обработать цельнокроеными подбортами с полочками или отрезными. Если предпочтете второй вариант, обработайте сначала внутренние срезы подбортов на машинке. Если детали лифа из прозрачной ткани, правый подборт должен быть цельным. Вы решили укрепить подборта прокладкой? Тогда срезы обметайте вместе с прокладкой (выкраивайте ее

фон. Для этого
и вторую детали полочки
складываем лице-
выми сторонами
внутрь и сметы-
ваем, припосажи-
вая вторую деталь
в области груди. Затем
даем рельефы, обра-
швы, заутюжи-
редине переда
на 0,5—0,8
няем де-
ыва-
е-

ро-
ная
на-
всех!
рнец,
остор
вкусу,
к, как
ркнуть
ость.
ья для
Пусть
арядным
ным. Те

кен

Зерк

УЭМУРА ШОЗН. Дама Рокудзо. 1918 г. Токио. Национальный музей.

В 18-м году нашего века создана эта картина. У нас полыхает гражданская война, Япония охвачена грандиозным «рисовым бунтом», начатым рыбачками в маленькой деревушке. А художник словно с вызовом, словно даже с небрежением к дню сегодняшнему обращается к давней-предавней отечественной классике, рассказывающей о безутешной влюбленной. Но в классике отливается дух народа — то самое, что не дает народу сломаться, сгинуть.

Ах, только удержать бы мне
его —
Того, кто от меня решил уйти!..
О, вишни лепестки,
Рассыпьтесь по земле,
Преградой будьте на его
пути!

Стихи эти очень старые: в них десять веков отчаяния, тысяча лет надежды.

екс 70446.

...области груди. Затем
...ваем рельефы, обра-
...ваем швы, заутюжи-
...ваем их к середине переда
...страчиваем на 0,5—0,8
Так же соединяем де-
...али спинки, прокладыва-
...м рельефы. Ширина сое-
...динительных швов 1,5 см.

● Борта можно обрабо-
тать цельнокроеными под-
бортами с полочками или
отрезными. Если предпоч-
тете второй вариант, обра-
ботайте сначала внутрен-
ние срезы подбортов на
машинке. Если детали
лифа из прозрачной тка-
ни, правый подборт дол-
жен быть цельным. Вы ре-
шили укрепить подборта
прокладкой? Тогда срезы
обметайте вместе с про-
кладкой (выкраи-
ва...

...6-й
...ход
...при-
...етра.
...полу-
...ф, как

·Krestь...

Крестьянка
АПРЕЛЬ 1989 г.

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. В. КУПРИЯНОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. НОРКИНА,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. НОВИКОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 13.02.89. Подписано к печати 03.03.89. А 08826. Формат бумаги 60 × 90⅛. Бумага книжно-журнальная. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 21,00. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 20 738 000 экз. (1—16 468 075 экз.).
Зак. № 195. Цена 25 коп.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

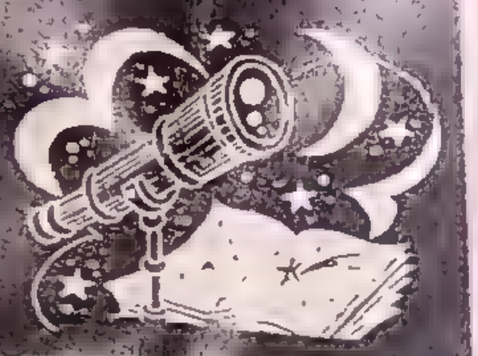
Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в типографию, печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки — Наталья Васильевна ЛЕМЕШЕВА, председатель колхоза имени Кирова Витебского района Витебской области. Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

Приложение к журналу «Крестьянка» 11.89

Хозяюшка



Что показывают космические часы? В декабре у всех много дел и забот. Поэтому надо заранее позаботиться о здоровье.

Минул год, как мы начали «расти», следуя советам врача А. С. Палько. Пора проверить результаты.

НОВОЕ — ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ?

Мода снова вспомнила про классические жилеты. Казалось бы, те же, что всегда. А вот и нет: приглядитесь!

У природы нет плохой погоды!

Шьем, вяжем, вышиваем...

Раньше щеголи с

ЖИЛЕТ: ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

И снова на пике моды жилет, такой знакомый по классической литературе, неотъемлемая часть гардероба щеголей всех времен и стран. Тот же, да не совсем: необычна ткань, из которой сегодня шьют жилеты — набивная шерсть, гобелен, бархат, замша, — чем причудливее, тем моднее. К тому же жилет уверенно обосновался в женском гардеробе и носится с блузой, свитером, джемпером...

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию две модели модных жилетов классической формы.

МОДЕЛЬ 1 — для взрослых женщин, предпочитающих в одежде классический стиль. Силуэт прилегающий, удлиненный, по переду и спинке — рельефы. Вырез горловины V-образной формы. Застежка впереди на пуговицы, однобортная. Украшают жилет нагрудный прорезной карман с листочкой (он расположен с левой стороны) и клапаны на боках — ложные, чтобы не затруднять вашу работу. Если захотите потрудиться, сделайте настоящие карманы.

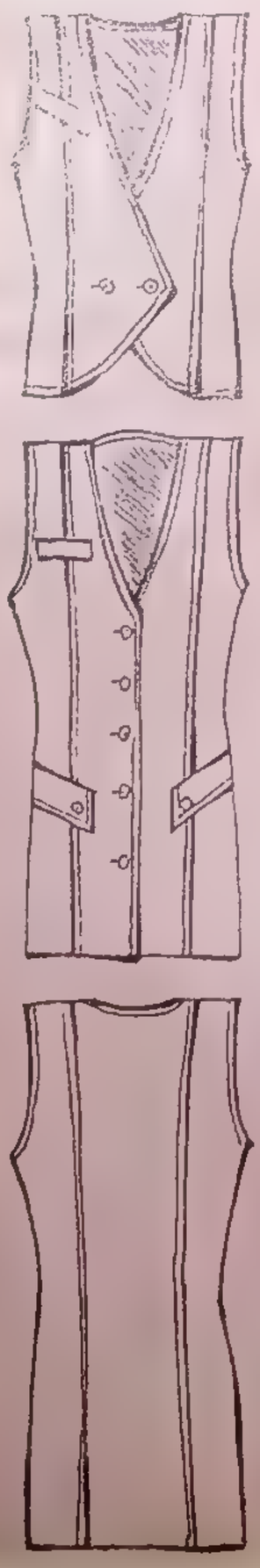
Ткань рекомендуем любую — лучше всего мягкую шерсть типа фланели, твид, габардин, однотонные или в клетку, полоску, с мелким рисунком. При ширине ткани 150 см потребуется на длинный жилет 120 см.

Выкройку мы даем для 54-го размера III роста. Выкройки листочки и клапана — в натуральную величину.

Пунктирной линией на чертежах обозначен вариант этой модели на той же конструктивной основе: укороченный жилет с двубортной застежкой и фигурно обработанным низом. Отделка — рельефные швы по переду и спинке, а также нагрудный карман с листочкой.

Выбрали фасон? Выкроили детали? Начинаем работу.

● Соединяем две детали полочки, накладывая переднюю на боковую лицевой стороной внутрь. Швы (ширина 1,5 см) заутюживаем к середине переда и прокладываем отделочную строчку, отутюживаем. По спинке также прокладываем рельефные швы.



● Переходим к самой сложной операции: обработке прорезного кармана с листочкой. Необходимые детали: листочка из основного материала — 1, мешковина из основного материала — 1, долевик из хлопчатобумажной ткани — 1.

Листочку с застроченными концами внутрь выкраиваем вместе с мешковиной, которая может быть цельной или состоять из двух частей.

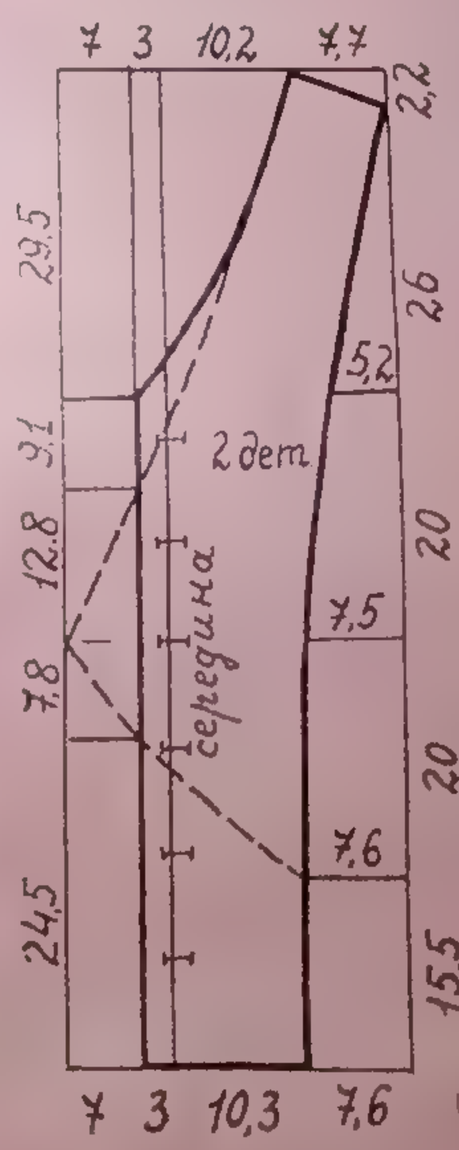
На цельной мешковине прежде всего намечаем с лицевой стороны линию середины, от нее откладываем вверх удвоенную ширину листочки в готовом виде и намечаем вторую линию (рис. 1). Мешковину перегибаем и складываем изнанкой внутрь посередине между двумя намеченными линиями (если ткань «тянется», придется проложить в сгиб скроенную по долевой нити прокладку, равную по ширине листочке в готовом виде).

Теперь уточняем расположение кармана тремя линиями: одной долевой (она же — линия притачивания листочки) и двумя поперечными, определяющими размер кармана. Подготовленную мешковину накладываем на лицевую сторону основной детали сгибом вниз, меньшей частью вверх, совмещая намеченные линии на мешковине (вторая линия) и на основной детали так, чтобы сгиб мешковины находился ниже намеченной на основной детали линии на ширину листочки в готовом виде. Притачиваем по мешковине, заканчивая строчки строго у поперечных линий, определяющих размер кармана (рис. 2).

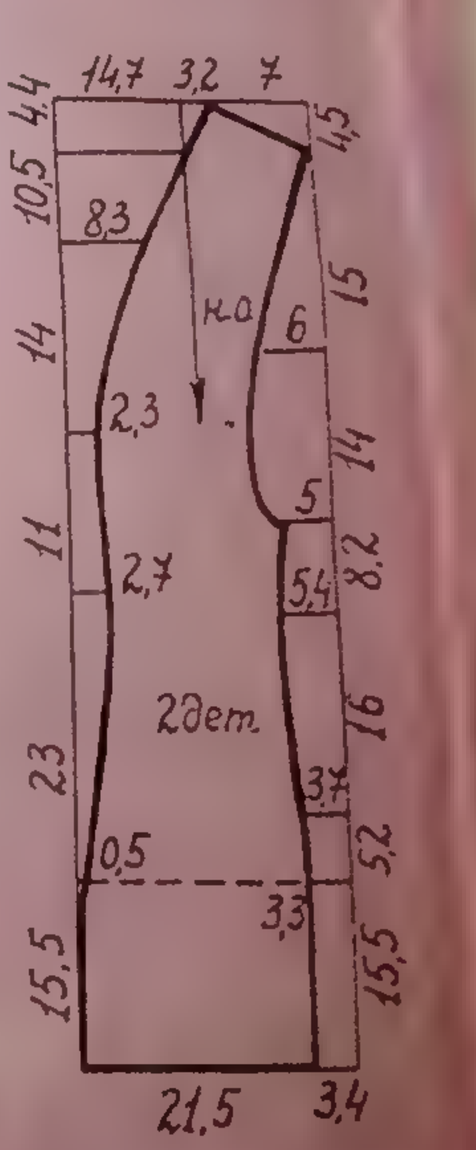
Верхнюю часть мешковины отгибаем вниз и на расстоянии 1,5 — 2 см от первой строчки прокладываем вторую строчку.

Основную деталь разрезаем посередине между строчками, заканчивая разрез в концах уголками, так же, как и при обработке кармана с листочкой, а мешковину с лицевой сто-

МОДЕЛЬ 1



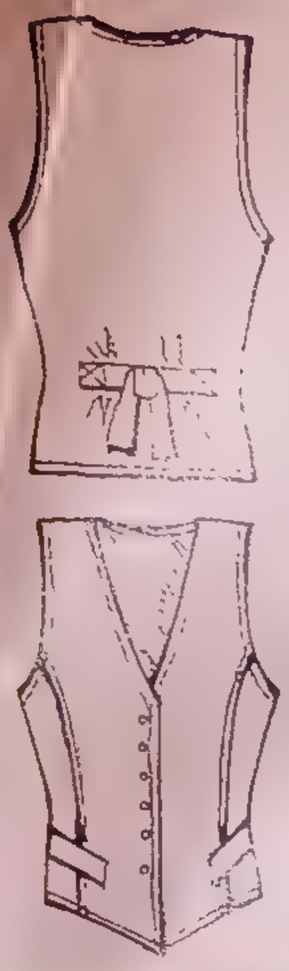
Первая деталь полочки



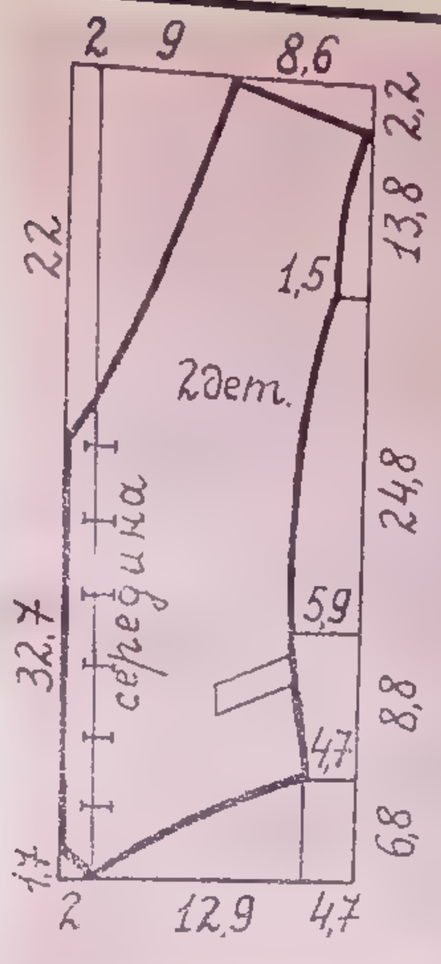
Вторая деталь полочки

Мозаика

носили, нынче — щеголихи



роны разрезаем посередине между строчками до краев детали по прорезям вывертываем наизнанку, листочку выправляем, кон-



Первая деталь полочки

цы ее подтягиваем таким образом, чтобы верхний край вместе со швом притачивания мешковины.

рис 1 Мешковина

рис 2

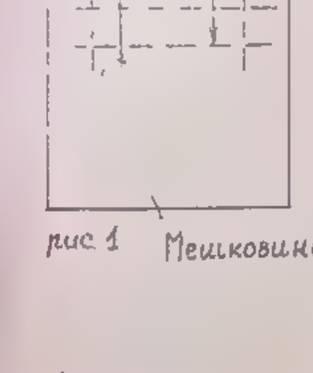
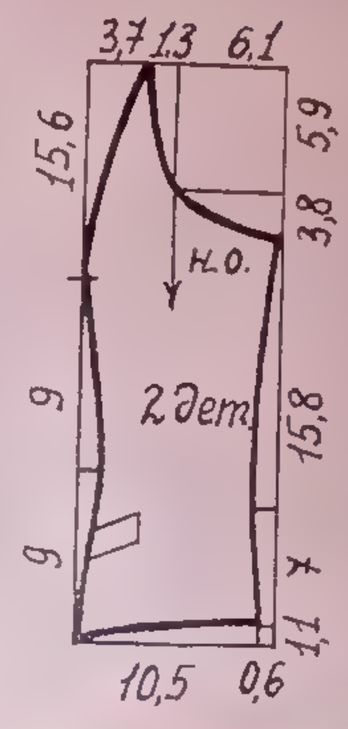


рис. 3



Вторая деталь полочки

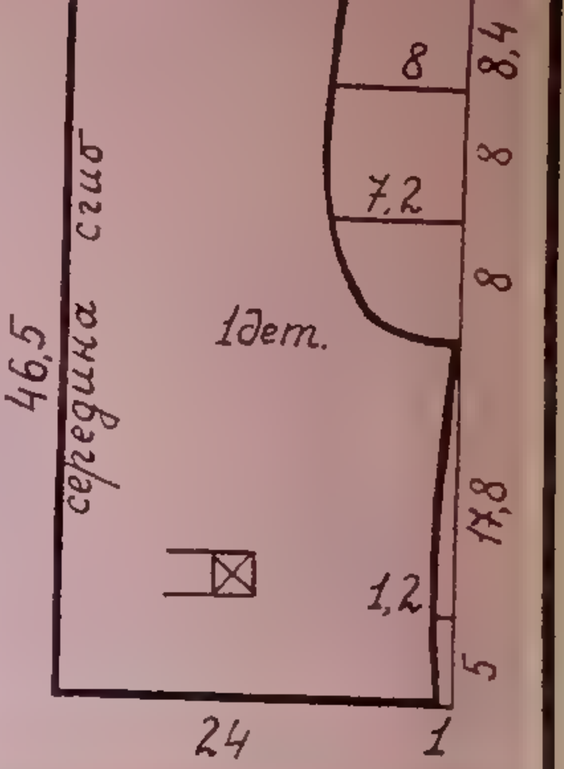
Основную деталь в концах кармана отгибаем и закрепляем концы обратной машинной строчкой по основанию уголков, одновременно стачивая мешковину, закругляя строчку в уголках (рис. 3). Ширина шва 1,5 см. Готовый карман приутюживаем. Работа для вас слишком сложная? Тогда обойдитесь без нагрудного кармашка. Хотя модель потеряет при этом элегантность... Так что лучше потрудиться.

● Беремся за клапаны. Детали каждого соединяем, одновременно укрепляем прокладкой. Швы в углах высекаем и выворачиваем, выметываем. Прокладываем отделочную строчку. Срез обрабатываем зигзагообразным швом, притачиваем к намеченной линии, отворачиваем и приутюживаем.

● Теперь полочки складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы плечевых швов и стачиваем (шов 1,5 см), шов разутюживаем.

● Точно так же обрабатываем боковые шва.

● Беремся за борта. Подборт вместе с прокладкой соединяем с обтачкой спинки, борта обтачиваем со стороны полочек, делая посадку со стороны подбортов, подборта выворачиваем наизнанку, выметываем, подгибая одновременно низ жилета, и про-



Первая деталь спинки

кладываем по лицевой стороне отделочную строчку. Нашиваем клапаны.

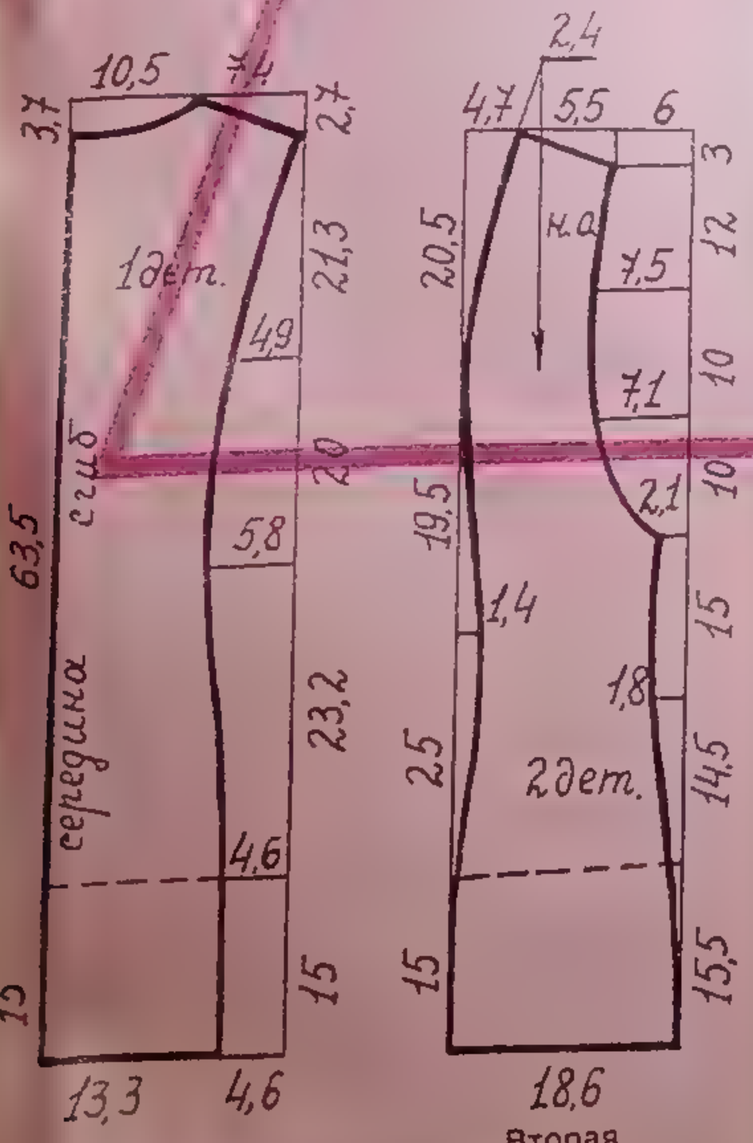
● Поскольку рукава вшивать нам не требуется, обработаем проймы одинарными обтачками вместе с прокладкой; шов выметываем, прокладываем отделочную строчку.

МОДЕЛЬ 2 предназначена молодежи, поэтому советуем сшить этот маленький жилет из какой-нибудь необыкновенной ткани, например, гобеленовой, или скомбинировать из разных тканей: кожи, замши, шелка (на спину) и т. д.

Мы предлагаем выкройку 44-го размера III роста. Руководствуясь нашими чертежами, вы можете на предложенной конструктивной основе сшить вещь по своему вкусу. Расход ткани — 1 метр (при ширине 1,5 м).

Силуэт прилегающий, линия плеча слегка завышена, по переду — рельефные швы и карман с листочкой, застежка однобортная на пуговицы. Вырез горловины также V-образной формы, спинка цельнокроеная, оформлена двумя завязками (или хлястиком сзади). Низ жилета впереди — треугольной формы, сзади — прямой.

Т. АНДРЕЕВА, художник-модельер. Чертежи и рисунки автора.



Первая деталь спинки

Вторая деталь спинки

Осенью мы больше бы

красота и здоровье

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач РСФСР,
доктор медицинских наук

Беседа одиннадцатая *

Сегодня мы поговорим о дыхании ОЧИЩАЮЩЕМ и РИТМИЧНОМ. С помощью ОЧИЩАЮЩЕГО происходит массаж легких, сердца, желудка, печени, почек и кровеносных сосудов. Оно, как и полное дыхание (см. «Крестьянка», № 10), может быть управляемым, и проводить его особенно полезно после напряженной физической или умственной работы, при утомлении, нервном перенапряжении.

Исходное положение — лежа, сидя или стоя. Выдыхаем медленно через нос — глубокий вдох — задерживаем воздух в легких на 2—3 секунды — выдох через узкую щель между губами, малыми порциями, отрывистыми движениями, с силой, щеки не надуваются. Процедуру повторяем 2—3 раза.

Дыхание РИТМИЧНОЕ по технике одинаково с полным, с той разницей, что при нем дыхательные движения подчиняются определенному ритму. За основу ритма берется один удар пульса, т. е. единица сокращения сердца. Вы легко определите ритм сокраще-

ний своего сердца, внимательно «прослушав» пульс в запястье. Посчитали пульс — уловили его ритмичность — начинаем упражнения, следя за тем, чтобы вдох и выдох продолжались одинаковое время, а задержка дыхания (промежуток между вдохом и выдохом) — половину этого времени. Это — главное правило ритмичного дыхания, а ценность его в том, что при нем подвергаются массажу не только внутренние органы, но и головной и спинной мозг, потому этот вид дыхания полезен для укрепления центральной нервной системы, способствует повышению самообладания, развитию воли, памяти, выносливости, храбрости.

Исходное положение — лежа, сидя или стоя, но обязательно с выпрямленной спиной. Прежде чем начать упражнения, слегка напрягите мышцы горла и медленно сделайте полный вдох носом продолжительностью на 6 ударов пульса, соблюдая при этом последовательность дыхательных движений полного дыхания (см. «Крестьянка», № 10). Задержите воздух в легких на 3 удара пульса, затем так же медленно выдыхайте через нос в последовательности полного дыхания. Время выдоха вы уже знаете, если правильно применили основное правило, о котором шла речь выше: 6 ударов пульса. Снова пауза на 3 удара — и снова вдох на 6 сокращений сердца.

В первую неделю занятий рекомендуется делать по 3 ритмических дыхания 3 раза в день. Затем можно начинать добавлять по одному дыханию в неделю на каждый из трех раз, доводя их число до 60 в день (3 раза по 20 ритмических дыханий).

Через месяц — новый этап: удлиняем каждое дыхание на 1 удар пульса при вдохе и выдохе (соответственно удлините паузы между ними). Если вначале частоту ритмичного дыхания можно выразить формулой 6—3—6—3, то после прибавления она должна стать такой: 8—4—8—4.

Каждую процедуру занятий ритмичным дыханием надо закончить дыханием очищающим.

Хочу подчеркнуть, что сочетание основных форм дыхания с точечным массажем рефлексогенных зон благотворно влияет на весь организм, повышает устойчивость к внешним неблагоприятным факторам, укрепляет иммунную систему. Какие именно формы дыхания выбрать в том или ином случае? С массажем каких зон сочетать?

Об этом мы побеседуем в будущем году.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

- Изучите и освойте на практике все три формы дыхания.
- Определите на руках и на ногах особо важные точки, массаж которых оказывает общеукрепляющее действие на организм.

* Продолжение. Начало в № 10.

ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Сегодня у нас с вами последнее занятие в «школе роста» Анатолия Степановича Палько. Теперь, когда мы освоили все необходимые комплексы, подготовили свое тело к «решительному броску», пора переходить к тренажерам; хотя, еще раз подчеркиваем, занятия только на них, без предварительной работы, о которой шла речь в наших беседах, принесут не много пользы.

Изготовить тренажеры придется по нашим чертежам.

Теперь общая продолжительность занятий по увеличению роста составит в день не менее 1,5—2,5 часа, можно «разбить» их на несколько раз — как вам удобнее. А вот тяжелых физических нагрузок на это время лучше избегать.

Примерный план построения занятий: легкая разминка, упражнения на гибкость; затем прогреваем мышцы с помощью электрогрелки, ванны, душа и т. п., переходим к прессационному массажу в сочетании с аутотренингом (как это делается, вы уже усвоили из предыдущих бесед нашего цикла) и только потом приступаем к занятиям на тренажерах.

Осваиваем их постепенно: поначалу не стоит подвешивать груз тяжелее, чем 20—25 процентов веса тела. Затем понемногу наращиваем усилия и к концу первого года доводим груз до 75—80 процентов веса тела. Примерная схема наращивания груза: при вашем весе 70 кг первоначальная нагрузка должна быть равной 14—17 кг, ежедневно (кроме выходных) добавляем по 150 г — к концу года груз составит 56—60 кг. При этом и первые 14 кг берем не сразу, а наращиваем их за 3—4 подхода к снаряду. Вот почему пружинный тренажер (рис. 1) с дозированной

бываем дома. Найдем полчаса для себя

шкалой (диаметром) поначалу предпочтительнее тренажера с блоками и грузами (рис. 2): в нем применяется ручка особой конструкции, на которую наматывается трос, вы можете регулировать его длину и правильно дозировать усилие на протяжении всего занятия. Движения делайте плавные, без рывков, в замедленном темпе. Длину троса отрегулируйте так, чтобы, приподнявшись на носках, вы могли вытянутыми руками захватить поперечную планку на ширине плеч. Если придать планке форму треугольника, она будет удобнее для захвата, не выскользнет из рук.

Захватив планку, опуститесь на всю ступню и приподнимите груз, а при работе на пружинном тренажере проверьте величину усилия по указателю.

Во время первых 10—12 занятий необходимо научиться расслаблять мышцы туловища: для этого, разогрев мышцы, вытянув руки вверх, перемещайте торс (см. чертеж), но не за счет подъема на носки, а только за счет удлинения туловища. Продолжительность занятий на тренажере в это время не более 15—20 минут, затем прибавляем ежедневно по 3—5 минут, доводя продолжительность тренировки до полутора часов. Если появились неприятные ощущения в пояснице — прервите занятия.

Научившись расслаблять мышцы, переходим к выполнению серии затухающих движений по амплитуде, стараясь по мере уменьшения амплитуды колебаний максимально удлинять туловище. При этом делаем движения вперед, назад, вбок, круговые. Продолжительность каждого подхода 3—5 минут, между подходами отдохните лежа, занимаясь в это время аутотренингом. Только не отвлекайтесь, сконцентрируйте все внимание на основной мысли: я вырасту, я расту. Хорошо сопроводить занятия тихой музыкой.

Колебания в росте за период одного занятия могут составить 0,3—2 см в зависимости от интенсивности занятий, времени суток, ваших индивидуальных особенностей. Правда, этот прирост не стабилен — он держится от нескольких часов до суток, однако систематические занятия помогут не только удержать его, но и нарастить.

Желаем успеха!

Записала А. СТАНИС.

Чертежи А. ПАЛЬКО.

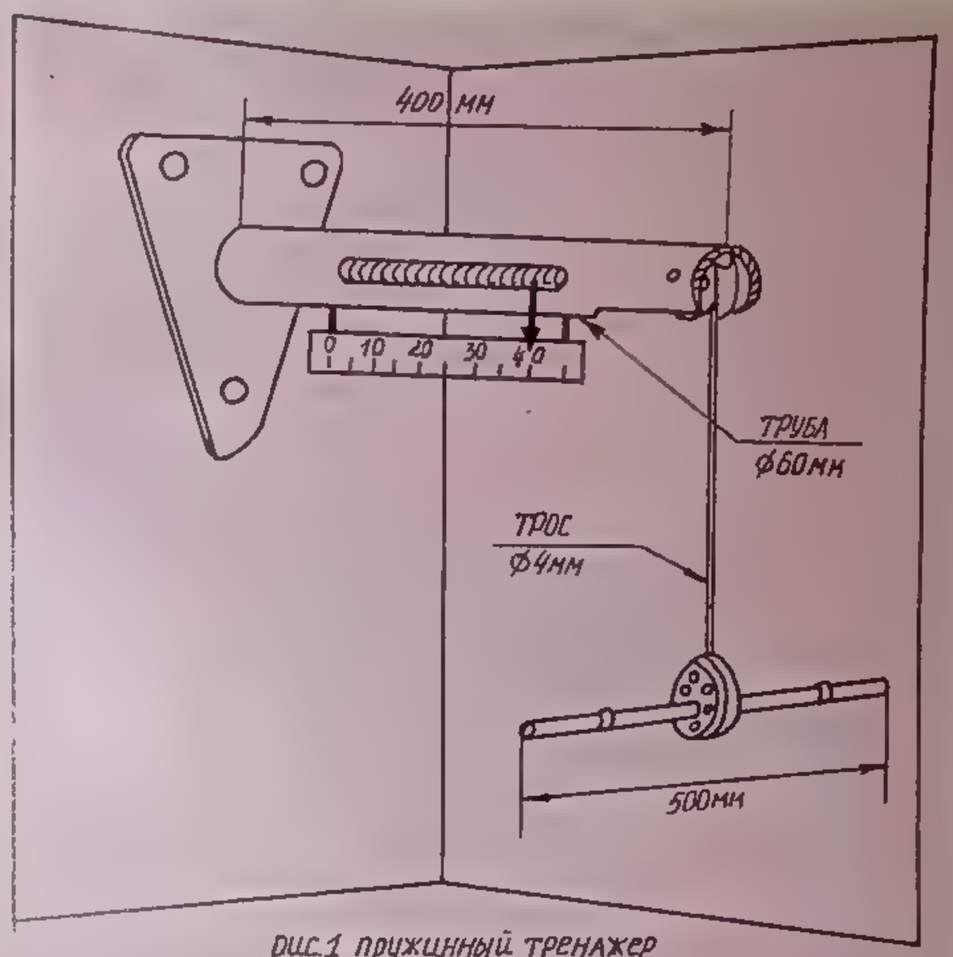
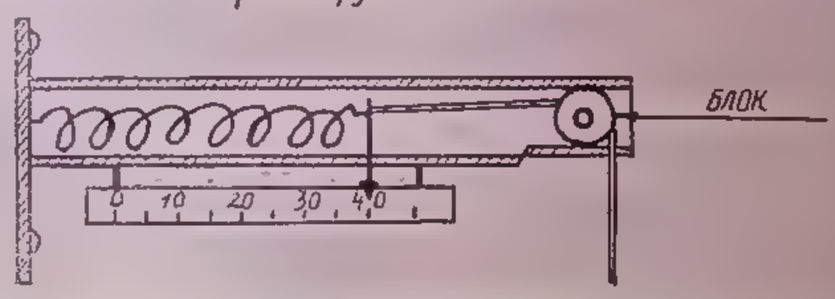


рис.1 пружинный тренажер



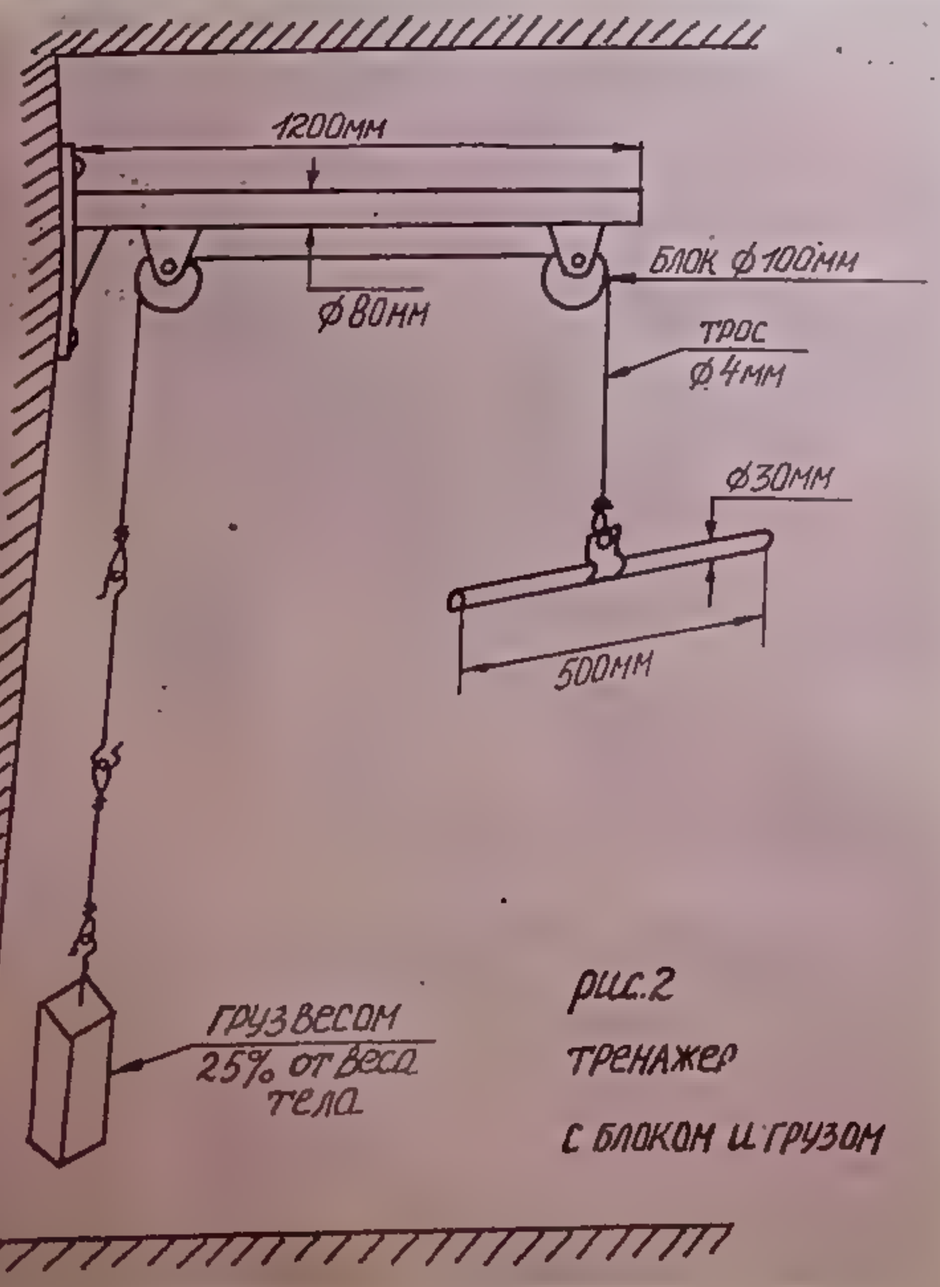


рис.2
тренажер
с блоком и грузом

Школа для мам

СТРИЧЬ ИЛИ НЕ СТРИЧЬ?

Этот вопрос часто задают в своих письмах молодые мамы. Распространено убеждение, что первые волосы ребенка нужно обязательно состригать. Однако это не так!

Тоненькие, мягкие «пушковые» волосики, с которыми малыш появляется на свет, обычно к году выпадают сами и заменяются более густыми и длинными. Толщина каждого волоска и количество волосяных луковиц увеличиваются с возрастом, особенно в период от 5 до 7 лет. Так что, если у вашей девочки волосики редкие, не огорчайтесь, они должны стать гуще, если, конечно, за ними правильно ухаживать.

Мыть головку ребенку нужно не реже раза в неделю, очень осторожно, чтобы не повредить еще хрупкие волосяные луковицы, а также нежную кожицу головки. Делать это лучше всего кипяченой водой. Так же осторожно расчесывать.

Когда волосы станут отрастать, лучше не стягивать их в тугой узел, по этой же причине откажитесь от традиционных пышных бантов, не закалывайте волосы крепкими металлическими заколками. Самая лучшая «прическа» для девочки после года — короткая стрижка, но такая, чтобы волосы не лезли в глаза, это вредит зрению.

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.

Дождь, слякоть, ранние

ШАШЛЫК С ПОДВОРЬЯ

В последние годы в наших местах просто общее увлечение появилось, как мои внуки выражаются, хобби: все стали разводить кроликов, даже дачники, те, кто живет постоянно в городе, а у нас появляется только на лето. Покупают парочку кролей ранней весной, а к поздней осени

уже имеют целый «табор», ведь крольчихи — самые плодовитые животные, за год от одной самки можно получить 30—40 крольчат. Так что увлечение совсем не бесполезное, напротив!

Кроличье мясо вкусное, полезное, его особенно советуют употреблять детям, больным, пожилым людям. И приготовить из него можно множество замечательных блюд. Вы в своих письмах, дорогие читательницы, нередко спрашиваете меня, каких именно. Вот сегодня я и собралась рассказать об этом.

Обработав тушку, замочите ее на сутки-двое в холодной воде, которую надо время от времени менять,— это правило обязательно для приготовления любого блюда из кроличьего мяса. А теперь — за готовку.

ХОЛОДЕЦ варят из кроличьих окороков. Как вымочите, залейте мясо холодной водой, добавьте по вкусу соль, перец, лук, морковь и варите до готовности, не давая сильно кипеть. Затем процедите полученный бульон, положите разведенный желатин (на литр бульона — 3 столовые ложки желатина, размоченного в трети стакана воды), доведите до кипения и снова процедите. Пока охлаждается, мясо разберите, нарежьте, выложите на блюдо или в судки, украсьте нарезанными яйцами, морковью, зеленью, осторожно залейте полуостывшим бульоном и дайте застыть.

Из передней части тушки вместе с печенью, сердцем, легкими сварим СУП или РАССОЛЬНИК. Мясо подготовим, зальем холодной водой, доведем до кипения, снимем пену и варим, пока не станет мягким. Тогда мясо вынимаем, бульон процеживаем, а затем заправляем: для супа — морковью, картошкой, луком, петрушкой; для рассольника — добавим еще предварительно распаренную перловую крупу, нарезанные соленые огурцы, лавровый листик, несколько горошин перца. После этого даем повариться еще с полчаса, кладем в суп мясо, даем закипеть и снимаем с огня.

Что же приготовить на второе? Выбор есть. Хотя бы РАГУ. Порежем мясо на куски вместе с косточками, посолим, обжарим в масле, чтобы зарумянилось. Обсыпем мукой и дадим еще постоять на огне минут 5. Отдельно потушим на сковороде порезанные морковь и лук, добавим ложку томата, поперчим, переложим в кастрюлю с мясом, зальем водой или бульоном — так, чтобы на палец закрывала мясо, и тушим на маленьком огне до готовности.

Вы предпочитаете ГУЛЯШ? Тогда мясо срежьте с костей, нарежьте кусочками, посыпьте солью, перцем, обжарьте в разогретом масле. Добавьте мелко нарубленный лук, подрумяньте, обсыпьте мукой

и дайте еще постоять несколько минут. Затем сложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте лавровый лист и ложку томата-пасты, тушите до готовности на слабом огне.

Из кроличьего мяса можно приготовить и ПЛОВ. Стакан промытого риса засыпаем в полтора стакана кипятку, даем набухнуть. Кусочки мяса отдельно замачиваем на 2 часа в столовом уксусе. Затем, посолив и поперчив, обжариваем, добавляем мелко нарезанные лук и морковь, жарим, чтобы зарумянились. Перекладываем в кастрюлю так, чтобы мясо и овощи лежали поверх слоя риса. Заливаем водой (она должна покрыть мясо), тушим на слабом огне.

Хотите сделать ШАШЛЫК? Пожалуйста! Тушку режем на 4 части и вымачиваем 12 часов в маринаде (на литр воды — стакан столового уксуса, по чайной ложке соли и сахара). Обсушиваем, шпигуем салом, разрезаем на более мелкие куски, нанизываем на шампуры (их можно заменить металлическими вязальными спицами) вперемежку с кусочками репчатого лука и жарим в шашлычнице или над углями.

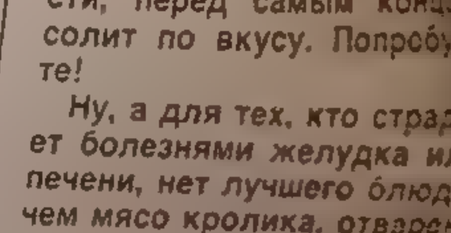
А вот старинное праздничное блюдо: ФАРШИРОВАННЫЙ КРОЛИК. Если решитесь приготовить, наберитесь терпения, зато гости будут приятно поражены! Для начала делаем фарш из пропущенного через мясорубку кроличьего мяса, почек, печенки, поджаренного лука, моркови и вымоченной в воде булки. Фарш солим, перчим, сдабриваем сметаной, сырым яйцом, мелко порезанным шпиком, хорошо перемешиваем. Приготовленную тушку аккуратно начиняем фаршем, зашиваем белой ниткой, чтобы сохранилась форма. Жарим в духовке, на противне, смазанном маслом, или в гусятнице, поливая выделяющимся жиром и соком. Когда тушка обжарится, добавляем морковь, лук, картофель, немного воды, снова жарим, пока все не будет готово. Подаем к столу, нарезав на куски, украсив блюдо вместо гарнира моченой брусникой, маринованными яблоками, сливами, распаренным черносливом и т. п.

А вот еще один рецепт, который мне прислала подруга: вымочив, как полагается, кроличье мясо, она режет тушки на порционные куски, добавляет мелко нарезанные зеленые соленые помидоры и сливки (на среднюю тушку — килограмм помидоров и 500 г сливок), тушит под крышкой в духовке до готовности, перед самым концом солит по вкусу. Попробуйте!

Ну, а для тех, кто страдает болезнями желудка или печени, нет лучшего блюда, чем мясо кролика, отваренное в подсоленной воде с кореньями. На основе бульона, в котором варилось мясо, можно приготовить соус, заправив его мукой, поджаренной на сливочном масле, и еще раз хорошенько прокипятив.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.



«Хозяюшка» оформлена с участием художника С. БОГАЧЕВА.

Хозяюшка

...сумерки. Как поднять себе настроение?

Семь стихий и мы

УЛЫБКА ПОД ДОЖДЕМ

«Наступления осенней погоды всегда ожидаю с тоской, — пишет в редакцию Наталья Петровна Зимина из Ленинградской области. — Не могу понять, что нашел хороший поэт в этой поре? Ужасное, подавленное настроение, тяжелая голова, постоянные недомогания — вот что несет мне ноябрь, самое гиблое время года...»

Не жалуют осень и многие другие наши читатели. Кто больше виноват в этом — человек или природа? Вот как отвечает на этот вопрос кандидат медицинских наук А. В. КОМРАКОВ:

— Да, сокращается день, рано наступают сумерки, оголились деревья, часто идут дожди, становится холодно, ветрено — неуютно на улице! Плохо на душе. Организм еще настроен на летнее тепло, поэтому особенно резко реагирует на охлаждение, отсюда раздражительность, нервозность. Перехлест эмоций ведет к несобранности: то вы забыли надеть шарф, то вышли из дома в легкой обуви — вот и простуда, обострение хронических заболеваний. А мы все «списываем» на осень!

Возьмем, например, такую болезнь, как артрит. Его можно назвать предсказателем погоды. Как всякое воспалительное заболевание, он может обостряться после перенесенного насморка, ангины, гриппа. И многие из тех, кто страдает артритом, обреченно ждут: вот придет ноябрь — заноют суставы... Между тем требуется как раз обратное: ежедневная гимнастика (врач порекомендует необходимый комплекс упражнений), обтирания прохладной водой, массаж, легкая диета — лишний вес способствует развитию болезни. И, конечно, необходимые лекарственные средства для растирания — их нужно держать наготове, на случай, если профилактические меры не полностью предотвратят приступ.

Особенно неприятен поздний ноябрь для тех, кто страдает хронической астмой; всегда считалось, что провоцирует ее обострение осенняя сырость, но теперь учеными установлено, что и тут осень сама по себе ни при чем. Дело в том, что влажный воздух обладает повышенной способностью концентрировать в себе различные вредные вещества, попадающие в атмосферу вместе с отработанными автомобильными газами, промышленными выбросами. Поэтому тем, кто болен астмой, нужно быть особенно бдительными и хорошо подготовиться к опасному периоду. Необходимы успокоительные лечебные травы: пустырник, корни валерианы, мать-и-мачеха. Щепоть травы на стакан кипятка, полчаса на водяной бане или 15 минут на слабом огне — и готово лекарство, которое поможет справиться с кашлем. Полоскание горла и носа холодной, слегка подсоленной водой. Вам трудно сделать это? Тогда смочите водой ватные тампоны, вставьте их в ноздри и втяните воздух носом — влага должна пройти в горло. Эта простая процедура защитит носоглотку от раздражающих примесей в воздухе.

Вас мучают осенние простуды? Но, может быть, вы еще по летней привычке ходите дома в тапочках «на босу ногу», выходите на улицу с непокрытой головой, голой шеей? Тогда пеняйте не на осень, а на себя! Если хотите быть здоровы — в ноябре придется подумать не о моде, а о теплой одежде, сухих ногах...

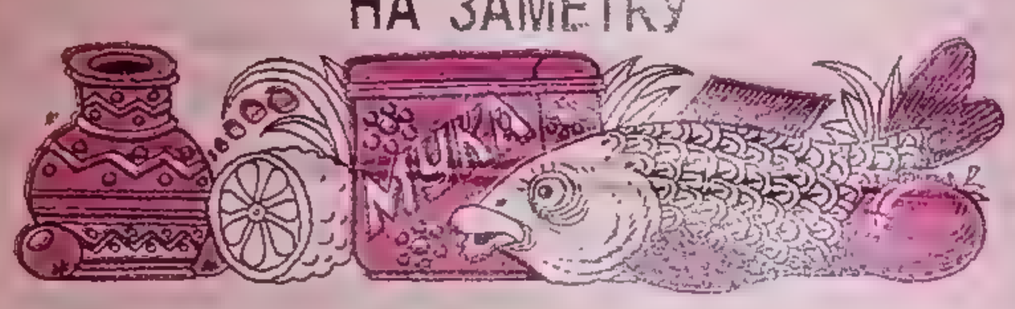
— А есть лекарство от осенней тоски, плохого настроения?

— Все то, о чем мы говорили. В здоровом теле — здоровый дух, хорошее физическое состояние способствует и настроению хорошему.

И еще: необходимо психологически перестроиться на осень, на дожди, сумерки, непогодь... Очень важно, чтобы ваше жилище было в эту пору неким оазисом тепла, света, уюта. Занавески, абажур теплого — желтого или оранжевого — цвета, несколько светильников в комнате, яркие, солнечные репродукции на стенах — все это создаст нужное настроение, поможет сохранить хорошее расположение духа и в самый непогожий день!

Записала А. КОРОЛЕВА.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



● Запах рыбы отличается стойкостью. Чтобы вилки и ножи, которыми вы пользовались при разделке рыбы, не пахли ею, вымойте их с мылом, а потом протрите тряпочкой, смоченной в растительном масле. Так же поступите со сковородкой, мясорубкой, противнем, кастрюлей, которые использовались для приготовления блюд из рыбы.

● Сыпучие продукты — сахар, мука, крупы — быстро впитывают запахи, поэтому держите их подальше от пакета с лавровым листом, от чеснока, табака, мыла и т. д. А еще лучше хранить такие продукты в специальных банках с хорошо закрывающимися крышками.

● Чтобы взбить белки в крепкую пену, предварительно охладите их и добавьте немного лимонного сока или кислоты. Желтки, наоборот, не стоит охлаждать, растирайте их при комнатной температуре, добавив щепотку соли.

● Если белок, отделенный от желтка, не использован сразу и подсох, залейте его на ночь холодной водой — он вновь станет свежим.

● Чтобы в молочном бидоне не оставался затхлый запах, насыпьте на дно питьевой соды, залейте ее горячей водой, несколько минут поболтайте смесь, вылейте и хорошо ополосните бидон.

● Солить нужно умеючи: мясной бульон — за полчаса до готовности, рыбный — в начале варки; горох, фасоль — когда станут мягкими; отварной картофель, очищенный от кожуры,— как только закипит. Если вы решили приготовить жареное мясо, посолите его перед тем, как класть на сковороду; рыбу — пораньше, минут за 15 до того, как собираетесь жарить; картофель палочками, ломтиками — только когда почти готов, иначе дольки развалятся, потеряют форму.

Приложение к журналу «Крестьянка» 11.89

Что показывают космические часы?

Декабрь

Декабрь — сложный, загруженный месяц, когда всем не хватает времени и неизбежная спешка повышает вероятность травматизма и прочих неприятностей. Особенно опасны периоды 1—10, 13—18 и 26—29. Полнолуние 12, новолуние 28. Луна в перигее 11, в восходящем узле 4 и 31, в нисходящем 17.

ОВЕН (21.3—20.4).

Ваши неприятности, к сожалению, продолжаются, достигая особой остроты 16—17. Сложная обстановка на работе. Энергичные действия 25—29 способны переломить ситуацию и повернуть колесо фортуны в вашу сторону. 1—5 будьте особенно внимательны на улице, а 13—17 — в обращении с жидкостями. Но есть и утешение: не исключено, что после 20 вам повезет в любви. Сравнительно удачные дни 1, 6, 15, 20, 22, 27, 28, 30. Менее удачные — 3—5, 7, 9, 10, 14, 17, 21, 23, 25, 29.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Много работы, большая умственная нагрузка у одних тельцов, дальняя поездка у других. 11—18 возможен неприятный разговор с начальством. Ухудшается самочувствие тех, кто страдает ревматизмом. И все-таки после 20 тучи рассеиваются, виден просвет. Более удачные дни — 4, 5, 10, 11, 15, 20, 21, 24, 25, 28, 30. Неприятности вероятны 9, 12, 19, 23, 26.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Обостряются личные проблемы, не ладится на работе, вероятны большие расходы или неприятные контакты с финансовыми органами, короче — кризисный месяц. Особо ответственные, наполненные событиями дни — 15—17 и 26—29. Опасность несчастного случая 7—10. Ответственных решений в декабре лучше не принимать из-за полной неясности обстановки. Удачи возможны 1, 2, 4, 9, 11, 19, 24, 27, 29—31; вероятность неудачи — 3, 7, 8, 10, 12, 13, 17, 21, 25.

РАК (22.6—23.7).

Напряженная ситуация в семье, обострение отношений с детьми. Чувство связанных рук — возможно, из-за болезни. Большая загруженность на работе. Эмоциональные всплески 1—2 и 25—30. Приятные неожиданности вероятны 5, 9, 18, 23, 25, 30; неприятные — 1, 2, 4, 7, 10, 13, 16, 20, 24, 27, 28, 31.

ЛЕВ (24.7—23.8).

В творческом отношении успешный месяц, но состояние здоровья не блестящее. Поэтому показана умеренность во всем (ни сигарет, ни алкоголя!), а также вегетарианская диета с богатым содержанием калия, но пониженным — соли. От алкоголя лучше воздержаться даже в новогоднюю ночь. Физические и нервные нагрузки противопоказаны 9—10, 15—16 и 27—28. Благоприятные дни 1, 3, 11, 17, 22, 29, 30. Неблагоприятные — 2, 6, 9, 12, 14, 16, 20, 23, 24, 27, 28, 31.

ДЕВА (24.8—23.9).

Очень благоприятный в творческом отношении месяц, нужно только правильно сделать выбор из богатых возможностей, открывшихся перед вами. При этом лучше полагаться на свою интуицию и критически отнестись к советам друзей, которые могут направить вас по ложному пути. Правда, с головой уйти в работу не удастся: домашние дела потребуют серьезного внимания. Поворотными, решающими моментами могут оказаться 10—11, 15—17 и 27—28 — будьте внимательны к ситуации этих дней. Благоприятное стечение обстоятельств ожидается 2, 4, 9—11, 15, 19, 24, 29, 30. Трудности возможны 3, 7, 8, 13, 17, 21, 25.

ВЕСЫ (24.9—23.10).

Дела домашние, родительские заботы и проблемы ближайших родственников — три очень непростых узла, которые предстоит развязывать вам в декабре. Постарайтесь свести к минимуму возможность неконтролируемого, взрывного развития событий 10 и 27—28. Позаботьтесь о здоровье пожилых членов семьи, сделайте все возможное, чтобы предупредить возможное обострение их недугов. Обстоятельства вам благоприятствуют 2, 4, 5, 7, 11, 20, 25, 30. Затруднения вероятны 9, 12, 15, 19, 23, 26, 29.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Для вас декабрь продуктивен во всех отношениях, только поменьше конфликтуйте с начальством. В начале и конце месяца вероятны большие расходы — постарайтесь быть экономнее. Основные события для вас в этом месяце связаны с работой. Обилие всякой писанины, разъезды. Велик объем информации, требующей немедленного реагирования. Боритесь с чувством раздражения, которое в этом месяце особенно сильно и может испортить не только декабрь, но и начало будущего года. 1—7 и 26—31 повышенная опасность травматизма. Смело вперед 1, 6, 8, 15, 19, 22, 28, 30. Семь раз отмерьте, прежде чем отрезать, 2, 3, 7, 9, 10, 12—14, 16, 17, 23, 25, 31.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Запутанное положение с финансами, скорее недостаток денег, чем избыток. Вероятна премия, которая, по-видимому, сразу же будет израсходована на неотложные нужды. К концу года намечается некоторое улучшение материального положения. Не ввязывайтесь ни в какие аферы! Если имеете дело с чужими деньгами, держите отчетность в идеальном порядке. Ситуации, угрожающие вашему благосостоянию (кража и т. д.), актуальны 15—17 и 27—30. Судьба к вам благосклонна 2, 5, 9, 11—13, 23, 29, но может подбросить пакости 1, 4, 7, 8, 17, 20, 27, 28, 31.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

Этот месяц потребует от вас большой осторожности и осмотрительности — не исключена возможность насилия над личностью. Не доверяйтесь случайным знакомым. Максимально обеспечьте свою безопасность (в том числе и от бытового травматизма) 8—11, 14—18 и 24—30. Здоровье также потребует внимания: серьезно займитесь профилактикой своих хронических болезней. Относительно благоприятные дни 3, 5, 10, 12, 23, 26. Осложнения таят 1, 2, 4, 8, 11, 14—16, 21, 25, 28, 29.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

Декабрь для вас — период служения на благо ближнему, выполнения работы за других (заместительство, болезнь сотрудника и т. д.). Большая нагрузка может вызвать желание время от времени расслабиться, отключиться от дел и забот. В этом помогут книги, искусство, природа, общение с друзьями. Только не алкоголь и прочие методы «ловли кайфа»: ваш организм в декабре особенно неустойчив, есть опасность надолго выйти из строя, попасть в больницу. Не впутывайтесь в неясные, сомнительные дела. 1—7 опасность травмы на рабочем месте. 27, 28 берегите свой кошелек. Случай вам благоприятствует 3, 5, 9, 18, 23, 25, 30; работает против вас 2, 4, 7, 13, 14, 16, 20, 24, 27—29, 31.

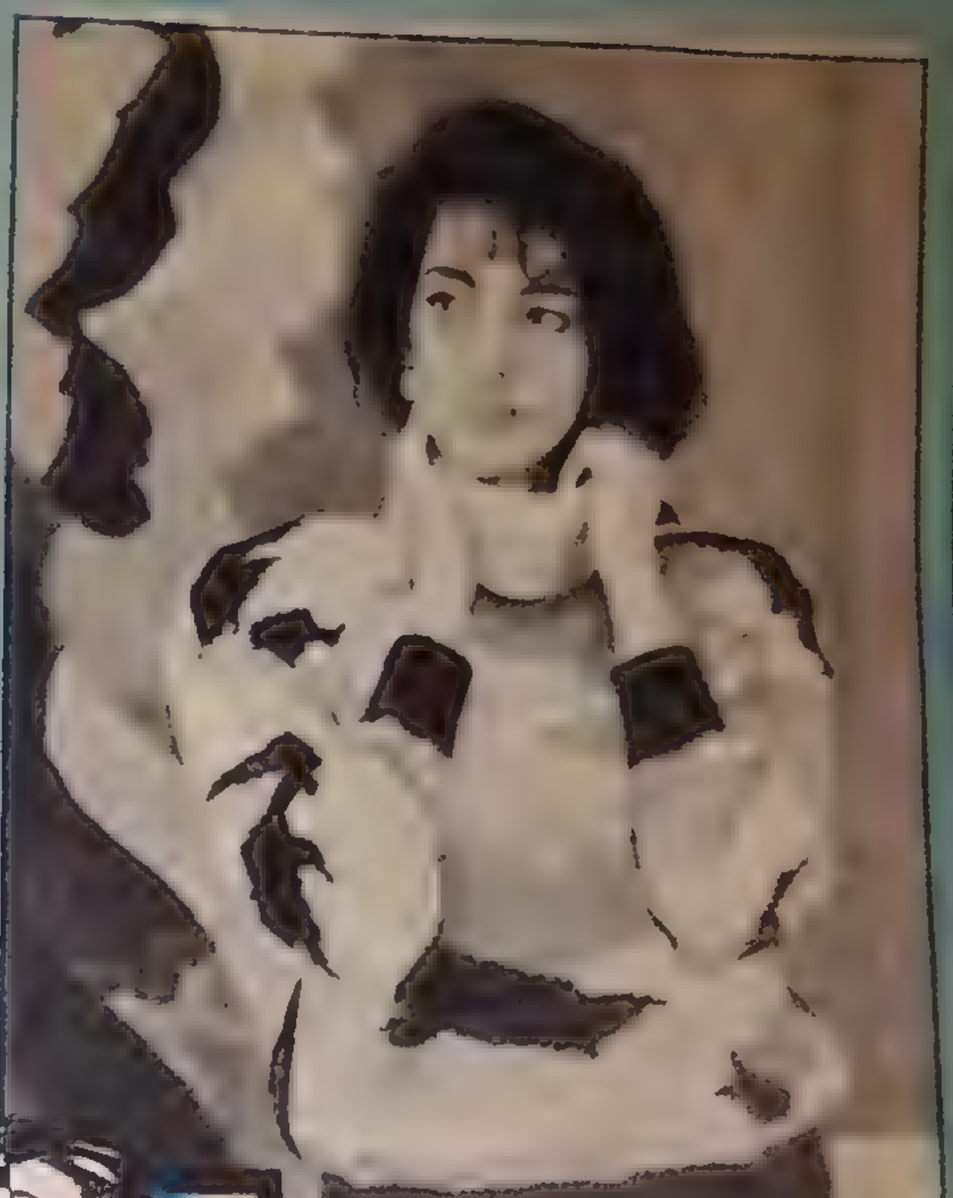
РЫБЫ (20.2—20.3).

В этом месяце друзья, знакомые, вообще чужие дела будут сильно отвлекать вас от работы и от семьи — постарайтесь почаще говорить «нет»! После 20, видимо, наступит спад творческой активности. Если есть возможность отдохнуть, обязательно воспользуйтесь ею. Вероятно нарушение ваших планов и надежд 15—17 и 26—29. Используйте благоприятные возможности 3, 5, 10, 15, 18, 23, 26, 30. Будьте осторожны 4, 7, 11, 12, 14, 21, 24.

Приложение к журналу «Крестьянка» 12'90

Незабудка

Судя по письмам, дорогие читательницы, наш «овощной конкурс» пришелся вам по душе. Поэтому Мария Ивановна решила продлить его. Ждем новых рецептов!



Да простят нас любители точных линий и четкой графики, но ведь есть своя прелесть и в неопределенном, как бы размытом рисунке...

МОЖНО ОДЕВАТЬСЯ ВНЕ МОДЫ — И ПРИ ЭТОМ ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДЕТЬ! КЛАССИЧЕСКАЯ БЛУЗА И ПРЯМАЯ ЮБКА НИКОГДА НЕ НАДОЕДАЮТ.

Шьем, вяжем, вышиваем...

Зимние вечера долги,

«ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

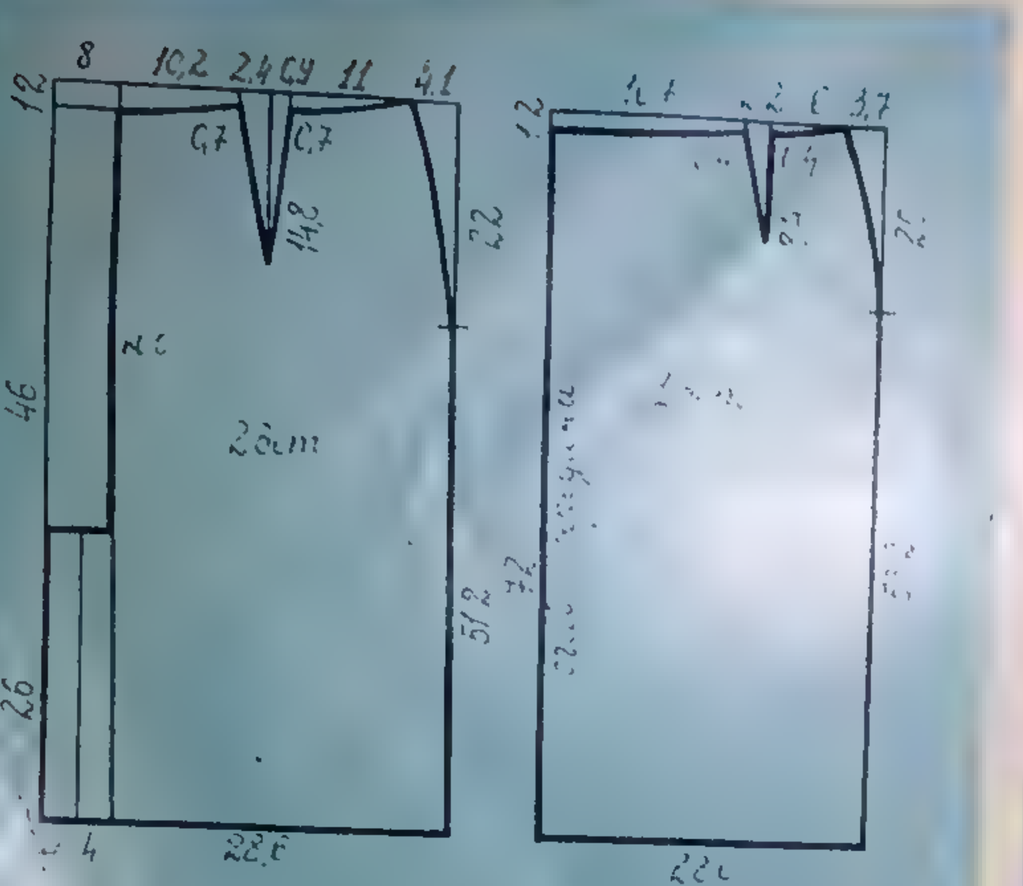
«Гнаться за модой — это не для меня! — пишет в редакцию Анна Ивановна СТАРИКОВА из Сибири.— Комплекция уже не та, да и 50 лет скоро... А одеться красиво, современно хочется, как любой женщине. Посоветуйте что-нибудь!»

Думаю, дорогая Анна Ивановна, что вам должен подойти комплект, который мы сегодня предлагаем: блузка полуприлегающего силуэта и прямая юбка. Такой ансамбль — настоящая «палочка-выручалочка»: эти вещи всегда в моде и в то же время никогда не выглядят «вызывающе модными», они скрадывают недостатки фигуры, их можно носить и в будни, и в праздники, и в комплекте, и по отдельности... Взгляните, пожалуйста, на рисунок. Вам нравится? Тогда рекомендуем вам и другим нашим читательницам, которые предпочитают одежду удобную, функциональную, подходящую для любого случая, сшить себе такой комплект.

Размер 52, рост III. Расход ткани: на блузу — 3 метра шелка шириной 100—110 см, на юбку — 80 см шерсти шириной 150 см.

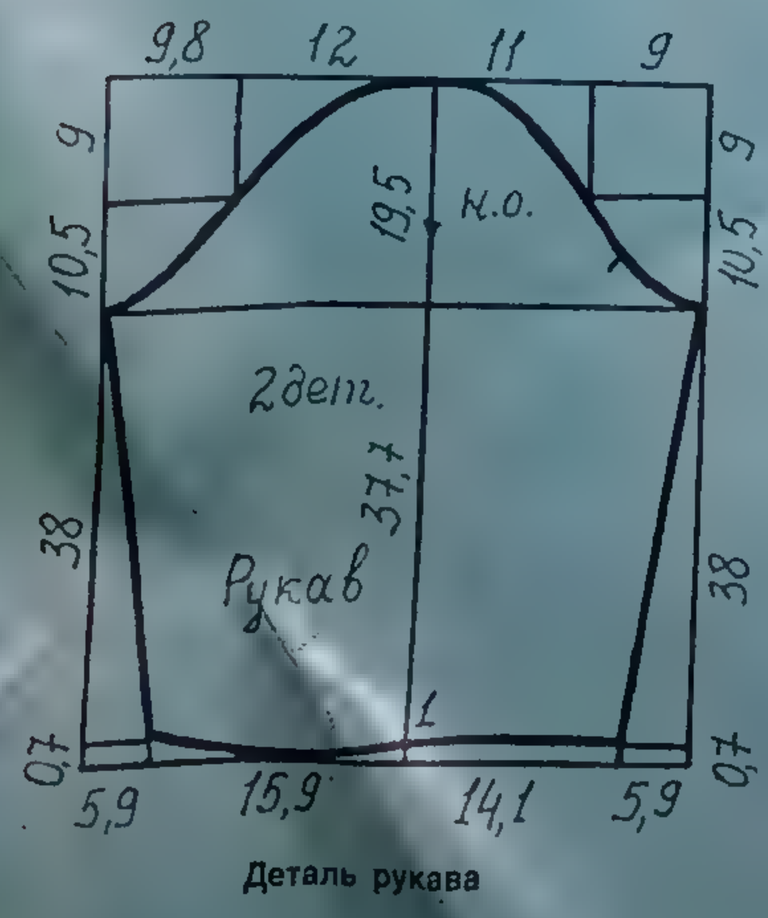
По переду блузы — рельефы, в них можно при желании вшить присборенное кружево или расположить несколько защипов. Можно украсить полочки вышивкой — ришелье, гладью. Ткань и для блузы, и для юбки лучше всего взять однотонную.

Прямую строгую юбку со шлицей и застежкой в заднем



Заднее полотнище юбки

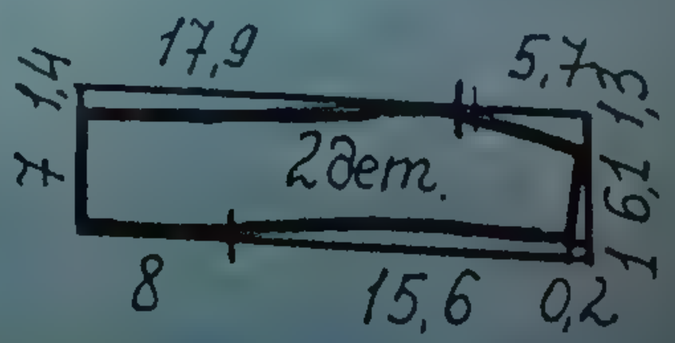
Переднее полотнище юбки



Деталь рукава

Детали переда

Деталь спинки



Деталь воротника

Хозяюшка

не взять ли в руки иголку?

шве также можно видоизменить: если продлить линию вытачки вниз параллельно нитям основы и разрезать выкройку по этой линии, получатся рельефы, которые заканчиваются разрезами.

Беремся за БЛУЗУ.

● Выкраиваем детали. По переду делаем защипы, параллельные линии рельефа. Ширина складочек 0,1—0,3 см в зависимости от толщины ткани. Первую деталь переда соединяем со второй, предварительно приметав оборку из кружев. Соединяем швом шириной 1,5 см, разутюживаем.

● Деталь переда складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь и стачиваем плечевые и боковые швы, шов разутюживаем.

● Обрабатываем борта отрезными подбортами: не забудьте на лицевую сторону подборта наложить прокладку, прикрепив ее по внутреннему краю подборта и плечевому срезу. Ширина шва 0,7 см. Затем соединяем борт с подбортом. Воротник складываем с изделием и втачиваем со стороны нижнего воротника, захватывая строчкой и подборта. Готовый воротник с подбортами приутюживаем.

Части рукава складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем и стачиваем.

● Стачиваем отдельно манжеты, состоящие из двух частей каждая. Накладываем их на изнанку рукавов нижней стороной вниз и притачиваем, закладывая складки или делая сборки на рукаве. Припуски отгибаем в сторону внутренней части манжеты. Верхний срез подгибаем внутрь на 0,5 см так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания нижней стороны манжеты, и притачиваем его на расстоянии 0,1 см от края.

● Готовый рукав выворачиваем на лицевую сторону, а все изделие — наизнанку. Рукав вкладываем в пройму лицевой стороной внутрь и втачиваем со стороны рукава. Ширина шва 1,5 см.

● Низ блузки перегибаем по намеченной линии в сторону изнанки, срез подгибаем внутрь и прострачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

На правом борте строчкой «зигзаг» прометываем 6 петель.

Теперь приступаем к ЮБКЕ.

● Обрабатываем вытачки на переднем и заднем полотнищах, соединяем части переднего полотнища.

● Стачиваем средний шов на заднем полотнище юбки до надсечек. Затем складываем лицевой стороной внутрь переднее и заднее полотнища и стачиваем. Ширина шва 1,5 см, шов разутюживаем.

● Вшиваем застежку-«молнию». Строчка в конце застежки должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

● Пояс складываем вдоль лицевой стороной внутрь, обтачиваем концы, накладываем прокладку на внутреннюю часть. Выворачиваем налицо и приутюживаем. Готовый пояс внутренней частью накладываем на изнанку юбки и притачиваем. Пояс отворачиваем, шов отгибаем в сторону пояса и притачиваем со стороны пояса по линии перегиба. Пояс отворачиваем на лицевую сторону, подгибаем припуск на 0,5 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы он закрывал строчку притачивания. Пояс приутюживаем.

● Обрабатываем шлицу. 1-й способ: на верхней половинке заднего полотнища юбки обтачиваем уголок шлицы. Теперь стачиваем шлицу и припуск на подгибку. Чтобы уменьшить толщину, необходимо вырезать под шлицей припуск на подгибку низа. Затем обрабатываем низ юбки потайными стежками и приутюживаем. 2-й способ: шлицу обрабатываем припусками, данными при раскрое. Сначала оформляем боковые стороны шлицы, а затем одновременно с подшивкой низа обрабатываем углы краев шлицы.

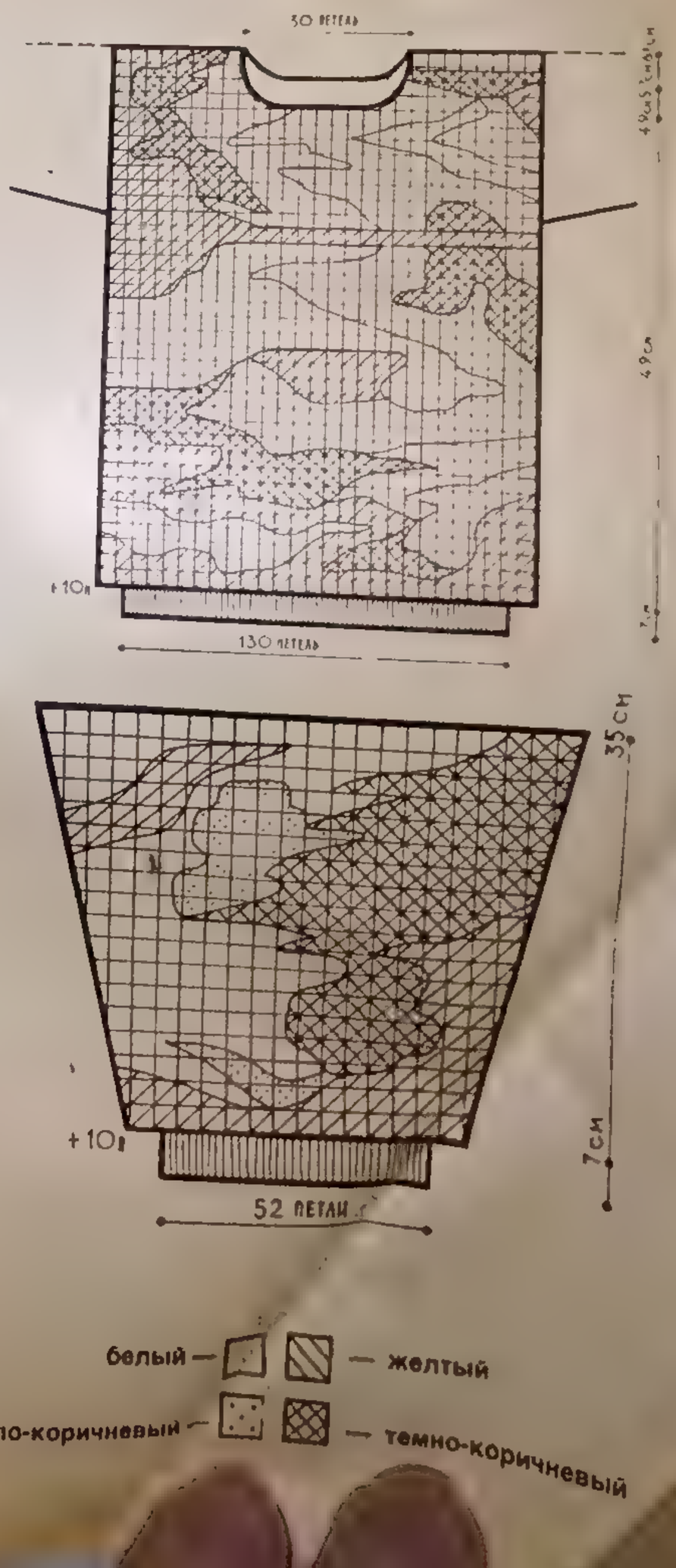
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ СИММЕТРИИ!

На редкость долговечна «геометрическая» мода. Правильнее будет даже сказать, что всевозможные орнаменты, треугольники и полоски вообще вечны, особенно если речь идет о спортивной одежде.

Вам не надоели эти четкие симметричные фигуры? Может быть, связать зимний свитер совсем по другому принципу — с размытыми линиями цветного рисунка, произвольного по форме? Такой, как вы видите на нашем снимке? Для этой модели вам потребуется 600 г темно-коричневой шерсти, 300 г белой и по 200 г — желтой и светло-коричневой (как всегда, эти цвета могут быть заменены на любые другие, имеющиеся у вас в доме). Схемы, предлагаемые вам, тоже необязательное руководство в работе: цветные «языки» могут быть длиннее



или короче, шире или уже. Спицы приготовьте №№ 2 и 3,5.

Начинаем вязать СПИНКУ. Набираем 130 петель на спицы № 2 и вяжем 7 см резинкой 1 × 1 темно-коричневой нитью, затем переходим на спицы № 3,5 и продолжаем работу той же нитью чулочной вязкой. Вывязываем 56 см, прибавив предварительно в первом ряду 10 петель. На 57-м см закрываем на горловину 24 петли, затем по одной петле 3 раза с каждой стороны. Довязываем до 61 см и закрываем все петли.

Для ПЕРЕДА набираем 130 петель на спицы № 2 и так же вяжем 7 см резинкой 1 × 1 темно-коричневой нитью; меняем спицы, переходим на чулочную вязку, прибавляем в первом ряду 10 петель и вяжем по схеме, меняя цвета нити. На 49-м см закрываем на горловину 16 петель, затем 2 раза по 3, 2 и 1 петле с каждой стороны. Довязываем до 61 см и закрываем петли.

Беремся за РУКАВ. Набираем 52 петли на спицы № 2 и вяжем 7 см резинкой 1 × 1 темно-коричневой шерстью. Меняем спицы, переходим на чулочную вязку; прибавляем в первом ряду 10 петель и продолжаем работу, меняя цвета по схеме и прибавляя по одной петле в каждом 4-м ряду с каждой стороны, пока не вывяжем 35 см.

Для ВОРОТНИКА набираем 134 петли белой шерстью на спицы № 2 и вяжем 16 см резинкой 1 × 1. Закрываем петли.

Осталось собрать свитер, прогладить. Красиво, не правда ли? И к тому же несложно. Связать такой свитер сможет и неопытная, начинающая рукодельница.

М. ХАРИТОНОВА

Солнце на лето —

СТУЖА НЕ ПРИГОЛУБИТ

Не успели оглянуться, как подошел день зимнего солнцеворота — 21 декабря, и световой день начал по минутке прибавляться. Но радоваться рано: тут-то и пошли самые крепкие холода, недаром сложили пословицу: «Солнце на лето — зима на мороз».

В такую погоду уютно в теплом доме! Если, конечно, из двери не дует и ветер, пробиваясь через оконные щели, не колышет занавески. Ведь жарко натопить комнату — только полдела, надо и сохранить тепло. Вы не позаботились об этом? Тогда начинаем «танцевать от двери»!

ОДЕЯЛО ДЛЯ ДВЕРИ

Прежде всего проверим, плотно ли закрывается ваша дверь? Если дерево разбухло, входит в раму туго, нужно пристрогать выступающую часть, если дверь осела — подложите под петли, на которых она держится, колечки, согнутые из толстой проволоки.

Теперь снимаем ручку, чтобы было удобнее работать. И беремся шить одеяло в размер двери из любого сохраняющего тепло материала, который найдется у вас в доме: войлок, вата, старая ватная одежда или обычные ватные одеяла, уже изношенные... Готово? Теперь хорошо прошьем одеяло в нескольких направлениях и покроем с одной стороны клеенкой или дерматином так, чтобы он немного выступал за одеяло.

Как вы решили утеплить дверь — изнутри или снаружи? В зависимости от этого прибиваете теплый слой с наружной или внутренней стороны тонкими короткими гвоздиками, не у самой кромки двери, а отступя от нее 20 см. Тщательно, а то одеяло сползет вниз!

Из любого утеплительного материала скрутите валики диаметром 2—3 см, положите их вдоль кромок двери с трех сторон и прикройте свободными концами одеяла, завернув их внутрь.

Осталось прибить обивку. Укрепляете клеенку или дерматин «начерно» тонкими гвоздиками, завертываете по краям не менее чем на 5 см, затем прибиваете прочно, начиная с верха, располагая гвозди в 10 см друг от друга. Укрепили верх? Туго натягиваете обивку и прибиваете по низу, затем со стороны петель и с противоположной. Если все сделали правильно, на обивке не должно быть морщин, а тугие валики будут плотно прилегать к двери. Для окончательной отделки прибейте по кромкам двери, около валиков и по диагоналям полоски обивочного материала (ширина 1,5—2 см), можно использовать гвозди с широкими шляпками, если найдутся в доме, будет наряднее. Осталось прикрепить ручку и — грейтесь на здоровье!

ЛЮБОВЬ И КАЛЕНДАРЬ

Если вы хотите знать, в какие дни ваши близкие особенно нежны и покладисты, а в какие их лучше оставить в покое...

Если заранее думаете о здоровье будущего ребенка и хотите спланировать его появление на свет...

Если, наоборот, решили пока повременить и не обзаводиться детьми...

В этих и подобных случаях стоит посоветоваться с «Семейным календарем». Желающие его приобрести могут направить заказ по адресу: *195067, Ленинград, а/я 7, АВЦ «Н. и Ка»*. В письме укажите дату и номер квитанции почтового перевода, который следует отправить заранее по адресу: *191038, Ленинград, ЛКБ «СОЮЗ», МФО 161013, р/с 57700461731*. Приложите также конверт со своим обратным адресом, который вернется к вам с анкетой. Заполните и отошлите ее вновь в АВЦ «Н. и Ка», и в двухмесячный срок вы станете обладателем «Семейного календаря».

Стоимость календаря на 3, 5 или 8 лет — 10, 13 и 16 рублей соответственно.

Тем, кто еще не обзавелся семьей, АВЦ «Н. и Ка» поможет найти спутника жизни или, во всяком случае, подберет с помощью ЭВМ не менее десяти кандидатов. Для этого сообщите в заявке краткие данные о себе и примерные о том, с кем хотели бы познакомиться.

Стоимость этой услуги — 8 рублей 60 копеек. Оплата в том же порядке, что и за «Семейный календарь».

ИЗ ОКОН НЕ ДУЕТ?

В старину окна делали всегда с двумя рамами, на зиму между ними прокладывали вату да еще украшали ее частенько, разложив поверх елочную мишуру или кисточ-

Зима на мороз

ки рябины... В новых домах таких не встретишь, в окнах — одна рама из двух стекол, света стало куда больше, воздуха — тоже, а вот тепла — поменьше! Давайте-ка проверим, хорошо ли мы закрыли на зиму все оконные запоры? Ведь нередко, что греха таить, новомодные замки в виде крючков быстро выходят из строя и просто висят, точно украшение, не спасая дом от ветра, задувающего в щели, не преграждая путь уходящему теплу.

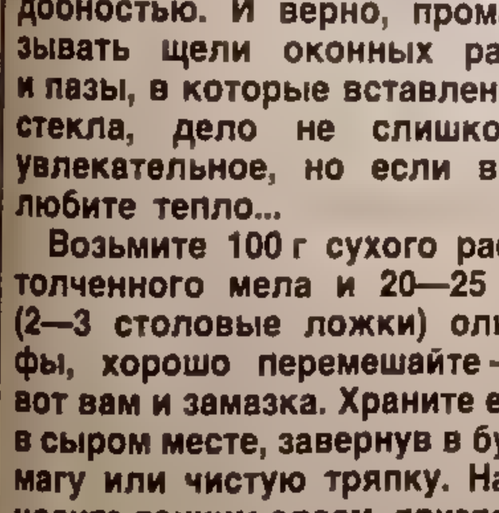
Если все задвижки закрыты, можно приступать к утеплению. С помощью тонкого тупого ножа законопатим все щели ватой, паклей или тонкими полосками поролона. Можно для большего тепла заклеить рамы по периметру тонкими полосками бумаги. В суровые зимы и этого может оказаться мало, тогда придется прибегнуть к замазке. Когда-то она продавалась во всех хозяйственных магазинах, потом пропала за ненадобностью. И верно, промазывать щели оконных рам и пазы, в которые вставлены стекла, дело не слишком увлекательное, но если вы любите тепло...

Возьмите 100 г сухого растолченного мела и 20—25 г (2—3 столовые ложки) олифы, хорошо перемешайте — вот вам и замазка. Храните ее в сыром месте, завернув в бумагу или чистую тряпку. Наносите тонким слоем, приглаживая концом ножа или другим тупым закругленным предметом.

Окна все-таки замерзают, стекла покрываются льдом? Протрите их крепким раствором соли, лед сразу стает. Смойте соляной раствор холодной чистой водой, вытрите стекла и подоконники чистой сухой тряпкой.

Невелики «премудрости», а станет в доме теплее, уютнее!

Все еще мерзнете? Из кусочка старого меха — от куртки, изношенных сапог, детской шубки и т. п.— вырежьте стельки по размеру своей ноги и вложите их в тапочки. Если теплые толстые шерстяные носки не влезают в вашу домашнюю обувь — подшейте к ним подошву из куска старой кожи, подойдет и искусственная, и носите вместо тапок. Ноги надо держать в тепле!



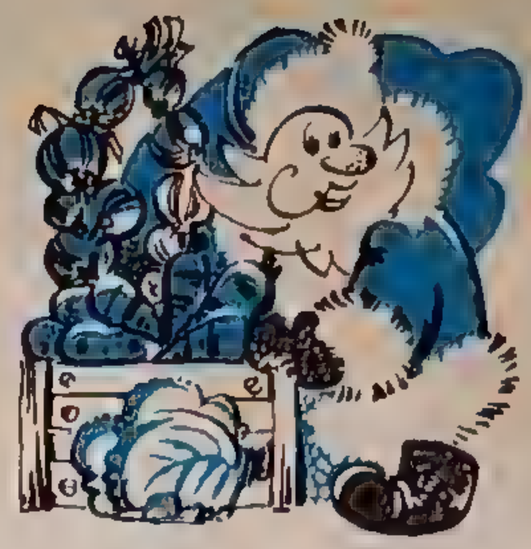
СПУСКАЕМСЯ В ПОГРЕБ

В студеную зиму придется почаще спускаться в погреб, проверять, как там наши припасы, заготовленные с осени?

Первым делом «навестим» картофель, который храним, как положено, в деревянных или картонных ящиках с отверстиями для воздуха. Перебираем хотя бы раз в месяц — не реже! Подгнившие клубни выкидываем, пока не заразили остальные. Удаляем и подмерзшие картофелины, они к лежке не пригодны. Однако выбрасывать не спешите: опустите подмерзшие клубни на минуту-две в холодную воду, затем положите в кипяток и варите, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли. А вот жарить подмерзший картофель не рекомендуется: он слишком водянистый.

Теперь — к штабелю капусты. Все ли кочаны уложены правильно — кочерыжками вниз? Или вы предпочитаете хранить их на стеллажах, или подвешиваете кочаны к рейкам или на гвозди? Все способы хороши, лишь бы доступ воздуха был свободным.

Проверили, удалили больные и подгнившие листья. Если обнаружили подмерзшие кочаны, постараемся



«вылечить» их: поместим сначала в помещение с минимальной минусовой температурой, а дня через два — туда, где температура + 10—15°. Вкус пострадает незначительно, но для квашения размороженная капуста не годится.

Морковь лучше всего хранить в чистом влажном песке. Песок подсыхает? Тогда его надо будет слегка увлажнить. Можно уложить морковь в пленочные мешки, только не нужно их завязывать, пусть «дышит».

Хорошо бы проверить подвешенный лук в «косах» — если некоторые луковицы отсырели, значит, нужно перенести их в теплое помещение и основательно просушить. Но если лук немного подмерз, не беда, он будет так же вкусен, даже не нужно размораживать.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫЙТИ НА УЛИЦУ

И в последнюю очередь — о себе: ведь хорошая хозяйка, что ни говори, сначала дом и двор обиходит, а потом уж о себе позаботится!

Каждая женщина хочет быть красивой и в зимние морозы, но что делать, если от резких ветров кожа становится шершавой, краснеет или синеет, на щеках проступают красные жилки? От холода сузились кровеносные сосуды, меньше крови поступает к коже, она хуже питается. Значит, нужно ей помочь.

Утром, умываясь, ополаскивайте лицо попеременно горячей и холодной водой, это укрепит стенки сосудов. Для нежной, тонкой кожи лучше смягчить воду, добавив в нее немного соды.

После умывания протрите лицо ватным тампоном, смоченным в отваре трав: для сухой кожи — мяты, петрушки, шалфея, липового цвета, подорожника; для жирной — череды, одуванчика.

Руки вымойте теплой водой с мылом, а затем немного подержите в воде, в которой варился картофель.

Выходя из дома в сильный ветер, смажьте лицо гусиным или свиным салом. Откажитесь от тугих поясов и воротничков, от тугих резинок на чулках — все это затрудняет кровообращение и приводит к охлаждению кожи. Зимой

одежда должна быть удобной, свободной, не стесняющей движений.

А вечером, перед сном, хорошо сделать себе витаминную маску — витаминов не хватает и коже! К примеру, такую.

Столовую ложку картофельной или пшеничной муки залейте чайной ложкой любого фруктового сока, заготовленного на зиму, хорошо перемешайте, наложите на чистую кожу лица на 15—20 минут (в это время лучше полежать с закрытыми глазами), затем смойте теплой водой.

Сколько вы знаете блюд

Дорогие читательницы! «Хозяюшка» благодарит вас за активное участие в нашем конкурсе. Мы получили уже около двух тысяч писем, в которых вы делитесь своими секретами, рецептами, опытом, хозяйственными навыками... Писем так мно-

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь припускаю (слегка обжариваю) на сковородке с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей протираю через сито, добавляю яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбиваю белки, добавляю в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выкладываю в форму и запекаю в духовке. Подаю к столу со сметаной или с вареньем, джемом, ягодным пюре.

На 500 г моркови — 250 г творога, 3 яйца, половину стакана сахарного песка, 30 г масла, ванилин. Впрочем, можно обойтись и без него.

Наталия ЗОЛОЧЕВСКАЯ,
Харьковская область.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Долго думала, могу ли участвовать в вашем конкурсе наравне с опытными хозяйками, ведь мне всего 15 лет? Но все-таки решилась послать вам рецепт. Я сама готовлю уже с 10 лет, печь торты научилась в 12... Дело в том, что я мечтаю поступить в кулинарный техникум и стать профессиональным поваром. Попробуйте, пожалуйста, мое варенье из кабачков!

Сварить сироп из килограмма сахара и половины стакана воды. Положить в кипящий сироп кабачки (1 килограмм), очищенные от кожуры и семян и нарезанные кубиками. Когда закипит варенье, добавить целиком лимон вместе с кожурой, предварительно вымытый и ошпаренный кипятком. Варить при слабом кипячении 45 минут. До чего вкусно!

Маргарита ПЕРУМЯН,
Краснодарский край.

«МОРСКОЙ ПЕЙЗАЖ»

У нас в семье любят не просто вкусное блюдо приготовить, но и украсить его, чтобы выглядело оригинально. Я думаю, что такой салат — мы его называем «Морской пейзаж» — на праздничном столе будет вполне уместен.

Сварим 3 большие картофелины, разомнем их, как для пюре, выложим на тарелку или круглое блюдо. Теперь сварим 3 яйца вкрутую, разрежем пополам вдоль, аккуратно вынем желтки — они нам для этого салата не нужны. Белки выпуклой стороной вниз расставим на картофельном пюре — это будут кораблики. Паруса соорудим из треугольников нарезанных кусочков сыра, брынзы, а если использовать для этой цели отваренную свеклу или темно-красную морковь, можно сделать кораблики с «алыми парусами». Взбитой сметаной изобразим поверх пюре гребни морских волн. Не правда ли, интересное блюдо?

А вот еще один забавный рецепт, он называется у нас «Сундучок с сюрпризом». Берем небольшой лист свежей капусты, слегка отбиваем, чуть присаливаем. А в середину кладем любой фарш: измельченные помидоры с огурцами, мясной салат, творог, сдобренный сметаной и измельченной зеленью, или творог с изюмом и орехами, обычные домашние котлеты, не говоря уж о грибной икре — это, пожалуй, самая вкусная начинка! Сверху прикрываем фарш капустным листиком. Вот и гадайте, что там за «сюрприз» в витаминном сундучке?

Инна САРТАКОВА,
Алтайский край.

САЛАТ С ТВОРОГОМ

Возьмите натертую на крупной терке отварную свеклу, протертый через сито творог и любую зелень — все в равных количествах, скажем, по стакану. Можно использовать и репчатый лук. Добавьте рубленые отварные яйца (на предложенные мной порции — 3 штуки), одно тертое яблоко и, если есть, 5—6 измельченных грецких орехов. Заправьте майонезом, украсьте зеленью.

Ольга ЮНУСОВА,
г. Таллинн.

ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК

Любит моя семья вкусный и полезный напиток — нечто вроде овощного коктейля. Готовим его так. Чеснок растираем с солью, посыпаем перцем и заливаем овощным соком и простоквашей, хорошо перемешиваем, подаем к столу в высоких бокалах с соломинкой. На 2 порции потребуется по 50 г томатного и морковного соков (их можно заменить любыми, которые у вас есть), 100 г простокваши или кефира, одна средняя долька чеснока, специи — по вашему вкусу.

А. ГОЛОВАНОВА,
Омская область.

ПОХЛЕБКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Этот рецепт у нас в семье хранится еще от... прабабушки моей бабушки! И не просто хранится, а используется постоянно.

Чистим 7—8 средних картофелин и варим их в 2,5 литра воды. Воду сливаем (но не выливаем!), картофель разминаем, вливаем в него стакан горячего молока, тщательно перемешиваем, добавляем картофельный отвар, снова хорошо перемешиваем и ставим на медленный огонь — пусть покипит.

Отдельно готовим тесто для клецек: взбиваем яйцо с половиной стакана молока, солим по вкусу, сыплем муку — примерно полтора стакана: тесто должно быть не слишком жидким и не слишком крутым, чтобы, когда берешь его ложкой, не растекалось, а сохраняло форму. Берем тесто понемногу, чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и обжариваем на раскаленной сковороде в масле на небольшом огне до образования коричневой корочки с обеих сторон. Затем всыпаем клецки в картофельную похлебку, прибавляем огонь и кипятим под крышкой 8—10 минут. Подавая на стол, посыпаем

Из овощей? Мы — две тысячи!

го, что редакция решила продлить конкурс, чтобы иметь возможность опубликовать побольше интересных рецептов блюд из овощей, которые, думается нам, порадуют не только ваших близких, но и многих читательниц «Крестьянки». А итоги конкурса планируем подвести после Нового года.

Ждем ваших писем!

рубленой зеленью, кладем сметану.

...До сих пор помню из далекого детства: бабушка вынимает ухватом из русской печки чугунок с ароматной похлебкой, «утомившейся» до того, что дух от нее плывет по всему дому.

Ольга Васильевна
АНУФРИЕВА,
Саратовская область.

КЛЕЗЛИ НА ГАРНИР

Килограмм картофеля сварить «в мундире», как остынет — снять кожуру и пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить 2—3 столовые ложки муки, посолить, хорошо перемешать. Замесить картофельное тесто, раскатать небольшие «колбаски», обвалять их в муке и порезать на кружочки. Опустить кружочки в кипящую подсоленную воду. Как всплывут — вынуть шумовкой в миску и полить маслом. Картофельные клезли хороши и как самостоятельное блюдо, и как оригинальный гарнир к мясу, птице — в таком случае их поливают не маслом, а жиром, в котором жарилось мясо. Очень вкусно, попробуйте!

Валентина Михайловна
АНДРЕЕВА,
г. Новороссийск.

МОРКОВНАЯ ЗАКУСКА

Этот салат из моркови мы называем «Любимый», ведь у нас в семье его и вправду очень любят. А готовим салат так. Одну морковь средней величины натираем на мелкой терке, смешиваем с измельченной мякотью половины апельсина, заливаем чайной ложкой растительного масла и посыпаем очищенными от шелухи обжаренными в масле семечками подсолнуха. К такому салату хорошо подать нежирный сыр и хлеб грубого помола.

Ольга ЛЯПИНА,
г. Оренбург.

«ЗЕЛЕНЫЕ» ПЕЛЬМЕНИ

Мои родные и друзья любят пельмени, которые я готовлю летом и осенью. Тесто — как обычно для пельменей, а начинка — из шинкованной зелени: щавель, укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук, мята. Солю, посыпаю перцем, хорошо перемешиваю. Начиняю пельмени, варю их, как обычно, подаю со сметаной. Вкусно, полезно, дешево и всем доступно!

Татьяна ИСОМОВА,
г. Самарканд.

ТРУБОЧКА С НАЧИНКОЙ

Речь пойдет не о кондитерских изделиях, а об оригинальных овощных трубочках с салатом. Делаю я эти трубочки из бланшированных (то есть опущенных на 2—3 минуты в кипяток) капустных листьев. Листья лучше брать помягче, а утолщения немного срезать.

На подготовленный лист кладу любой салат, который собираюсь подать на стол, заворачиваю лист в трубочку, один конец продеваю в резное колечко из моркови или свеклы. Укладываю трубочки на блюдо, посыпаю зеленью. Смотрится это блюдо очень эффектно и оригинально, да и на вкус прекрасно.

О. ТЮТИКОВА,
г. Кемерово.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БОТВЫ

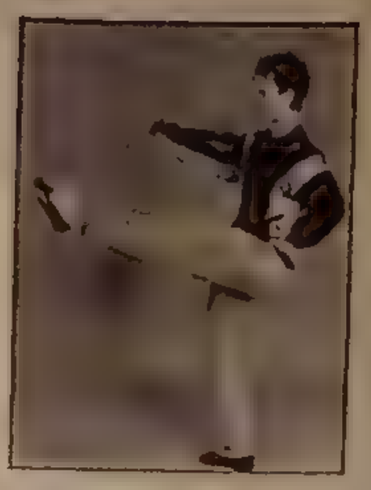
Такой суп незаменим летом, его можно есть хоть каждый день — не надоест. Молодую свекольную ботву хорошо промыть в холодной воде, отварить в подсоленной воде до мягкости, протереть через сито. Огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку мелко нашинковать, хрен натереть на терке. Все смешать в кастрюле, развести квасом, добавить крутые яйца, порезанные дольками, положить сметану, соль, сахар по вкусу.

На 2 литра кваса — 400 г свекольной ботвы, столько же огурцов, 4 яйца, 2 стакана шинкованной зелени, 100 г сметаны.

Ольга КОРОВИНА,
Свердловская область.

Нет предела совершенству

Упр. 14



Упр. 15

Упр. 16

Упр. 17

УШУ: СТОЙКА «ПРИПАВШЕГО К ЗЕМЛЕ»

Занятие 9-е.

Еще четыре упражнения из боевого комплекса ушу.

14. Из положения 13 — стойка «припавшего к земле» (см. «Крестьянка» № 8) — переходим в стойку «лучника», правая нога впереди. Левую руку выбрасываем вперед ладонью вверх, пальцы направляем вперед, правую руку отводим назад и собираем пальцы в «клюв».

15. Выпрямляя правую ногу, левую сгибаем в колене перед собой и резко выпрямляем вперед, оттянув носок. Одновременно резко выбрасываем вперед правую руку, пальцы устремлены вверх, ладонь — вперед. Левую руку, сжав в кулак, помещаем у пояса, локоть отведен назад.

16. Разворачиваемся на 90° влево и принимаем стойку всадника «мабу».

17. Выпрямляем правую ногу и приставляем к ней, выпрямляя, левую ногу.

Все. Мы закончили разучивать этот комплекс. Освоив его, выполняйте от начала до конца, без перерыва, не забыв предварительно сделать разминку (см. «Крестьянка» №№ 1—5). В заключение каждого занятия необходимо снять напряжение мышц, восстановить дыхание и пульс. Для этого предлагаем освоить некоторые элементы массажа и расслабления.

Опуститесь на колени, ноги слегка раздвиньте. Сожмите правую руку в кулак и массируйте область копчика до сильного разогрева. Разотрите ладони до появления тепла и, сев на пятки, положите ладони на поясницу. Сосредоточьте внимание на чувстве тепла под ладонями. Останьтесь в этом положении 15—30 сек. Затем, стоя на коленях, разотрите поясницу ладонями, делая движения от позвоночника к бокам. Теперь ложитесь на спину, выпрямите ноги и положите ладони на низ живота, справа и слева от паха. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на ощущении тепла под ладонями. С каждым выдохом усиливайте это представление. Сделайте 5—10 выдохов. Ладонь правой руки положите под пупок, сверху левую ладонь и сделайте 10 круговых движений по часовой стрелке. Сядьте, ноги согните «по-турецки» и, положив ладони на поясницу, сделайте 5—10 поглаживающих движений ладонями от поясницы к паху.

Массаж закончен. Теперь — упражнения на расслабление. Исходное положение для них — лежа на спине.

1. Поднимите вверх руки и ноги и встряхните ими несколько раз.

2. Согните руки в локтях, сцепите пальцы и положите ладони под затылок. Согните ноги, колени врозь, стопы соедините. Оставаясь в этом положении, несколько раз встряхнитесь всем телом (в течение 30 сек.).

3. Выпрямите руки и ноги, руки положите вдоль корпуса. Встряхивайте мышцами ног (15—30 сек.).

4. Согните ноги, стопы поставьте на пол. Приподнимите таз и задержитесь в этом положении 15—30 сек. Медленно опуститесь, выпрямите ноги и расслабьтесь.

5. Руки заведите за голову и выпрямите. Потянитесь руками, не отрывая их от пола. Сцепив пальцы рук, положите их под затылок, носки ног оттяните от себя. Потянитесь вперед попеременно правой и левой пяткой, не отрывая их от пола, по 3—5 раз каждой. Прямые руки заведите за голову и потянитесь руками и ногами (носки ног от себя) 3—5 раз.

6. Медленно поднимайте прямые руки из-за головы, следя за ними взглядом. Подняв руки вертикально, медленно опускайте их к бедрам. Коснувшись руками бедер, медленно сядьте и, продолжая скользить ладонями по мышцам ног вниз к стопам, наклоните корпус как можно ниже, стараясь лечь на прямые ноги. Голову не опускайте. Максимально наклонившись, задержитесь на 5—10 сек. Затем, скользя ладонями вверх по ногам, плавно распрямите корпус, сядьте, прямые руки поднимите вверх. Опуская прямые руки за голову, округляя спину, медленно ложитесь на коврик. Повторите 2—3 раза. Дышите ровно, без напряжения.

Выполнив упражнения, полежите на спине, руки вдоль корпуса (1—2 мин.). Не делая резких движений, медленно сядьте и так же спокойно встаньте.

Занятие закончено. Теперь мы знаем все элементы гимнастики ушу.

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист.

КУРОРТ НА ДОМУ

Кто из наших читателей не слышал о замечательных свойствах БИШОФИТА — природного минерала, благотворно влияющего на лечение заболеваний двигательного аппарата, периферической нервной системы и многих других. Приобретя раствор бишофита, применяйте его для компрессов, втираний, ванночек (конечно, предварительно посоветовавшись с врачом). Если в аптеке бишофит отсутствует, можете заказать его по адресу: *400113, Волгоград, бульвар Энгельса, 11, кооператив «Химик»*. Стоимость посылки — 12 рублей, авиапочтой — 19 рублей. Оплата наложенным платежом. Заявки принимаются только на почтовых открытках с указанием почтового индекса, точного адреса и полностью фамилии, имени и отчества заказчика.

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
3•87
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА

Тысяча первая легенда

В первый весенний праздник Восьмого марта женщинам принято дарить цветы. Последуем и мы этой традиции. Но наш букет особый. Букет из древних сказаний и легенд, которые много лет собирает Владимир Сергеевич Буцевицкий, кандидат исторических наук, преподаватель Львовского политехнического института.

С чего начать увлекательное путешествие по поэтичному миру преданий, мифов и легенд? Не скрою, непросто выбрать маршрут в богатейшей коллекции Буцевицкого. Но, наверное, в преддверии весны самое время вспомнить о скромном цветке, который распускается на первых проталинках, словно бросая вызов лютующей еще зиме...

— Ну что ж, будь по-вашему,— соглашается Владимир Сергеевич и неспешно достает из узкого и длинного ящика карточку, исписанную бисерным почерком.— С этим нежным и хрупким цветком связано немало преданий, но я хочу рассказать вам старинную славянскую легенду.

Возвращались из дальнего селения домой крестьянин с женой. [illegible] застала их сильная зимняя [illegible]. Жестокий ветер пронизывал до [illegible] все гуще становилась те[illegible]. Путники брели наугад, по ко[illegible] [illegible]ая в снегу. Вконец измучив[illegible] и отчаявшись, остановилась женщина и молвила: «Иди дальше один, я больше не могу». Бережно подняв ее на руки, мужчина медленно, но упрямо продолжал двигаться вперед, нашептывая любимой самые ласковые и нежные слова. Но и его силы иссякли. Казалось, нет больше надежды на спасение. И тогда, собравшись с духом, кинула женщина буре дерзкий вызов... Взъярилась, взъюжилась метель пуще прежнего. И вдруг — о чудо! — снежинки, превращаясь в цветы, заботливо, словно в плащи, укутали путников, согрели, спасли их от гибели. Любовь и вера друг в друга оказались сильнее стихии.

Хрупкий и, казалось бы, такой беззащитный первый весенний цветок — подснежник. А в сказаниях разных народов стал он образцом верности, стойкости и надежды.

— В наших садах первыми расцветают нарциссы и гиацинты,— продолжает Владимир Сергеевич.— А знаете, как поэтично рассказано об этих растениях еще в древнегреческих мифах?

И я завороженно слушаю историю о том, как погиб прекрасный юноша Гиацинт. Но Аполлон, любивший его, словно родного сына, не захотел смириться с потерей и вырастил из его тела дивный и нежный цветок.

— Сказание это — один из вариантов мифа об умирающем и воскресающем божестве. С ним древние греки связывали символику оживления природы после зимнего сна,— поясняет Буцевицкий.— А вот Нарцисс, напротив, был превращен в цветок за то, что, увидев свое отражение в реке, влюбился в него и умер от... любви к себе. В переносном смысле Нарцисс — образ самовлюбленного, любующегося собой человека. Конечно, любой миф — всего лишь вымысел, с помощью которого древние пытались объяснить непонятные им явления природы, происхождение вещей.

Но вернемся снова в поэтический мир старинных сказаний. Хотите узнать прелестную славянскую легенду о ландыше?

И Владимир Сергеевич, словно добрый сказочник, достает из своей картотеки еще одну карточку.

— ...Царевна Волхова безнадежно полюбила прекрасного Садко, умоляя его остаться в подводном царстве. Но Садко не мог жить без людей. И, покидая Волхову, в последний раз пел ей на берегу озера свои прекрасные песни. Лишь луна была свидетельницей гордых слез красавицы царевны. Тех слез, что превратились в жемчужинки ландышей... Красиво, не правда ли?

Цветок этот у многих народов считается символом любви и красоты, чистоты, нежности и преданности горячего девичьего сердца.

История зеленого мира в фольклоре дает интереснейшие свидетельства о быте, обычаях, традициях народов. Возьмем ту же березу. Как ласково называли ее на Руси: «березонька — красна девица», «кудрявая красавица», «невеста»... В старину у деревенских девушек существовал обычай — в самом начале лета шли в лес «завивать» кудри березы. Деревце наряжали разноцветными лентами, вокруг него водили хороводы, пели песни.

Про березу не зря говорили: белоствольная красавица и греет и поит. Лучина освещала ровным, без копоти, пламенем крестьянские избы, целебные свойства сока были известны издревле. Ценили березу и за бересту: сделанные из нее туески сохраняли воду свежей, молоко — прохладным. И по сей день для любителей парной лучший веник в бане — березовый. Художники особо ценят угольные карандаши, изготавливаемые из веток березы.

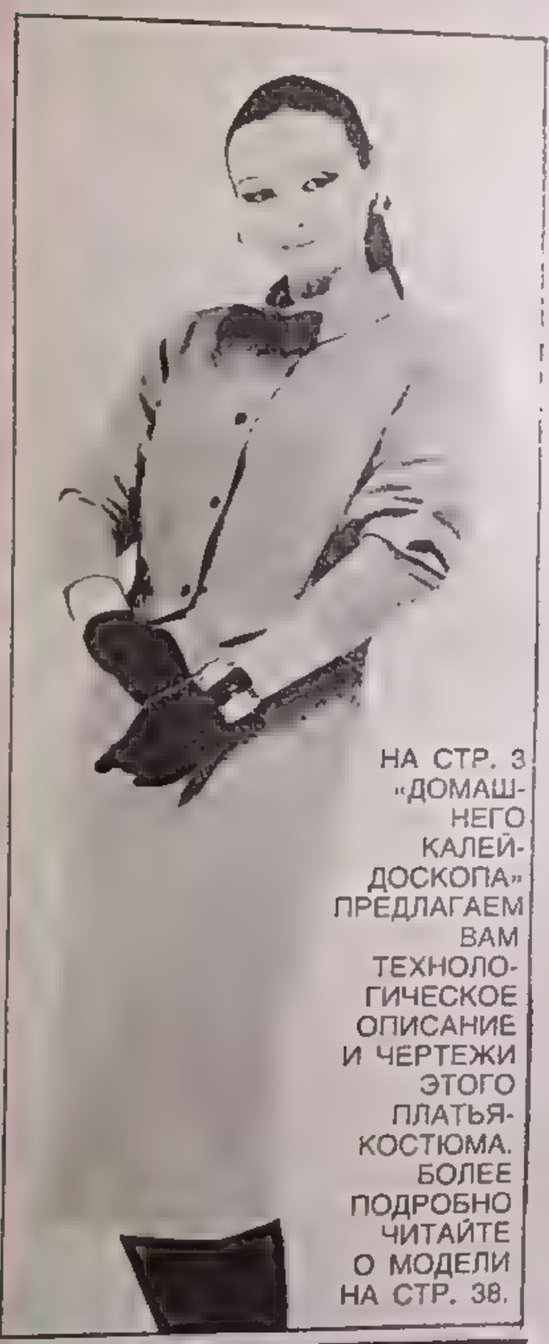
Береза воспевалась не только в России. Поэтические упоминания о ней встречаются в скандинавских сагах, древнегерманских легендах, украинских и карельских сказках.

Сотни древних книг, тысячи страниц старинных травников и справочников изучил исследователь. Недавно его коллекция пополнилась легендой под порядковым номером 1000. Это увлечение для ученого — не праздный интерес, оно во многом помогает и его прямой работе — атеистической пропаганде. Буцевицкий нередко выступает с лекциями, развенчивающими самые разные суеверия и приметы, пришедшие из древности. Но это уже иная тема.

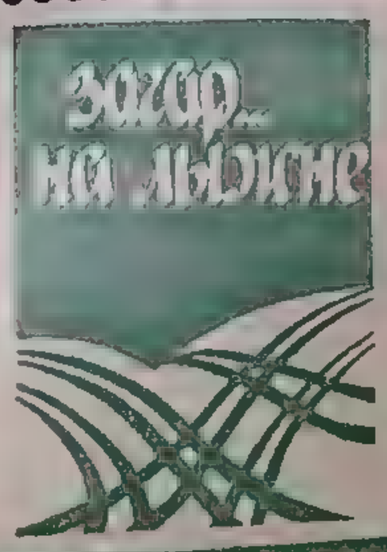
...Из командировки я вернулась с новым, возникшим после встречи с Буцевицким отношением к цветам. Теперь, ставя в воду дома букет, пристально разглядываю нежные лепестки каждого цветка, трепетные бутоны. А вдруг и собственная фантазия подскажет еще одну легенду? Тысячу первую...

И. ДОБРОТИНА

г. Львов



НА СТР. 3 «ДОМАШНЕГО КАЛЕЙДОСКОПА» ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ЧЕРТЕЖИ ЭТОГО ПЛАТЬЯ-КОСТЮМА. БОЛЕЕ ПОДРОБНО ЧИТАЙТЕ О МОДЕЛИ НА СТР. 38.



Большинство тут же представит себе яркие журнальные иллюстрации с лихими лыжниками, мчащимися по крутому склону. Вихри снежной пыли, счастливые лица... И так же естественны они, загорающие в шезлонгах у подножия горы или на террасе. Прозрачный горный воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами. Белизна снегов, синева неба... Кавказ, Карпаты... Одним словом — курорт.

А как же быть тем, кто живет среди равнин, но в воскресные дни становится на лыжню и отправляется в поход по окрестным лесам и полям? Точно так же — загорать! Ведь в средней полосе весь март — отличный лыжный месяц. Высокое солнышко уже хорошо пригревает, и в ясный день интенсивность [illegible]чей достаточна для раннего загара. Не только модного, но и полезного. Он способствует быстрому усвоению витаминов и даже их синтезу в организме человека.

Однако не спешите. Прежде чем отправиться на прогулку, нужно закалиться. Как? Постепенно, с помощью упражнений. По небольшому холоду, на короткие маршруты выходите вначале без варежек, потом без шапочки, куртки и, наконец, без рубашки. И только после этого вы сможете пристроиться к цепочке лыжников, идущих по пояс раздетыми среди мохнатых стройных елей, увенчанных пышными снежными шапками. Здоровых, радостных, улыбающихся.

М. Крупнов-Денисов,
инструктор по туризму

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

СТРОЙНЫЕ НОГИ

Какая женщина об этом не мечтает. Но... они у вас немного тонковаты. Не огорчайтесь, все поправимо. Предлагаем вам несложный комплекс упражнений, с помощью которых мышцы ног станут рельефнее. Учтите одно обстоятельство: упражнения можно делать не более десяти раз подряд.

1. В медленном темпе приседайте с набивным мячом в руках (3—5 кг). Повторите это трижды по 10 раз с интервалом в полминуты.

2. Теперь не спеша приседайте 8—10 раз. С промежутком в 30—40 сек. Повторите упражнение дважды.

3. Нужно постоять по 15—20 сек. на полусогнутых ногах. Повторите 3 раза с интервалом в полминуты.

4. Присев (ноги согнуты), подпрыгивайте вверх повыше. По 5—6 раз выполните серию дважды с небольшим промежутком.

5. Ложитесь на спину, ноги согните и упритесь ими в стену, руками держитесь. Сделайте попытку выпрямить ноги в течение 4—5 сек. С интервалом в 12—15 сек. Сделайте упражнение 5 раз.

6. То же упражнение выполните поочередно одной, затем другой ногой. Повторите 8—10 раз каждой с промежутком в 7—10 сек.

А теперь поговорим о тех, у кого ноги, наоборот, полные и как сделать их тоньше. Лучшие средства, которые мы можем вам предложить,— медленный и продолжительный бег («трусцой»), физические упражнения, диета. Рекомендуемая нами гимнастика состоит из упражнений, выполняемых сидя и лежа, но без большого напряжения.

1. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги во всех суставах, не отрывая пяток от пола (можно помогать рукой).

2. Сидя или лежа на спине, поворачивайте прямые ноги наружу и внутрь

3. Ложитесь на спину, ноги согните, стопы на полу. Разводите ноги наружу (не отрывая стоп от пола!), затем колени соединяйте. Поворачивайте также обе ноги в сторону до касания коленом пола.

4. Сядьте на пол, руки поставьте сзади. Вытягивайте одну ногу вперед, другую, наоборот, подтягивайте, но не сгибайте при этом. У вас должно быть ощущение, что одна нога короче другой. Можно выполнять это упражнение с продвижением вперед и назад (ходьба сидя).

5. Лежа на животе, одновременно и поочередно сгибайте ноги, как бы «забрасывая» их назад.

6. Сядьте на край стула, кисти положите на колени. Руками встряхивайте мышцы ног и расслабляйте их.

Каждое упражнение повторяйте по полминуты с промежутком между ними в 10—15 сек. И так раза 3—4. Чередуйте их с расслаблением мышц (потряхиванием) и элементами самомассажа. Перед тренировкой или бегом наденьте пару теплых брюк. Еще раз предостерегаем: мышцы ног не перенапрягайте, так как это может привести к травме сосудов.

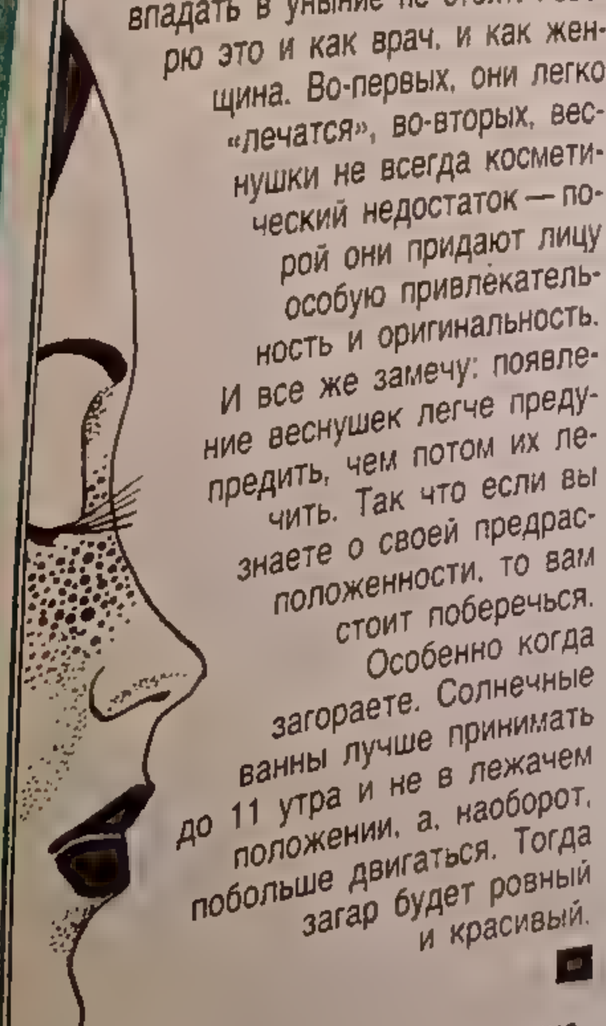
Ю. Курпан,
методист
по лечебной физкультуре

СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

ВЕСНУШКИ ИЛИ ВЕСНЕ

В марте — апреле, стоит слегка пригреть солнышку, у некоторых женщин появляются на лице веснушки. Ах, сколько тут возникает огорчений! Но впадать в уныние не стоит. Говорю это и как врач, и как женщина. Во-первых, они легко «лечатся», во-вторых, веснушки не всегда косметический недостаток — порой они придают лицу особую привлекательность и оригинальность. И все же замечу: появление веснушек легче предупредить, чем потом их лечить. Так что если вы знаете о своей предрасположенности, то вам стоит поберечься.

Особенно когда загораете. Солнечные ванны лучше принимать до 11 утра и не в лежачем положении, а, наоборот, побольше двигаться. Тогда загар будет ровный и красивый.



А теперь несколько практических советов. Не стоит применять туалетную воду или лосьоны, содержащие спирт,— они могут повысить чувствительность кожи к солнечным лучам. Но если все же на лице появились покрасневшие пятна и легкая болезненность кожи, смажьте ее простоквашей или сметаной. Хорошо помогают примочки из настоя мяты, ромашки, чая.

Неплохо перед выходом на улицу в солнечный день нанести на лицо тонкий слой солнцезащитного крема «Луч», «Щит», «От загара», или воспользоваться пудрой темных тонов. Это могут быть «Южная», «Курортная», «Рашель».

Но вот веснушки все-таки появились. Не расстраивайтесь. Их можно удалить. Попробуйте несколько раз в день протирать кожу простоквашей, лимонным соком, накладывать маски из мякоти свежих огурцов или ягод клубники, земляники, черной смородины.

Можно купить специальные отбеливающие кремы — «Мелан», «Ахромин», «Молочай», «Весна». Но здесь есть одно важное правило: не пользуйтесь ими прямо перед выходом на улицу. Иначе появится раздражение, а то и усиленная пигментация кожи. Тут методика иная. Отбеливающий крем наносится тонким слоем на предварительно вымытое или очищенное лосьоном лицо. Через час-два остатки удаляются влажным тампоном.

А вот рецепт отбеливающего средства, которое вы способны приготовить сами. Смешайте по одной столовой ложке лимонного сока и 6-процентного уксуса и добавьте две чайные ложки кипяченой воды. Если кожа сухая, капните в смесь немного глицерина.

Подобный эффект дает также сок петрушки. Чтобы получить его, залейте кипятком мелко нарезанную зелень, и пусть она настоится. Остуженным отваром протирайте лицо 1—2 раза в день.

Хочу подчеркнуть: результат появится не сразу. Наберитесь терпения на полтора-два месяца. А если кожа склонна к пигментации,то зонтик или шляпа с широкими полями будут в солнечную погоду вам очень кстати.

О. Рождественская,
врач-косметолог,
кандидат медицинских наук

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ПРАБАБУШЕК

ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ЭФФЕКТНУЮ ВНЕШНОСТЬ? ЧТО Ж, ЖЕЛАНИЕ ВПОЛНЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ. НО ОДНОЙ КОСМЕТИКОЙ В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕ ОБОЙТИСЬ. РАЗВЕ МОЖНО ЗАБЫВАТЬ, СКАЖЕМ, О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ? А ТЕМ, У КОГО В МЕНЮ ОБИЛИЕ ЖИРНОГО, МУЧНОГО, СЛАДКОГО, НИКОГДА НЕ СОХРАНИТЬ ОТЛИЧНУЮ ФИГУРУ. НО САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ» НЕУВЯДАЕМОЙ КРАСОТЫ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ТАК БЫЛО ВСЕГДА. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАПОВЕДИ ПРИВОДИЛИСЬ, НАПРИМЕР, В «СОВЕТАХ МОЛОДЫМ ХОЗЯЙКАМ» ПОЛТОРА ВЕКА НАЗАД.

— Желая сохранить свое здоровье и даже поправить его, каждый должен поставить себе первым условием: стараться соблюдать ровность характера, относиться более или менее спокойно ко всем постигающим его огорчениям, что достигается постоянной борьбой со всеми своими человеческими немощами духа... чистотою помыслов, праздивостью поступков и старанием быть в мире со всеми.

— Раньше ложиться и раньше вставать.

— Каждый день без исключения быть на свежем воздухе

— Чаще открывать в комнатах форточки, в особенности перед тем как ложиться спать

— Чтобы температура спальни не превышала 14

— Не спать на мягких подушках и тюфяках.

— Раза 2—3 в неделю или даже каждый день перед обедом прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.

— Строго соблюдать чистоту тела.

— Натирать все тело на ночь щеткой не очень жесткой, но и не очень мягкой.

— Одеваться всегда сообразно климату и времени года. И вообще держать ноги теплыми, теплее, чем голову.

— Всегда не только утром, но и на ночь умываться.

— Есть в определенные часы

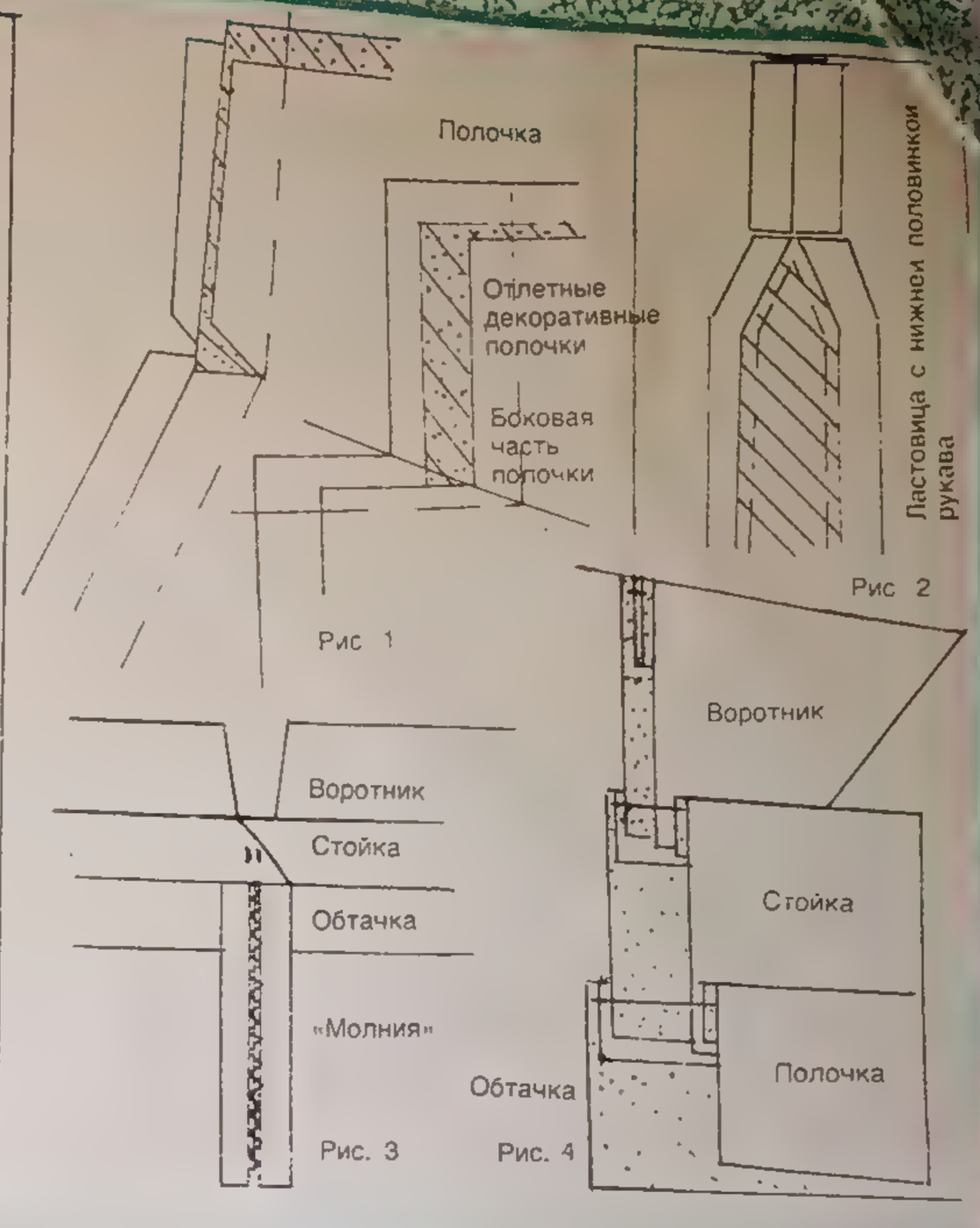
— Никогда не наедаться до того, чтобы почувствовать тяжесть в желудке. Лучше всего переставать есть тогда, когда чувствуется, что можно было бы еще поесть.

— Количество пищи должно быть всегда пропорционально движению. Чем менее движения, тем менее надо и есть.

. . .

Вот такие нехитрые правила. Казалось бы, что тут особенного? Ведь многие и нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.

А. Еремеева

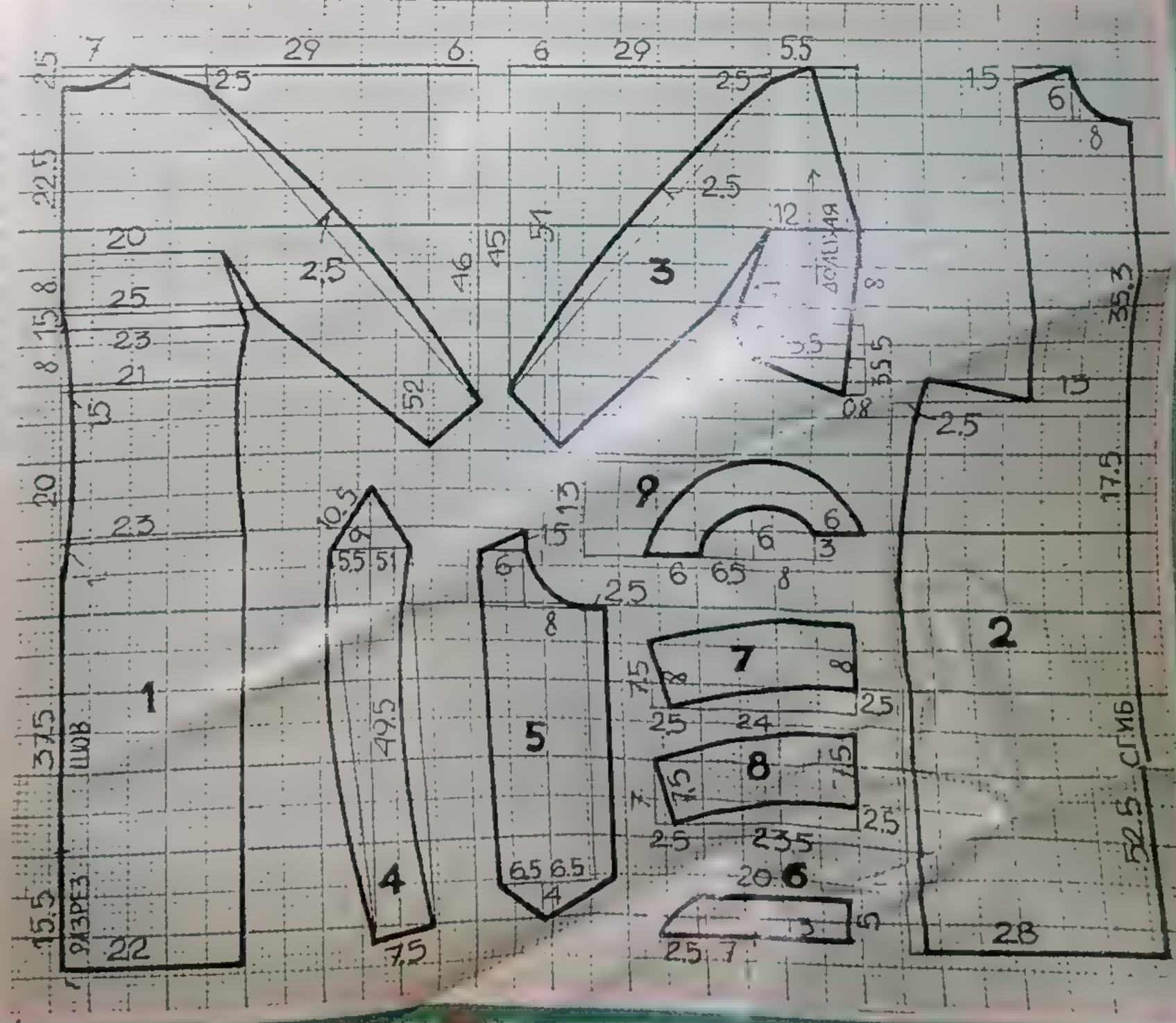


Платье-костюм и эскизные варианты на его основе являются характерными для моды этого сезона. Полуприлегающий силуэт, отлетные декоративные полочки, втаченные в вертикальные рельефы по переду, делают модель оригинальной в оформлении. Очень популярен цельнокроеный рукав с высокой проймой. Горловина оформлена отложным воротником на отрезной стойке.

Застежка-«молния» в среднем шве спинки. Для свободы движения сзади в среднем шве юбки рекомендуется разрез. Длина модели чуть ниже коленей.

Лучше всего будет выглядеть платье, сшитое из пластичной шерстяной ткани типа «фланель» или тонкого сукна. Цвета пастельные. Маленький съемный бантик либо бусы контрастного цвета дадут вам возможность чувствовать себя модной, изящно и со вкусом одетой.

Выкройка платья-костюма дается для размера 164-92-104 в масштабе 1:10 без припусков на швы. Если же вам нужен другой размер — воспользуйтесь выкройкой основой построения цельнокроеного рукава с ластовицей, помещенной в этом же номере. Однако учтите одно обстоятельство: мы предлагаем этот вариант для умеющих шить.



Курс ведет М. Г. Новикова

Построение цельнокроеного рукава с ластовицей

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка цельнокроеная с локтевой половинкой рукава — 2 дет.
2. Полочка (кроится целиком, то есть сгиб по переду) — 1/2 дет.
3. Боковая часть полочки цельнокроеная с передней половинкой рукава — 2 дет.
4. Ластовица с нижней половинкой рукава — 2 дет.
5. Отлетные декоративные полочки — 2 дет.

5а. Пунктиром показан подборт — 2 дет

6. Стойка (кроится целиком) — 1/2 дет.
7. Верхний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
8. Нижний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
9. Обтачка горловины (кроится целиком) — 1/2 дет.

Расход ткани при ширине 1.50 — 3 м

Последовательность обработки

— Сметываем, а затем обтачиваем отлетные полочки. Для этого полочку и подборт складываем лицевыми сторонами друг к другу, обтачиваем по линии горловины, краю и низу борта. Выворачиваем, выметываем, приутюживаем. Намечаем петли, пробиваем их.

— Сметываем и стачиваем до контрольных надсечек («молнии», разреза) средний шов спинки. Разутюживаем.

— Соединяем по контрольным надсечкам по вертикальным рельефам полочку, отлетные полочки, боковую часть переда. Сметываем, стачиваем до угла подреза в боковой шов. После чего надсекаем угол, разворачиваем для удобства работы и стачиваем по линии подреза до бокового среза. Выворачиваем, выметываем, заутюживаем. (Рис. 1.)

— Вметываем нижнюю половинку рукава и ластовицу и втачиваем по переднему срезу, нижней части ластовицы, локтевому срезу. После чего стачиваем боковой шов. (Рис. 2.)

— Соединяем по контрольным надсечкам верхние срезы спинки, переда (и отлетных полочек) лицевыми сторонами друг к другу. Сметываем, стачиваем, заутюживаем в сторону спинки

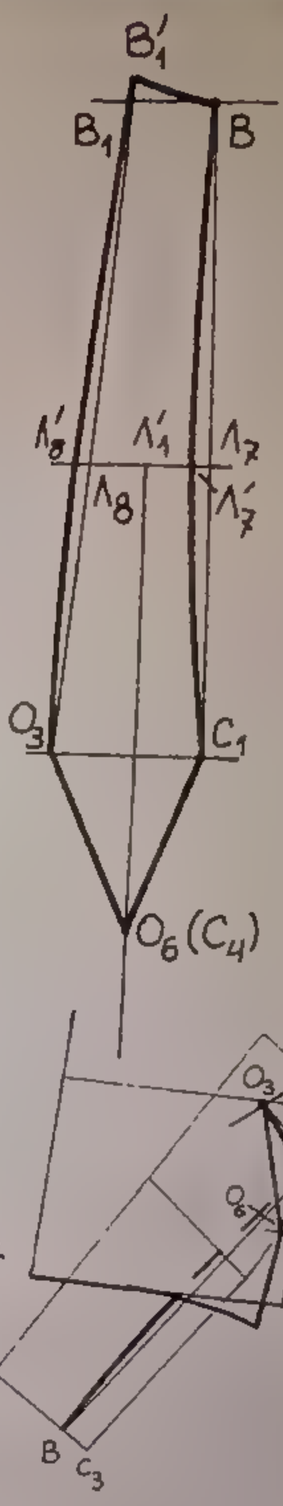
— Вметываем и втачиваем «молнию». (Рис. 3.)

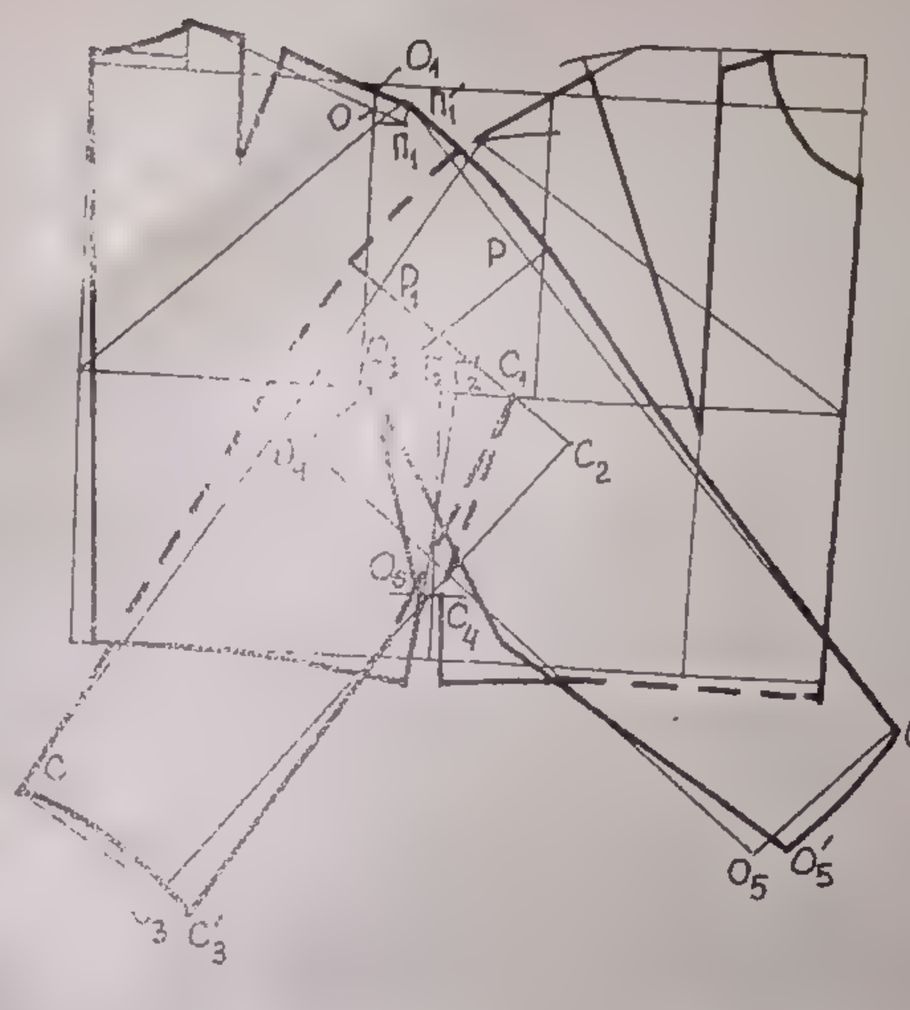
— Обрабатываем воротник и стойку. Затем вметываем их в горловину и обтачиваем. (Рис. 4.)

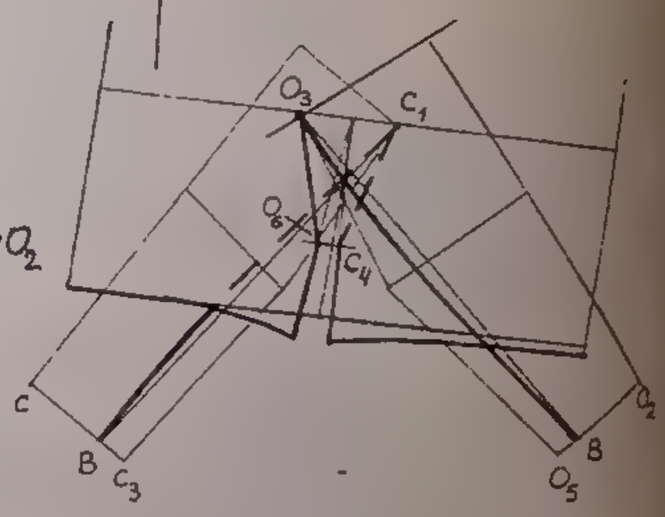
— Подгибаем низ рукавов и платья.

— Пришиваем пуговицы, отутюживаем.

Выкроив и сметав детали, сделайте примерку, помня о том, что модель предлагается с подплечниками.







Эта четкая, строгая форма рукава, приближаясь по объему к втачному, зрительно делает фигуру стройнее. Фасон его непрост, поэтому при индивидуальном пошиве уточняйте расчеты в процессе примерки за счет припусков на швы. Рекомендуем проводить построение на основе втачного рукава.

ПРИ ПОСТРОЕНИИ СПИНКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ДАННЫЕ:

$OO_1 = 1$ см

$П_1'O_2 = Д_{рк}$, — перпендикуляр к отрезку $П_1'Г$

Так определяется самое крайнее нижнее положение верхнего среза рукава

$Г_1O_3 = 0.5 \div 1.5$ см — величина зависит от ширины рукава на уровне точки подреза и ширины ластовицы (чем меньше отрезок, тем шире рукав). Среднее значение величины ластовицы между точками подреза $\approx 1/3$ от мерки обхвата плеча ($O_п$).

$O_3O_4 = O_3'Г_2$

O_2O_5 — ширина рукава внизу, выбирается по модели. Низ рукава оформляется выпуклой линией. Точки O_4 и O_5 соединяются прямой.

ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ПЕРЕДА

Верхний срез рукава $П_5C = П_1'C$ минус оттяжка в области плечевой точки $П_5C = П_1'O_2 - 1{,}0$ см.

При этом $П_5C$ проводим перпендикулярно отрезку $П_5Г_3$. $Г_4C_1 \approx Г_1O_3 = 0.5 \div 1{,}5$ — положение точки C_1.

Линию ширины рукава проводим через точку C_1 перпендикулярно отрезку $П_5C$. Ширину отрезка (CC_3) откладываем по модели.

На продолжении линии P_1C_1 откладываем отрезок $C_1C_2 = C_1Г_2$.

Точки C_2 и C_3 соединяем прямой и пересечение с боковым срезом ($Г_2Г_4$) обозначаем точкой C_4. Точка C_4 находится на одной горизонтали с точкой C_6. Если уровень их разный, то они уравниваются.

ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ЛАСТОВИЦЫ

Назначение этой подкройной детали — убрать лишний объем рукава.

Ширина ластовицы определяется по формуле $O_3C_1 = O_3Г_2' - Г_2C_1$.

Полученный отрезок O_3C_1 делим пополам и через середину проводим вертикальную линию. Из точек O_3 и C_1 радиусом O_3O_6 и C_1C_4 вниз проводим дуги. Точка их пересечения — O_6 (C_4).

Точки O_3.O_6 (C_4) и C_1 соединяем прямыми линиями и получаем половину ластовицы, которая будет соединяться с боковым срезом лифа.

СТРОИМ НИЖНЮЮ ПОЛОВИНКУ РУКАВА

Для этого из точки C, вверх проведем вертикаль и отложим на ней отрезок, равный C_1B (с чертежа переда лифа), получая точку B, причем $C_3B \approx 3$ см и $O_5B_1 \approx 3$ см.

От точки B влево по горизонтальной линии откладываем $BB_1 = C_3B + O_5B_1 \approx 6{,}0$ см.

O_3 и B_1 соединяем прямой.

$Л_8Л_7$ — горизонтальная прямая на уровне локтя. Прогиб переднего среза на линии локтя $Л_7Л_7' = 0{,}4 \div 0{,}7$ см

Выпуклость локтевого среза на уровне локтя $Л_8Л_8' = 0{,}5 \div 0{,}8$ см.

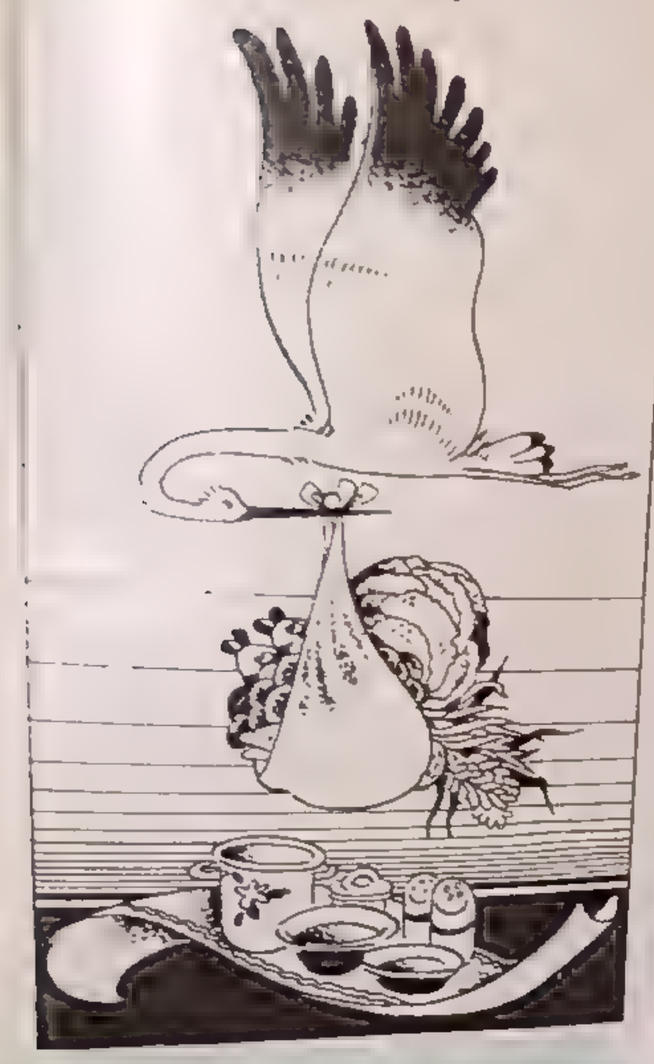
Соединяем $C_1Л_7'$ и B плавной линией, получаем передний срез нижней половины рукава. Соединяем $O_3Л_8$ и B_1 плавной линией, продолжая ее на 0,7 — 0,8 см (точка B_1'), получаем локтевой срез нижней половинки рукава.

Аналогично оформляем и срезы рукавов лифа

По такому же принципу вы можете построить модели, предложенные в эскизах.

Курс ведет А. Т. Морозов

РЕЦЕПТЫ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ



Белорусская кухня испытала, с одной стороны, влияние русской и украинской кухонь, а с другой — кое-что она позаимствовала из польской и немецкой. К примеру, измельчение, протирание, дробление продуктов.

● Капуста, брюква, морковь — любимые овощи. Ну, а совсем особое место занимает, конечно, картофель. Без картофеля белорусская кухня немыслима.

● Наряду с пшеничной мукой в Белоруссии широко используют в различных комбинациях муку овсяную, гречневую, ржаную. Дрожжевое тесто делают редко, оно для белорусской кухни не характерно. Вообще пироги в Белоруссии получили широкое распространение несколько десятилетий назад. Традиционные мучные изделия тут — различные драчены, клецки, особо приготовленные блины.

● Мясо, рыбу, птицу чаще всего запекают большими кусками или целиком.

● Из первых блюд наибольшей популярностью пользуются всевозможные достаточно густые супы с заправками. Прозрачные супы для белорусской кухни не характерны.

ГАЛКИ РЫБНЫЕ

Галки представляют собой вид клецок, это горячая закуска

На 0.5 кг рыбного филе (окунь, треска, судак) потребуются 2 полные столовые ложки картофельной муки, 1 яйцо, чуть меньше полстакана молока, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Филе пропустите вместе с сырым репчатым луком через мясорубку и хорошенько перемешайте, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала разведите теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформуйте галки — шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривайте их в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые галки всплывут на поверхность. Варите в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подают галки горячими, полив их растопленным сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

На 1 л воды потребуются 4 средние картофелины, 1 морковь, 1—2 средние луковицы, 40 г сала, 1—2 лавровых листа, перец горошком 2—3 штуки, соль по вкусу.

Для клецек: 4—5 столовых ложек пшеничной муки, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 130 г молока или воды, соль.

Нарежьте картофель мелкими кубиками, положите в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеруйте на сале, нарезанном мелкими кубиками и растопленном. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями соберите его со сковороды и на том же сале спассеруйте морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, все содержимое сковороды, пассерованый лук, лавровый лист и перец положите в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10—15 минут вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустите клецки и варите суп еще 7—10 минут

Для клецек замесите довольно крутое тесто из муки, воды (или молока), сливочного масла, яиц и соли. Для этого размягченное масло сначала тщательно разотрите с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолите и тщательно вымешайте до эластичной однородной массы. Яичные белки взбейте в пену и осторожно введите в тесто. Набирайте тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускайте в кипящий бульон. Клецки лучше разварятся в кастрюле, накрытой крышкой. Готовые — всплывут на поверхность.

ЖУР ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Первым блюдом жур можно назвать достаточно условно: это довольно специфическое кушанье. Оно бывает постным, молочным, мясным, но основа любого жура — жидкий подкисший раствор овсяной муки. Подают жур только горячим и, как правило, с отварным картофелем

Для жура овсяную муку или измельченный в кофемолке «геркулес» разведите теплой кипяченой водой и оставьте на ночь (часов на 12—14) в теплом месте, затем процедите раствор через сито.

Готовим жур: на 1 л раствора муки потребуется: 2 л воды, 0.5 кг мяса (грудинка с добавлением копченостей или колбасы), 3 моркови, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, корень и зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Готовим раствор муки: 200 г овсяной муки, 1 л воды.

Сварите бульон из грудинки с добавлением копченостей. Опустите в него разрезанный пополам лук, морковь и корень петрушки. Когда овощи сварятся, процедите бульон, доведите до кипения. Помешивая, заварите в нем раствор муки, посолите и вновь доведите до кипения. Заправьте жур растертым чесноком, мелко нарезанной зеленью. Отварное мясо нарежьте кусочками и положите в жур.

Отдельно к журу подайте отварной картофель, политый растопленным маслом

КАРТОФЕЛЬНАЯ ДРАЧЕНА

На 8 картофелин потребуются 1—2 столовые ложки с верхом пшеничной муки, 1 яйцо, 30 г сала, 1—2 луковицы, сода на кончике ножа, соль и молотый черный перец по вкусу, сметана, сливочное масло.

Сырой очищенный картофель натрите на терке, смешайте с мукой, сырым яйцом, посолите, добавьте молотый перец, соду и мелко нарезанный, жаренный с салом лук. Глубокую сковороду смажьте жиром выложите в нее картофельную массу ровным слоем и поставьте в духовку запекаться. Подавайте драчену горячей со сметаной или растопленным сливочным маслом

КИСЕЛЬ БЕЛОРУССКИЙ

Продукты: 250 г овсяной муки (или размолотых хлопьев «геркулес»), сахар по вкусу, 2 тонких стакана воды, любой фруктовый сироп.

Овсяную муку разведите холодной водой, дайте хорошо набухнуть. Протрите через сито, поставьте на плиту и, непрерывно помешивая, добавьте сахар, заварите густой кисель. Разлейте в чашки, охладите.

Белорусский кисель можно подать с холодным кипяченым молоком, со сливками, с фруктовым сиропом.

БЕЛОРУССКИЕ КОПЫТКИ

На 7—8 картофелин потребуются 2/3 стакана пшеничной муки (или больше, чтобы тесто было крутым), пол чайной ложки соды, соль, сало, лук по вкусу.

Сырой очищенный картофель натрите на терке, добавьте муку, соль, соду, вымешайте. Тесто раскатайте потоньше и нарежьте прямоугольниками 2 х 4 см. Выпекайте на противне в духовке. Перед подачей на стол копытки на 3—5 минут погрузите в кипящую воду или бульон, выньте и подавайте с жареным луком и салом

КУЛАГА

Продукты: 400 г мелких ягод (свежая или моченая брусника, черника, голубика, калина) либо сушеных яблок, 5 столовых ложек гречневой муки, 3 столовые ложки сахарного песка и 2 — меда (соотношение сахара и меда может быть изменено в пользу меда).

Гречневую муку разведите теплой водой, чтобы не было комков, заварите кипятком. Тщательно вымешайте. В тесто добавьте ягоды или яблоки и оставьте тесто в теплом месте на 12—15 часов. Затем тесто варят на очень медленном огне, часто помешивая, 1,5—2 часа. Минут за 30 до готовности кладут сахарный песок и мед, готовую кулагу разливают в порционную посуду. Подают холодной.

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

Возможности «Электроники»

Способы приготовления пищи, казалось бы, давно уже известны и неизменны. Прошли тысячелетия, а мы, как и наши далекие предки, все так же жарим, варим, тушим, печем. Ну может, парим. И не сетуем — что тут еще придумать? Но ученая мысль проникла и в эту вроде бы хорошо изученную область. В результате открыт новый способ нагревания — в электромагнитном поле высокой частоты. А конструкторы дали интересному приему жизнь, разработав микроволновую печь «Электроника-3С». Кто-то из вас уже стал владельцем новинки. Однако обращение с нею требует знания принципов действия, иначе она превратится в ненужное «украшение» кухни. Расскажем об этом подробнее.

ВНАЧАЛЕ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ. Главное из них — быстрота приготовления. Но это в том случае, если вы закладываете в камеру небольшие порции продуктов. Скажем, четыре картошки испекутся за три минуты. При этом сохранятся все витамины и питательные вещества. Десяток же картошек потребует столько времени как и в обычной духовке.

Мясо и рыба в «Электронике» получаются ароматными, сочными, мягкими. Правда, жареными их не назовешь — нет румяной корочки. Но для любителей выход есть — поставить кушанье в духовку на несколько минут.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ НЕОБЫЧНАЯ ПЕЧЬ? Многое. Например, «оживить» черствый хлеб. Всего на минутку поместите его в камеру, и хлебушек будет словно заново испеченный. Точно так же нужно поступать и с остывшими блюдами. А о всяких запеканиях, кашах и говорить не приходится. Все получается отменным. Кроме одного — печь «не умеет» готовить супы.

НЕМНОГО О ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРАХ. Микроволновая печь — это металлическая камера. Процесс нагревания пищи идет в ней за счет колебания молекул в продукте с колоссальной частотой. Происходит это под действием сверхкоротких волн, излучаемых прямо в камеру. Отсюда и скорость приготовления.

Печь имеет три уровня мощности. Самый низкий — для быстрого размораживания продуктов. 15 минут — и килограммовый кусок мяса готов к дальнейшему применению. А вынутые из камеры фрукты сохраняют при этом свой вкус, аромат. И даже такие нежные ягоды, как клубника, остаются «в форме», не расплываются.

И еще одно преимущество, печь «Электроника» готовит с минимальным количеством жира. Можно и вовсе обойтись без него.

ЧТОБЫ НОВИНКОЙ УМЕТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, НУЖНО ЗАПОМНИТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА.

— Категорически запрещается пользоваться металлической посудой, а также такой, где есть хоть крошечная деталь из металла. Иначе у вас выйдет из строя генератор микроволновой энергии. Подойдет посуда стеклянная, керамическая, фарфоровая, бумажные и пластмассовые тарелки, подносы.

— Не кладите в печь слишком мало продуктов. Их должно быть не меньше 200 граммов.

— Для удержания тепла и пара нужно плотно закрывать готовящееся блюдо. Вместо металлической крышки пользуйтесь салфеткой или плотно натянутой полиэтиленовой пленкой. Овощи просто завернуть в бумагу, а мясные продукты — в салфетки, чтобы жир не разбрызгивался.

— Еда будет особенно вкусной, если укладывать продукты ровным слоем. Известно, что по краям пища готовится быстрее, значит, сюда можно положить кусочки потолще.

— И еще одно правило, которое гарантирует вам кулинарный успех: после выключения печи блюдо должно «достояться». Это займет треть того времени, которое понадобилось на его приготовление. Тут есть двойная польза: и вкус станет лучше, и энергию сэкономите.

Т. Гасова,
инженер

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

400 г измельченных на терке бисквитных крошек тщательно перемешать в кастрюльке с масляным кремом. Сделать его несложно: 150 г сливочного масла, 6 ст. ложек сгущенного молока, 2 чайные ложки какао, 2 ст. ложки любого сиропа. Часть крема оставьте для отделки. Основную же массу разделите на 10 частей. Придайте каждой форму картошки, положите все на доску и поставьте на 20 — 30 минут в холодильник.

После этого обсыпьте каждое пирожное порошком какао. Вилкой сделайте небольшие углубления — «ростки», которые нужно заполнить оставшимся кремом. А вместо бисквитных крошек можете воспользоваться измельченными ванильными сухарями.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

На 2 стакана муки — 150 г сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/4 пакетика ванилина или цедра с 1/2 лимона, 400 г варенья или повидла.

Муку и сахар перемешайте, добавьте масло или маргарин кусочками, яйца, ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, накройте салфеткой и дайте ему полежать в прохладном месте от 30 мин. до 1 часа. Готовое тесто разделите на 3 части, каждую часть раскатайте в виде круглой лепешки или квадрата одинакового размера толщиной около 1 см. Лепешки положите на лист и испеките в духовом шкафу при температуре 230—250°С. А затем поместите на блюдо одну лепешку, положите на нее слой варенья или повидла, разровняйте, накройте второй лепешкой и также положите слой варенья или повидла. Верх третьей лепешки тоже слегка смажьте слоем варенья или повидла и украсьте ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. д. Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рублеными орехами (миндалем). Такую лепешку положите наверх и слегка посыпьте сахарной пудрой.

...и оглянуться не успеете...

РЫБА ЦЕЛАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты: 700 г тушек некрупной рыбы, четверть стакана растопленного маргарина, пол чайной ложки соли, 2 стакана белого хлеба, нарезанного кубиками, четверть стакана кипяченой воды, полкорня сельдерея, 1 небольшая луковица.

Вымойте разделанную рыбу, обсушите салфеткой. Изнутри смажьте растопленным маргарином и посолите. Приготовьте начинку: соедините хлеб, мелко нарезанные лук и сельдерей, влейте воду, перемешайте. Начините неплотно брюшко рыбы, зашив иголкой края. Положите тушки на блюдо, прикройте пленкой и готовьте в режиме «жарить» 4—7 минут. Проверьте готовность: рыба должна легко расчленяться вилкой на волокна.

«МЯСНОЙ ХЛЕБ»

Продукты: 600 г мясного фарша, 1 яйцо, четверть стакана молотых белых сухарей, небольшая луковица, корень сельдерея, 1 столовая ложка острого томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Мелко нарежьте лук и коренья, соедините все продукты и хорошо вымешайте. Массу разложите ровным слоем в стеклянном сотейнике. Прикрывать не нужно. Включите печь в режим «жарить» на 13—18 минут. Готовя, время от времени поворачивайте блюдо. Выключив печь, дайте «мясному хлебу» достоять-ся 5 минут.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Продукты: 5—6 яблок, 6 полных столовых ложек размельченного сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана хлопьев «геркулес», 0,5 стакана муки, молотая корица на кончике ножа.

Яблоки нарежьте на дольки, удалив середину, и уложите на большом плоском блюде. Соедините масло, сахар, «геркулес», муку и корицу в однородную смесь. Прикройте ею яблоки и слегка прижмите сверху. Готовьте 8 минут при полной мощности (пока яблоки не станут мягкими).

Женщина остается привлекательной до тех пор, пока следит за собой. И возраст не помеха! Каждая из нас знает, как это важно — чувствовать себя элегантно и со вкусом одетой. Настроение приподнятое, появляется бодрость. И надо же — никто уже не дает нам наши «за пятьдесят».

Отчего же тогда бывает, что женщины средних лет, энергичные и уж никак не старухи... частенько становятся ими? Они сами создают такой образ, составляя свой гардероб из вещей вроде бы практичных, удобных и теплых, а на самом деле, мягко говоря, не украшающих их.

И всему виной вредная мысль: «Зачем мне все это, ведь на меня теперь никто не смотрит». Давайте навсегда откажемся от этой мысли. Наоборот, именно сейчас наступает для нас то самое время, когда мы должны быть особенно разборчивы в одежде.

Думаю, для начала решим самую сложную задачу — снимем те старые вещи, которые с такой любовью «донашиваем», и распрощаемся с ними. Если позволяет фигура — подберем нужную одежду в магазине, если же это сложно — займемся выбором ткани. Итак, приступим. Вряд ли подойдет нам легкомысленный молодежный рисунок, отложим в сторону и отрезы подешевле. К сожалению, этого мы себе позволить уже не можем.

А вот цвет пусть вас не смущает. Правда, некоторые считают, что не всякий тон, например, светло-голубой или бледно-розовый, одинаково подходит и юной девушке, и более зрелой женщине. Но давайте рассудим иначе: почему нам нужно отказываться от розовой блузки, если она к лицу? И разве шестидесятипятилетняя женщина не может смотреться красиво в голубой вязаной кофточке в сочетании с черной юбкой? Наверняка

Если вам за пятьдесят

«...Не хочу стареть, хотя мне 62 года!» — энергично закончила свое письмо читательница И. Ф. Матвеева из Саратова. И мы охотно поддерживаем ее позицию. Предлагаем вам отрывок из книги М. Климовой-Фюгнеровой, доктора медицины из Праги, «Женщина в середине жизни».

вам приходилось встречать и женщину, которой за семьдесят, а на ее стройной фигуре красный свитер и клетчатая юбка только выигрывали. Так что давайте избавляться от заблуждения, что нам подходят в большей степени темные тона.

Важен и рисунок материи. Для наших нарядов лучше выбирать ткань с четкими линиями, полосками, квадратами, точками, в горошек. А к той, где рисунок посмелее, отнесемся осторожнее. Впрочем, если у вас спортивная фигура и вам еще не исполнилось пятидесяти, вы можете позволить себе и более широкий выбор.

Стиль одежды, который подойдет вам больше всего,— женственный, элегантный. Поэтому и украшения будем выбирать соответствующие — длинные цепочки, медальоны, элегантные броши. Не забудем и о духах, цветочных ароматов лучше избегать, остальное — дело вкуса.

Рекомендации с покроем дадут нам журналы мод или [illegible] портные — сегодня у [illegible] хочет современно одеться [illegible] выбор фасонов.

И еще один совет. Помните об утверждении французов, что морщинка на чулке портит женщину больше чем на лице. Одним словом, возраст нас состарит меньше, чем неряшливость и неумение ухаживать за одеждой.

Поговорим об одном деликатном вопросе: умении одеваться в климактерическом возрасте. Что это значит? Так, чтобы не мерзнуть и сохранять привлекательный вид. Ведь в этот период большинство женщин имеет «горячую кровь». Им чаще бывает слишком жарко, чем холодно. Вот они и стремятся одеться полегче. Но со временем такое состояние понемногу исчезает, и они начинают легко замерзать, а значит, и кутаться потеплее. Все это вполне естественно. Но все же не значит, что ходить нужно в теплых кофтах с толстыми шарфами вокруг шеи. Такого же эффекта можно добиться и другим путем: сразу надевать несколько тонких вещей. Например, свитер и сверху красивый жилет. Можно придумать массу вариантов, при которых вы не будете выглядеть толстушкой. Так что давайте одеваться и легко, и тепло!

Кто из нас в молодости не «геройствовал», надевая в мороз тоненькое белье? Некоторые поплатились-таки за это. Такого рода опыт подсказывает: зимой непременно нужно носить теплое белье.

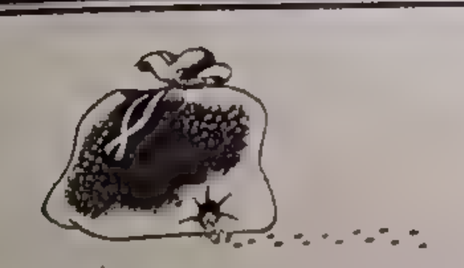
Но как же тогда поддерживать внешнюю стройность? Одно другому не помеха. Конечно, лучше полагаться на собственные хорошо натренированные мышцы. Но если все же по каким-то причинам вам противопоказаны занятия гимнастикой. Только дома грацию желательно не носить. И конечно же, летом стоит от нее отказаться совсем.

А теперь об обуви. Вам нужно выбирать ее без спешки, с учетом индивидуальных требований. С возрастом ступня становится массивнее из-за подкожных жировых отложений. Да и костная структура становится шире, «расползается». Под тяжестью увеличившегося веса свод ступни как бы оседает. Значит, туфли нужно подбирать тщательнее, чем в молодости. Лучше всего — на размер больше, можно со шнуровочкой, с закругленным носком. Ведь элегантно или нет сидят они на ноге, зависит не от размера, а от того, удобно ли вы себя в них чувствуете.

Таким требованиям удовлетворяют туфли на невысоком каблуке. Зимой предпочтительнее теплые высокие ботинки или удобно сидящие на ноге сапоги. Голенища сапог должны быть из мягкой кожи. Летом же лучше носить сандалии или босоножки — это полезно и с медицинской точки зрения. Помимо того, что в них ступня хорошо «вентилируется», одновременно тренируются мышцы и сухожилия — ничто не трет и не давит. Ну, а если вы все же привыкли к высокому каблуку, то можете спокойно продолжать носить его и дальше. Только желательно не на прогулку, а в гости или на концерт.

Перевод Е. Невской.

А Я ДЕЛАЮ ТАК



Соль против хрущака

Для профилактики против жука-хрущака, который заводится в запасах муки и круп, я пользуюсь очень старым способом. Шью мешочки из холщовой ткани и кипячу их в крепком растворе соли 20—30 минут. Затем даю им в растворе остыть, отжимаю, сушу и проглаживаю горячим утюгом. После такой обработки мешочков, где хранятся крупы, жук в них не заводится.

М. Омельченко

г. Ярославль.

Полиэтиленовый пакет для продуктов с вырезанными круглыми ручками можно немного усовершенствовать, чтобы дольше прослужил. На новом пакете я дважды отстрачиваю на машинке вырезанные отверстия, а заодно — изнутри дно мешка. Результат отличный: пакет [illegible] и больше месяца как новый.

Г. Гордеева

г. Ленинград

У сумок из болоньи часто отрываются ручки. Я пришиваю в местах крепления ручек пуговицы. И надежно, и своеобразно, если, конечно, пуговицы взять декоративные.

Н. Лисовенко

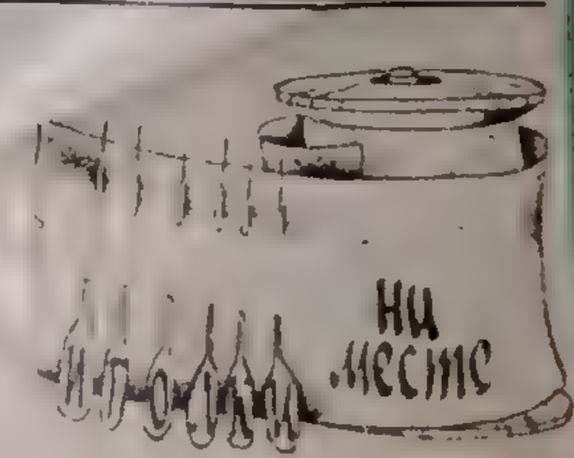
г. Ростов-на-Дону.

У меня сломался зонтик. В мастерской сказали: починить невозможно. Тогда я разобрала его, вынула спицы и сшила из купола прекрасную вместительную хозяйственную сумку-авоську.

Вначале все клинья соединила [illegible] ровное полотно, а затем [illegible] кроила сумку с карманами. Очень несложно.

В. Ермолова

г. Севастополь



Я придумала удобную игольницу для швейной машинки. На пустую катушку аккуратно намотала длинный узкий лоскут трикотажной ткани (можно и любой другой), конец закрепила. Катушку надела на соответствующий выступ. Игольница-подушечка всегда на виду, не может затеряться.

Н. Евсенева

г. Киев

ЗАБОТЫ ОГОРОДНИКА

МАРТ-ХЛОПОТУН

В ваших письмах много жалоб на одного из самых злостных и опасных вредителей огорода — проволочника (дротяника). Вы спрашиваете: как и когда он размножается, о способах борьбы с ним. Расскажем о проволочнике подробнее.

Он многояден. Наносимый им ущерб урожаю огромен. Но проволочник — это только личинка жука-щелкуна. Насекомые эти бывают нескольких видов: размеры небольшие, 10—20 мм. Окраска — от темно-бурого до буро-коричневого цвета, а то и темно-фиолетовая с продольными полосами.

Цикл развития щелкуна длится пять лет. В первый год они червеобразные, мелкие, светло-желтые по цвету. Живут в земле, питаются подземными частями любых растений, не принося вреда культурам.

На второй-третий год проволочники увеличиваются, приобретают желтую или светло-коричневую блестящую окраску, становятся очень вредоносными. Особенно они агрессивны весной и осенью, когда почва влажная.

На четвертый год в июне — августе появляются куколки, а через две-три недели они превращаются в жуков. Бороться с проволочниками трудно. Но делать это нужно систематически. Что тут можно посоветовать?

На ваших маленьких огородных участках применение ядохимикатов ограничено, а потому основная мера — тщательная и своевременная обработка почвы. При этом нужно выбрать и уничтожить не только проволочников, но также и жуков. Огородники должны знать, ведь именно от щелкунов зависит появление опасного вредителя.

Важно правильно обработать почву. При глубокой осенней (20—25 см) и более мелкой весенней перекопке земли, а также при рыхлении междурядий погибает множество жуков, проволочников. А в мае, в момент кладки, также и яиц. Теперь вы понимаете, почему нельзя с осени, после уборки урожая, оставлять на участке кучки ботвы, выполотых сорняков. Загущенные посевы тоже могут стать пристанищем вредителей.

Зная, что проволочнику нравятся кислые почвы, нужно еще с осени вносить в нее известь, мел, доломитовую муку, золу, мелко раздробленную яичную скорлупу — все, что снижает кислотность. Можно использовать также и некоторые промышленные отходы — цементную пыль, металлургические шлаки. Доза зависит от степени закисленности участка.

Практика старейших огородников показала ущерб, наносимый проволочниками, можно заметно снизить подсыпая размельченный шлак (от топки углем) во время весенней перекопки почвы (1 л на 1 кв. м).

Ученые установили, что аммиачные формы азотных удобрений (аммиачная вода, сульфат аммония и др.), помимо прямого эффекта дают еще и побочный — они токсичны, то есть ядовиты, и именно для этого опасного вредителя.

На маленьких площадях проволочников можно вылавливать на приманки. Этот прием особенно хорош на грядках, где под пленкой выращивают теплолюбивые культуры. Почва здесь влажная и теплая. В чем же тут хитрость? За 2—3 дня до посева семян огурцов или высадки рассады (огурцов, перца, томатов, баклажанов) в нарезанный кружочками картофель втыкают прутики по 20—25 см длиной и закапывают на глубину 5—10 см. Расстояние между ними от 30 см до полуметра. А дня через два-три вы можете выбрать приманку из почвы вместе с впившимися в картофельные кружочки проволочниками.

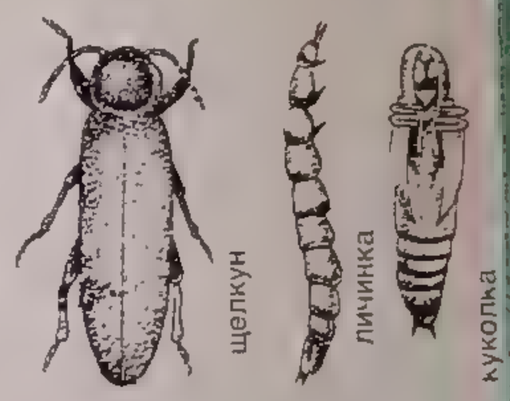
Еще один способ. За неделю-другую на участках, где вы решили выращивать картофель, нужно высеять набухшие семена ячменя, овса, кукурузы (на 1 кв. м 2—3 гнезда, по 15 штук в каждое). Появившиеся всходы выкапывают вместе с комом и уничтожают попавшихся проволочников.

Для отлова жуков ранней весной на огороде раскладывают жгуты из сена, соломы, под которые они охотно забираются. Особенно самки — для откладки яиц.

Опытные огородники подсказывают, что проволочники недолюбливают бобовые культуры и не повреждают их. Потому-то и рекомендуют высевать морковь, свеклу, репу, высаживать огурцы и томаты на грядках после бобовых.

Для спасения рассадных культур помогает полив в лунки перед высадкой раствора марганцовокислого калия (5 г на 10 литров воды по 0,5 литра в каждую). Это не только отпугивает вредителей, но большая часть их при этом погибает.

Е. Ченыкаева,
агроном-овощевод



ВЫРАСТИТЬ РАССАДУ

При слове «овощи» наше воображение рисует краснощекие помидоры, хрустящие пупырчатые огурчики, тугие, увесистые капустные головы, яркие морковные пучки. Однако стоит вспомнить и о хрупких, тоненьких ростках, с которых и начинается урожай,— рассаде. Сейчас, в первые весенние дни, самое время заняться ее выращиванием. Этот способ ускоряет рост растений, увеличивает сбор овощей. Кроме того, с его помощью ценные культуры успешно продвигаются в районы с коротким и прохладным летом. Итак, начнем.

Вначале проведем сортировку семян, отберем полновесные, проверим их на всхожесть. Потом сделаем прогревание, обеззараживание, намачивание, закалку — полный цикл предпосевной обработки.

Теперь приготовим ящики. Они могут быть любых размеров, но лучше всего пользоваться стандартными: 50 × 35 × 8 см. Для удобства прикрепите по углам небольшие стоечки, и тогда вплоть до появления всходов они могут стоять один на другом.

Как только у наших сеянцев появятся хорошо развитые семядольные листья, а то и первый настоящий лист, пора пересаживать (пикировать) их в горшочки с питательной смесью. Состав ее может быть разным, но в любом случае высокопитательным, воздухопроницаемым, хорошо впитывать и задерживать влагу. А еще — не зараженным болезнями и вредителями.

Вы получите смесь, пригодную для посева и пикировки всех культур, если смешаете одну часть дерновой или компостной земли с двумя частями перегнойной и добавите одну часть обычного песка. На ведро смеси потребуется еще и два стакана древесной золы, а под капусту — стакан извести-пушенки.

Для томатов нужны несколько иные пропорции — из равных частей перегноя и проветренного торфа. На ведро добавьте 100 г огородной удобрительной смеси или два стакана золы. Эти компоненты можно заменить тремя спичечными коробками суперфосфата и одним — сернокислого калия. До появления [illegible] ящик закрыть стеклом и держать [illegible] температуре 20—25°. Сеянцы в первую неделю нуждаются в прохладе: днем 12—15°, ночью 8—10°. Такой режим сделает их крепкими, приземистыми. После температуру можете повысить до 20° и больше.

Семена огурцов, кабачков, патиссонов, лагенарии, тыквы высевайте сразу в горшочки. Для смеси берите в равных частях дерновую и перегнойную землю и на ведро затем добавьте стакан золы. Установите горшочки на дно ящика, но предварительно насыпьте туда слой почвы в 1,5 см. Заполните ею и промежутки между горшочками. Как только появятся всходы, выставляйте ящики на самое светлое место. Дневная температура для огурцов должна быть 20—22°, в солнечную погоду выше, а ночью — 16—17°.

Сеянцы капусты держите в дневное время при температуре 12—16°, в ночное при 6—10°.

Рассаду всех культур поливать нужно по мере надобности водой комнатной температуры. А чтобы она росла закаленной, почаще проветривайте комнату.

Теперь о сроках посева на рассаду. Они заметно отличаются. У [illegible] например, это 15—20 марта [illegible] высадкой в больш[illegible] в парник или в укрытый пленкой каркас саженцам должно «исполниться» 60—65 дней. Для открытого грунта сделайте посев на декаду позднее и потом высаживайте рассаду сразу же после заморозков. В средней полосе это 10—12 июня.

Оптимальный возраст рассады огурцов — 25 дней, прочих тыквенных — 25—30. Под пленочные укрытия рассаду этих культур высаживайте с половины мая, а без укрытия — как только минут заморозки.

Семена ранних сортов белокочанной капусты, цветной, брюквы высевайте с половины марта, а высадка в грунт самой рассады — в конце апреля или начале мая. Для поздних же сортов, идущих на засол или длительное зимнее хранение, эти сроки соответствуют половине апреля и 15—20 мая.

Если вы терпеливо и заботливо ухаживали за вашей рассадой, она вырастет здоровой, приземистой, с темно-зелеными листьями. Перед высадкой хорошенько ее полейте, чтобы не нарушились корни. С комом земли она быстро приживется на грядке, не будет болеть, даст ранний [illegible]. Успехов вам.

Е. Сидорова

...рь бульдогу косточку
Не взять уже никак.
А таксик, взявши косточку,
Сказал бульдогу так:
«Пора мне на свидание,
Уж восемь без пяти.
Как поздно! До свидания!
Сидите на цепи!»

Агния БАРТО

СНЕГИРЬ

На Арбате, в магазине,
За окном устроен сад.
Там летает голубь синий,
Снегири в саду свистят.

Я одну такую птицу
За стеклом видал в окне,
Я видал такую птицу,
Что теперь не спится мне.

Ярко-розовая грудка,
Два блестящие крыла...
Я не мог ни на минутку
Оторваться от стекла.

Из-за этой самой птицы
Я ревел четыре дня.
Думал, мама согласится —
Будет птица у меня.

Но у мамы есть привычка
Отвечать всегда не то:
Говорю я ей про птичку,
А она мне про пальто.

Что в карманах по дыре,
Что дерусь я во дворе,
Что поэтому я должен
Позабыть о снегире.

Я ходил за мамой следом,
Поджидал ее в дверях,
Я нарочно за обедом
Говорил о снегирях.

Было сухо, но галоши
Я послушно надевал.
До того я был хорошим —
Сам себя не узнавал.

Я почти не спорил с дедом,
Не вертелся за обедом,
Я «спасибо» говорил,
Всех за все благодарил.

Трудно было жить на свете,
И, по правде говоря,
Я терпел мученья эти
Только ради снегиря.

До чего же я старался!
Я с девчонками не дрался.

Как увижу я девчонку,
Погрожу ей кулаком
...скорей иду в сторонку,
Будто я с ней незнаком.

Мама очень удивилась:
— Что с тобой,
скажи на милость?
Может, ты у нас больной —
Ты не дрался в выходной!

И ответил я с тоской:
— Я теперь всегда такой.

Добивался я упрямо,
Повозился я не зря.
— Чудеса, — сказала мама
И купила снегиря.

Я принес его домой.
Наконец теперь он мой!
Я кричал на всю квартиру:
— У меня снегирь живой!

Я им буду любоваться,
Будет петь он на заре...
Значит, снова можно драться
Завтра утром во дворе?

Саша ЧЕРНЫЙ

ПРИСТАВАЛКА

— Отчего у мамочки
На щеках две ямочки?
— Отчего у кошки
Вместо ручек ножки?
— Отчего шоколадки
Не растут на кроватке?
— Отчего у няни
Волоса в сметане?
— Отчего у птичек
Нет рукавичек?
— Отчего лягушки
Спят без подушки?..

— Оттого,
что у моего сыночка
Рот без замочка.

Рис. Л. НАСЫРОВА

СЕНТЯБРЬ 1991 Г.

Крестьянка

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.
МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА».

Главный редактор
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:
Н. И. ГОРШКОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. ДМИТРИЕВА,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Э. Б. МАРКИН,
Т. Г. МЕЛИХОВА
(ответственный секретарь),
А. В. МХИТАРЯН,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Г. В. СЕМЕНОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. БОРИСОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 15.07.91. Подписано к печати 25.07.91. Формат бумаги 60×90⅛. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 18,00. Отпечатано 1 700 174 экз. (из общего тиража 13 556 000 экз.). Зак. 5952.
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24. Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, ул. газеты «Правды», 41

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

На первой странице нашей обложки одна из победительниц конкурса «Тургеневские женщины» — Наташа Меркиш (см. стр. 12). Фото Евгения МАТВЕЕВА.

...писчика:

Зеркало

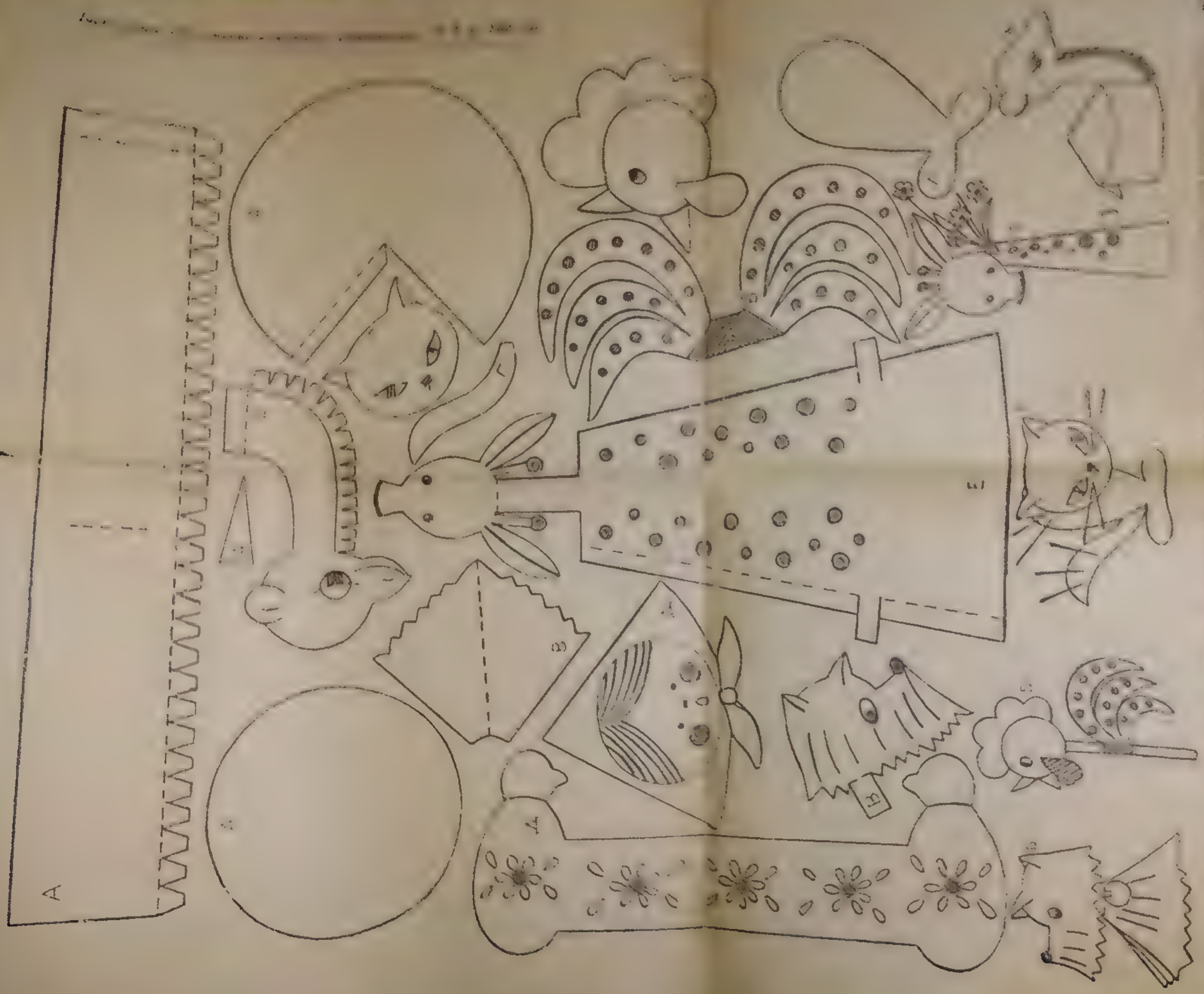
60 коп.

ПАБЛО ПИКАССО. Женщина с веером. 1905 год.

Не важно, кто первым сказал, что женщина должна быть загадочной. Важно, что хорошо и точно сказано. (См. стр. 18)

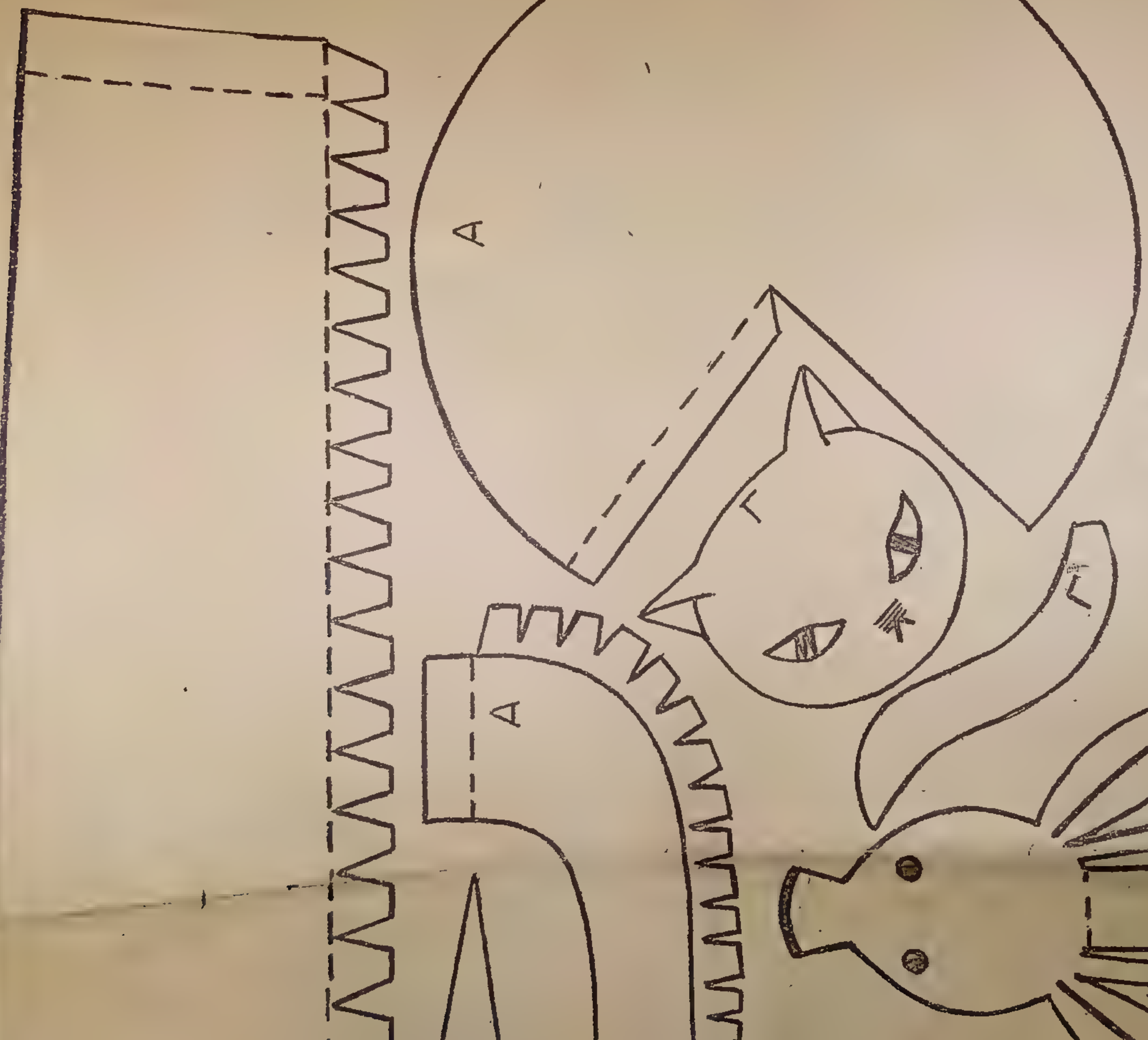
Индекс 70446

ПОДАРОК



Л. МАЯОРОВА
художник

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 11 за 1966 год



ПОДАРОК

Трудно сказать, что приятнее: делать подарки или получать их. Подарки дарят взрослым и детям, к свадьбе и ко дню рождения, к Новому году или просто так, без повода — как знак внимания и симпатии. Но независимо от степени торжественности каждый подарок должен быть маленьким праздником. Его надо уметь принять — с благодарностью и удовольствием, не выдав иной раз своего разочарования и досады, и, конечно, уметь его преподнести. Не так важно, что́ вы дарите — ценную вещь или просто милую безделушку. Любая мелочь, выбранная со вкусом, согретая искренним желанием порадовать, — не сравненно приятнее, чем дорогой подарок, равнодушно купленный в первом попавшемся магазине.

Лучше всего сделать подарок своими руками — получится вещь действительно уникальная, которую нигде не купишь и не увидишь ни у кого другого. А если на это не хватит времени или умения, купите какую-нибудь обыкновенную недорогую вещицу и украсьте ее, сделай те праздничной.

Посмотрите, как просто и оригинально можно украсить цветы, коробочку, карандаши, флакон духов. Забавные фигурки из бумаги — сувенир, приятный и для взрослых и для детей. Мы помещаем здесь выкройки нескольких образцов и подробные указания, как их делать

1. Коробочка «Верблюд» (А)

Вырежьте все выкройки. Сделайте в середине полоски прорез. Зубцы отогните от себя и, согнув полоску, склейте ее по пунктирной линии Смажьте зубцы клеем и наклейте на них донышко. Получится коробочка Теперь по одной вырезайте две головки, склейте их вместе до пунктирной линии Вставьте шейку верблюда в прорез коробочки и, разделив на две половинки, приклейте к внутренней стороне коробочки. Склейте крышку — тоже до пунктирной линии. С одной стороны прикрепите крышку ленточкой, с другой — приклейте хвостик

2. «Петушок» (Б)

Вырежьте выкройки. Выкройкой хвоста оберните карандаш и склейте у основания так, чтобы поперечная планка плотно охватывала карандаш. Перья хвоста не склеивайте. Сделайте две выкройки головки, одну из них смажьте с изнанки клеем по краю: от бородки до конца гребешка. Сложите выкройки и склейте их. Когда клей высохнет, наденьте головку на заостренный конец карандаша

3. Перочистка (В)

Прежде чем вырезать выкройку головки собаки, наклейте ее на картон Кусочек ткани сложите впятеро, вырежьте по выкройке, а затем сложите пополам по линии, отмеченной пунктиром,— получится туловище собаки. Пришейте к нему головку. Собачку можно украсить медалью на ленточке.

4. Игольница «Котенок» (Г)

Перенесите все выкройки на картон, вырежьте, затем наложите на ткань и, отступив от краев на 2 см, вырежьте из ткани Мордочку кошки сделайте аппликацией. Настелите на каждую картонную деталь слой ваты или ватина и обшейте тканью. Возле ушек и ножек сделайте подрезы, чтобы ткань лежала ровно Сшейте все детали, воткните шпильки — подарок готов

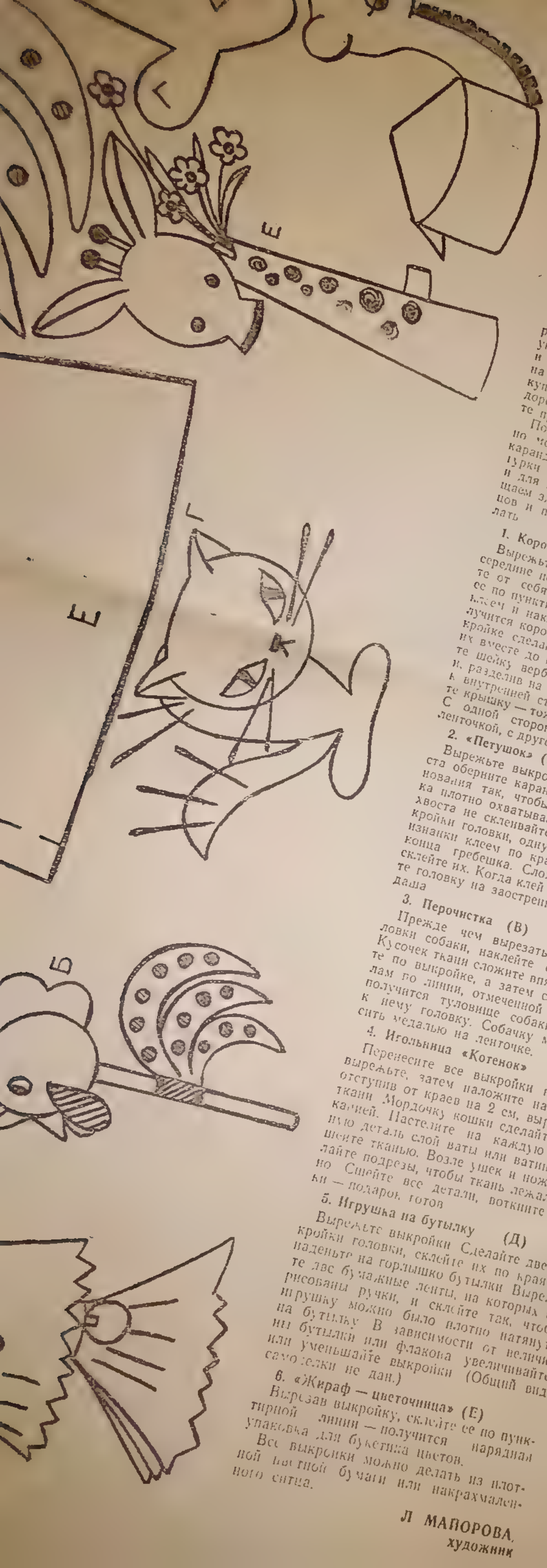
5. Игрушка на бутылку (Д)

Вырежьте выкройки Сделайте две выкройки головки, склейте их по краям и наденьте на горлышко бутылки Вырежьте две бумажные ленты, на которых нарисованы ручки, и склейте так, чтобы игрушку можно было плотно натянуть на бутылку В зависимости от величины бутылки или флакона увеличивайте или уменьшайте выкройки (Общий вид самоделки не дан.)

6. «Жираф — цветочница» (Е)

Вырезав выкройку, склейте ее по пунктирной линии — получится нарядная упаковка для букетика цветов.

Все выкройки можно делать из плотной цветной бумаги или накрахмаленного ситца.



Л МАПОРОВА,
художник

ЗИМА
СПОРТИВН

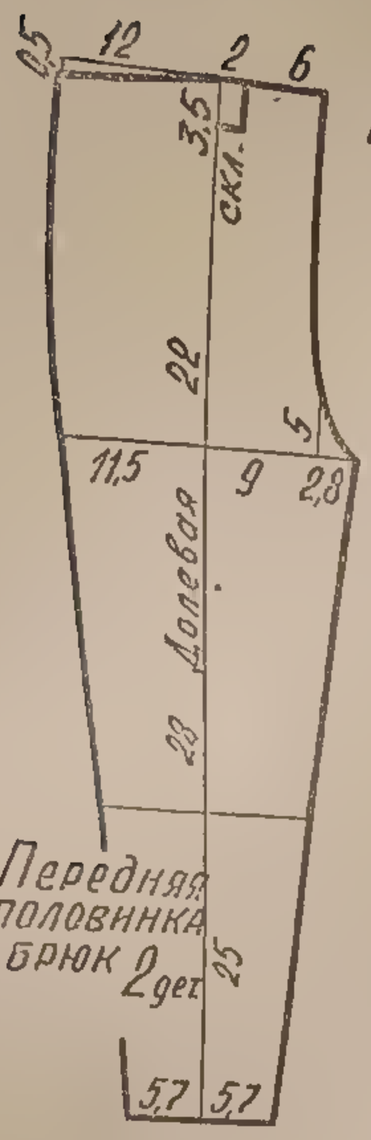
1 Брючки из шерстяной ткани для мальч
карманы, грудка и низ брюк отделаны строч
растут, поэтому бретели сделайте подлинее,
вденьте в них широкую резинку.

2. Спортивное платьице для девочки, закр
ным катанием на коньках. Его лучше сшить
ной ткани яркой расцветки. Юбочка расш
швах — встречные складки. Воротник-стойк
длинными концами в виде шарфа Застежка
нии».

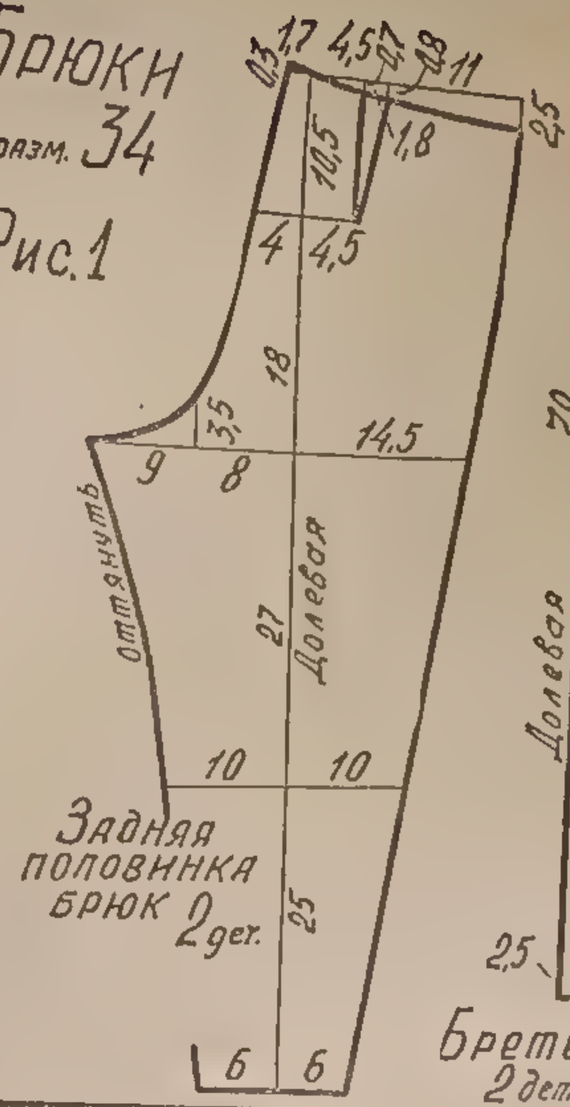
3. Лыжный костюм для женщины любого
плекции. Сделан он из шерсти или ткани с
пропиткой. Прямая куртка с капюшоном
кой. При желании куртку можно отделать
искусственным мехом (см. рис. 3а, 3б — тогд
нужно пришить пуговицы и соответственно
перед (по пунктирной линии).

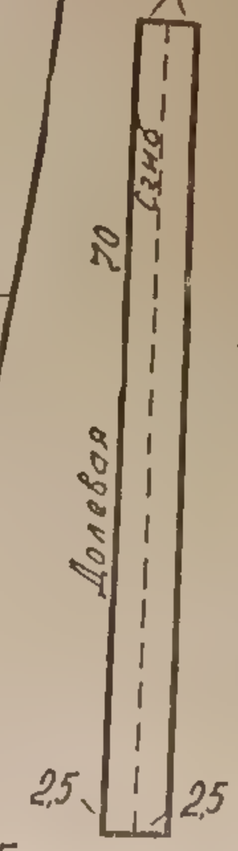
Все чертежи даны в уменьшенном виде

Конструк
Рисунки

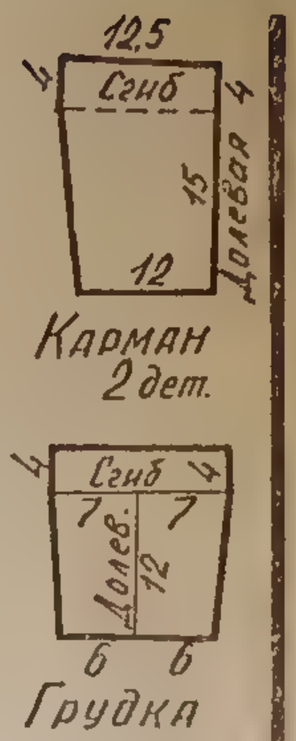


Брюки
разм. 34
Рис.1



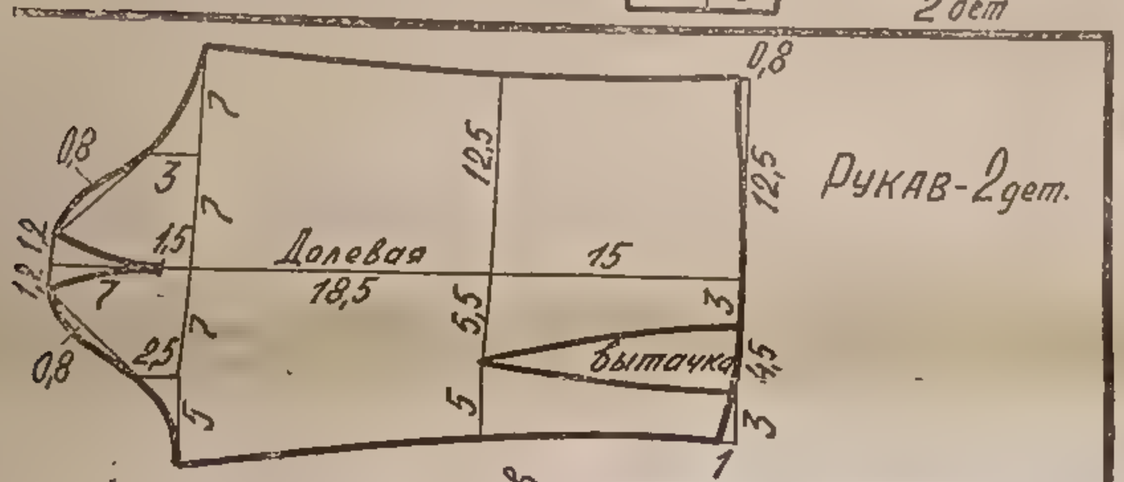


Бретель
2дет



Карман
2дет.

Грудка

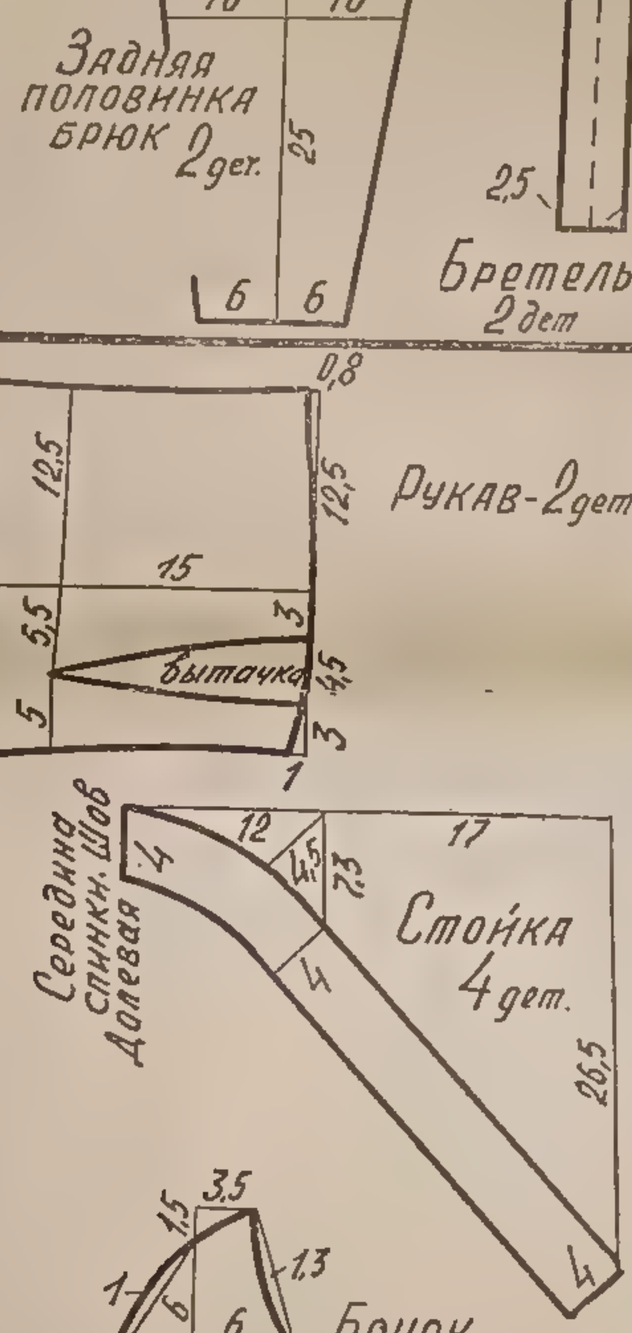


Рукав-2дет.

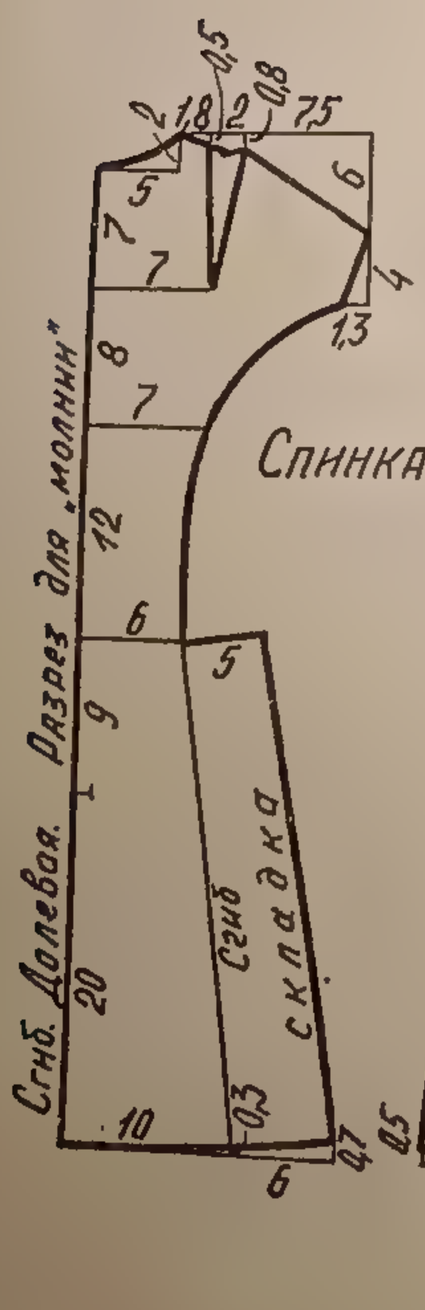
1

2

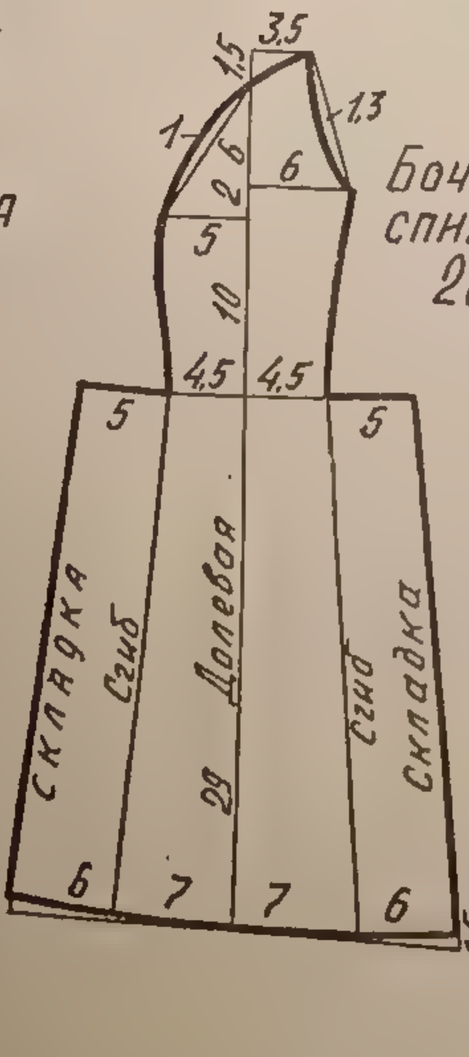
Платье для фигуристов
Рис.2



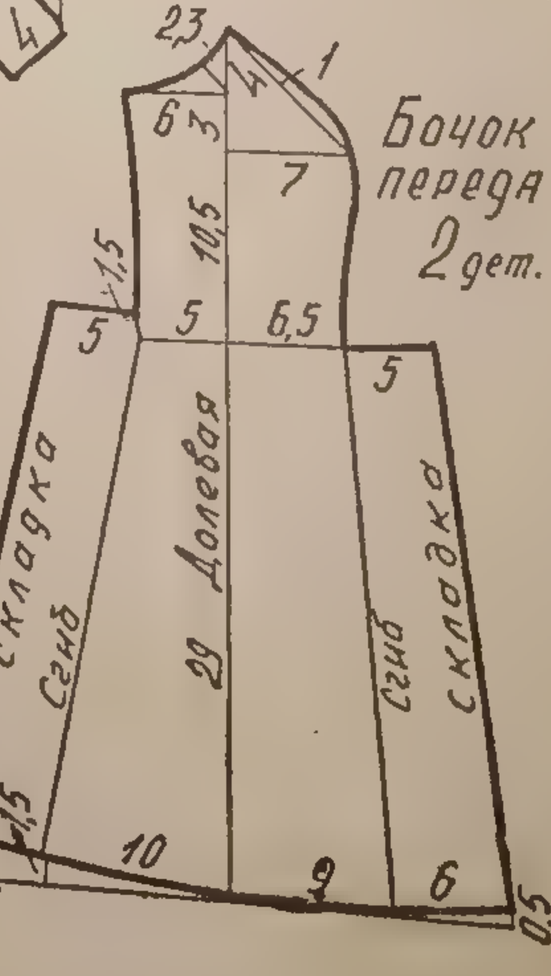
Стойка
4дет.



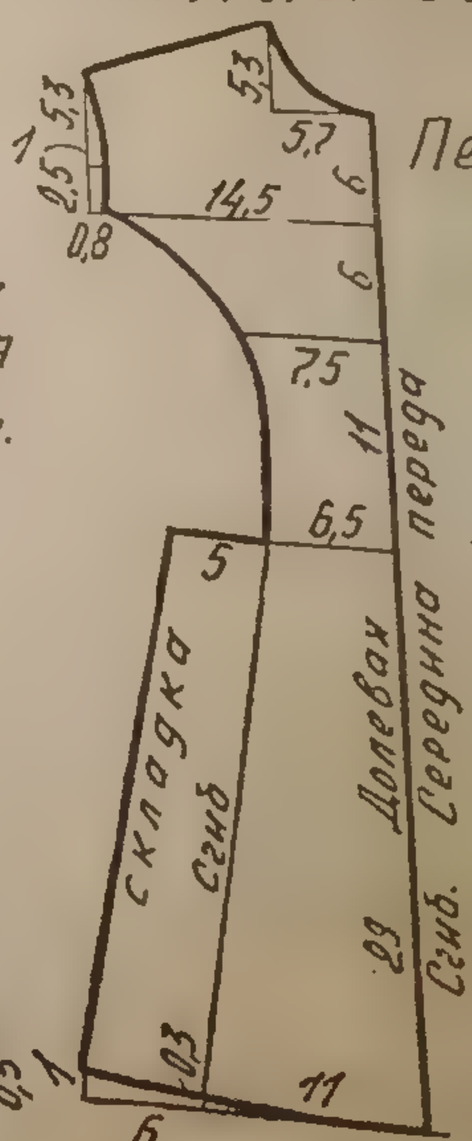
Спинка



Бочок
спинки
2дет.



Бочок
переда
2дет.



Пер

ЗИМА СПОРТИВНАЯ

1. Брючки из шерстяной ткани для мальчика. Накладные карманы, грудка и низ брюк отделаны строчкой. Дети быстро растут, поэтому бретели сделайте подлиннее, с запасом, или вденьте в них широкую резинку.

2. Спортивное платьице для девочки, занимающейся фигурным катанием на коньках. Его лучше сшить из гладкой плотной ткани яркой расцветки. Юбочка расширена книзу, в швах — встречные складки. Воротник-стойка заканчивается длинными концами в виде шарфа. Застежка сзади на «молнии».

3. Лыжный костюм для женщины любого возраста и комплекции. Сделан он из шерсти или ткани с водоотталкивающей пропиткой. Прямая куртка с капюшоном внизу стянута резинкой. При желании куртку можно отделать трикотажем или искусственным мехом (см. рис. 3а, 3б) — тогда вместо «молнии» нужно пришить пуговицы и соответственно иначе скроить перед (по пунктирной линии).

Все чертежи даны в уменьшенном виде без припусков на швы.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

МА
ИВНАЯ

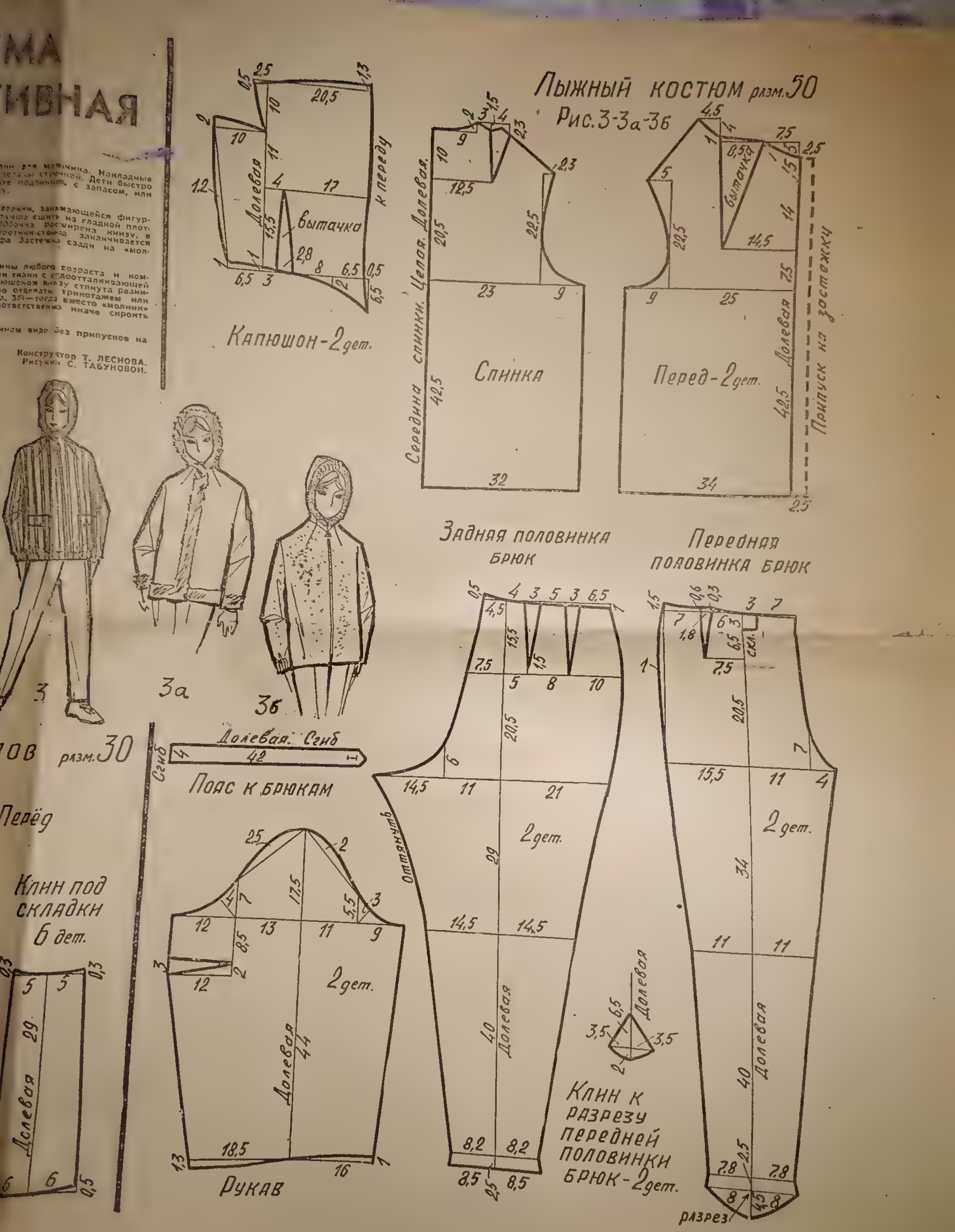
...ни для мальчика. Накладные ...ы строчкой. Дети быстро ...те подлинное, с запасом, или ...

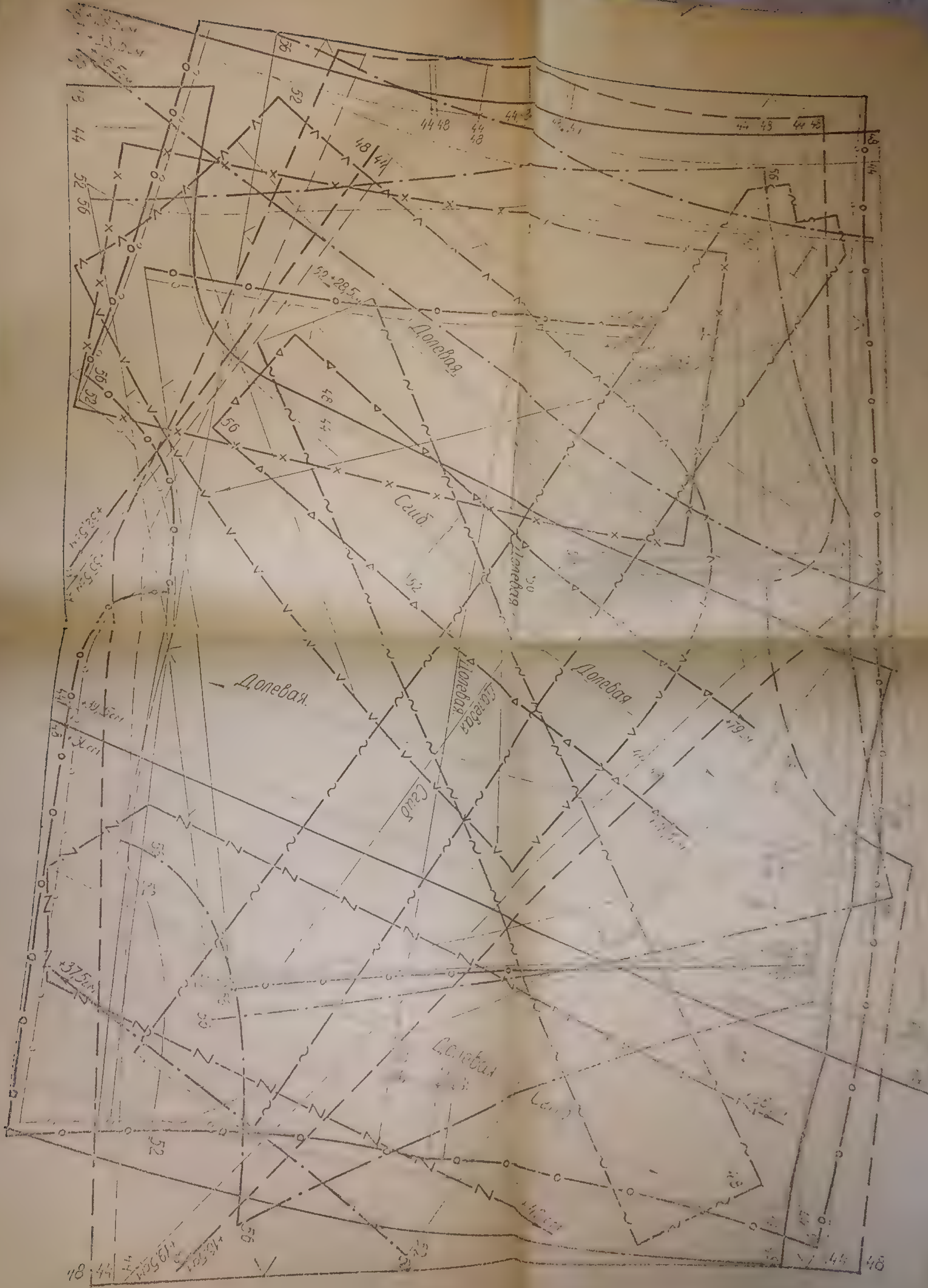
...ечки, занимающейся фигур... ...ше сшить из гладкой плот... ...бочка расширена книзу, в ...ротник-стойка заканчивается ...фа Застежка сзади на «мол...

...ины любого возраста и ком... ...и ткани с водоотталкивающей ...ошеном внизу стянута разни... ...о отделать трикотажем или ...а, 3б) — тогда вместо «молнии» ...ответственно иначе скроить

...ном виде без припусков на

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

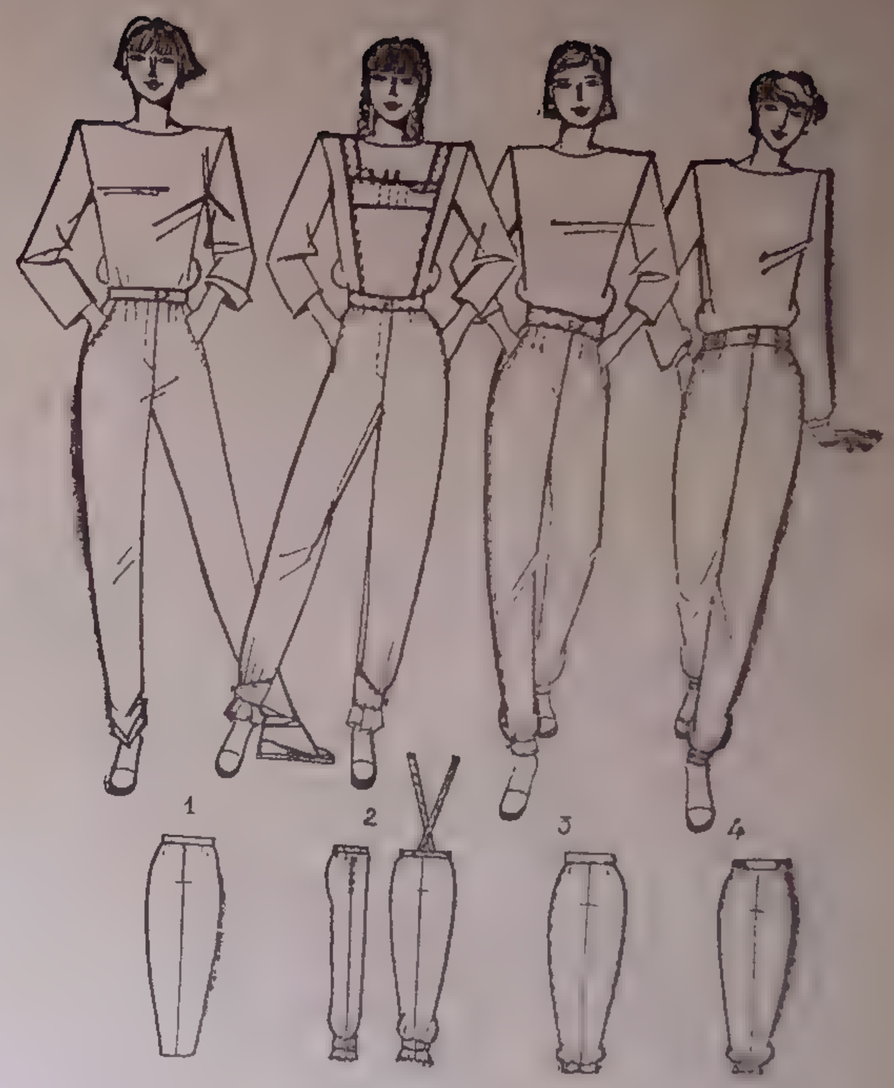




Долевая
Сгиб.
Долевая
Долевая.
Долевая
Долевая
Долевая
Сгиб
52 +28,5 см
+19 см
+37,5 см
48/44
44 48

Бесплатное приложение
к журналу «Работница» № 7 за 1982 год

ШЕЙТЕ С НАМИ



На сей раз мы будем шить брюки. Предлагаем два варианта: один для молодежи и стройных молодых женщин, модного нынче силуэта «банан», второй вариант — брюки для полных женщин.

1. Брюки, имеющие некоторый объем по бедрам и постепенно сужающиеся книзу. Из-под пояса шириной 3—4 см по две мягких складочки спереди и сзади на каждой из брючин. Ширина брюк внизу приблизительно 16 см. Карманы с отрезным бочком отстрочены по краю. На обороте приложения в натуральную величину, без припусков на швы, даются две выкройки для 44-го размера, IV роста и 48-го размера, III роста. За основу взята выкройка 48-го размера, необходимые для 44-го размера изменения показаны более тонкой линией.

Низ брюк можно обработать без тесьмы, так как эти брюки, как правило, несколько укорочены. Влажно-тепловую обработку этих брюк можно не делать — только немного оттянуть горячим утюгом шов сидения на задней половинке брюк.

Расход ткани: 1 м 45 см при ширине 140 см.

2. Такие брюки с грудкой можно шить, несколько видоизменив выкройку предыдущей модели. Выкройка грудки и бретелей — на обороте приложения. Брюки можно сузить не только за счет кроя, но и с помощью своеобразных «хлястиков», которые вставляются во внутренние швы брюк и застегиваются, сужая брюки до нужной ширины. Излишек ткани драпируется мягкими складками. Пояс, ширина его 4 см, отстрочен по краям. Вытачки распределены в сборку. Обработанные обтачками карманы расположены в боковых швах, на 5—6 см ниже пояса. Такие брюки можно сшить и без бокового шва—в таком случае лекала складываются срезами вплотную друг к другу, без припусков на швы, линия закругления бедра не проводится, образовавшийся излишек ткани распределяется в сборку. Такой вариант кроя особенно подойдет тем, у кого узкие бедра, а также при шитье брюк из клетчатых тканей (рисунок в боковых швах не ломается).

Грудка кроится из той же ткани, отдельно, и пристегивается к брюкам на 4 пуговицы. Для этого по нижнему краю грудки обрабатываются 4 петли, еще 2 делаются на бретелях, а к поясу брюк, с изнаночной стороны, пришиваются пуговицы. На грудке можно сделать большой накладной карман, разделенный строчками на 5 отделений (2 больших, из которых один с клапаном, и три маленьких — для карандашей и авторучек). Грудка и бретели по краю отстрочены.

Можно грудку пришить к брюкам, а потом обработать поясом. В таком случае застежка брюк переносится в боковой шов.

3. Брюки эти шьют по выкройке первой модели, они на манжетах шириной 3,5 см. Длина брюк увеличена, чтобы внизу образовался небольшой напуск. Пояс — 5 см. Отделка строчкой. Защипы спереди застрочены на 3 см, мягкие складки сзади заменены вытачками. Карманы с отрезным бочком.

4. Брюки с довольно широким поясом, в который вставлена в 3 ряда резинка. Резинки и по низу брюк — в два ряда. Брюки, как и в предыдущей модели, удлинены. Карманы в боковых швах.

5. Брюки классического покроя для женщин с более полной фигурой. Силуэт прямой, вытачка переведена в мягкую заутюженную складку. Сзади — две вытачки. Ширина брюк внизу от 24,5 до 26,5 см в зависимости от размера брюк.

На обороте приложения даны две выкройки этих брюк — в натуральную величину, без припусков на швы для 52-го и 56-го размеров, IV роста.

Расход ткани: 1 м 30 см при ширине 150 см, 1 м 45 см при ширине 140 см.

При крое брюк особенно важно точно соблюсти направления долевой линии, иначе брюки будут плохо сидеть. И второе: правильно провести влажно-тепловую обработку.

Внимательно посмотрите на рис. 1а. Прежде чем сшивать, выкроенным из ткани передним половинкам брюк придают необходимую форму: оттягивают брючину от линии колена до низа, чтобы получить прогиб в нижней части брючин. Для этого складывают обе передние половинки брюк лицевыми сторонами друг к другу и тщательно выравнивают срезы. Кладут на стол боковыми краями к себе (низ брюк слева), слегка увлажняют ткань и ставят утюг у бокового края на уровне колена. Левой рукой нижнюю часть половинок постепенно отводят в сторону шагового шва, растягивая таким образом боковой край и одновременно перемещая утюг в сторону низа. Ткань посередине участка от линии колена до низа сутюживают.

Точно так же обрабатывают брючины по шаговому срезу. Затем брючины переворачивают и обрабатывают их с другой стороны. Потом половинки разъединяют, складывают в долевом направлении, чтобы боковые шаговые края совпали, а сгиб от линии колена совпал с верхней складочкой, сгиб заутюживают.

При влажно-тепловой обработке задних половинок брюк их сутюживают от линии колена до низа в месте расположения икр. Складывают половинки так же, как и передние, но на стол для глажения кладут так, чтобы низки брюк находились справа (боковой срез — к себе). От низа до колена боковой срез сутюживают. Затем брючины перевертывают шаговым срезом к себе, низками вправо, и сутюживают в области икр так же, как и по боковому срезу. Так как задние половинки брюк имеют в области колена значительный прогиб по шаговому и боковому срезам, эти срезы выпрямляют, несколько оттягивая их. Кроме того, одновременно производят оттяжку и в верхней части шаговых срезов. Для этого утюг ставят там, где располагается колено, левой рукой выпрямляют верхний край среза, отводя его в сторону бокового края. Потом оттягивают шов сидения в месте наибольшего выема.

Обработку повторяют, перевернув брючины на другую сторону.

Задние половинки складывают в долевом направлении так, чтобы от низа до линии колена шаговой срез точно совпал с боковым краем, а края низа выровнялись. От линии колена вверх шаговой срез задних половинок должен отстоять от бокового шва на величину захода передней половинки. Сгиб задних половинок заутюживают (рис. 1б).

Как это делается

Обработка кармана (рис. 2)

Прежде всего надо скроить мешковину кармана — делается это по лекалу боковой части передних половинок брюк. Граница мешковины проходит по краю кармана, в этом месте на шов прибавляется 0,7 см. Мешковиной обтачивается передняя половина брюк, шов прометывается так, чтобы образовался кант шириной 0,1—0,2 см, который затем прострачивается отделочной строчкой. Затем мешковину накладывают на боковинку брюк, и мешковина стачивается с ней.

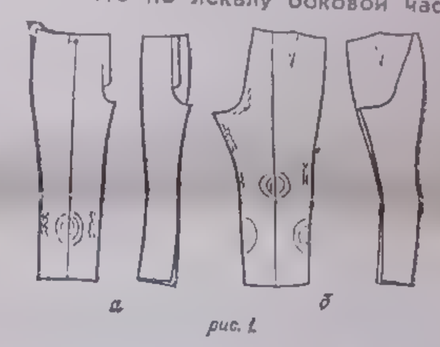


рис. 1

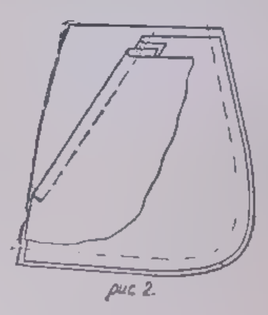


рис. 2

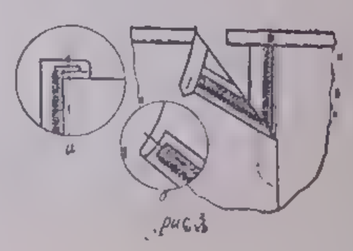


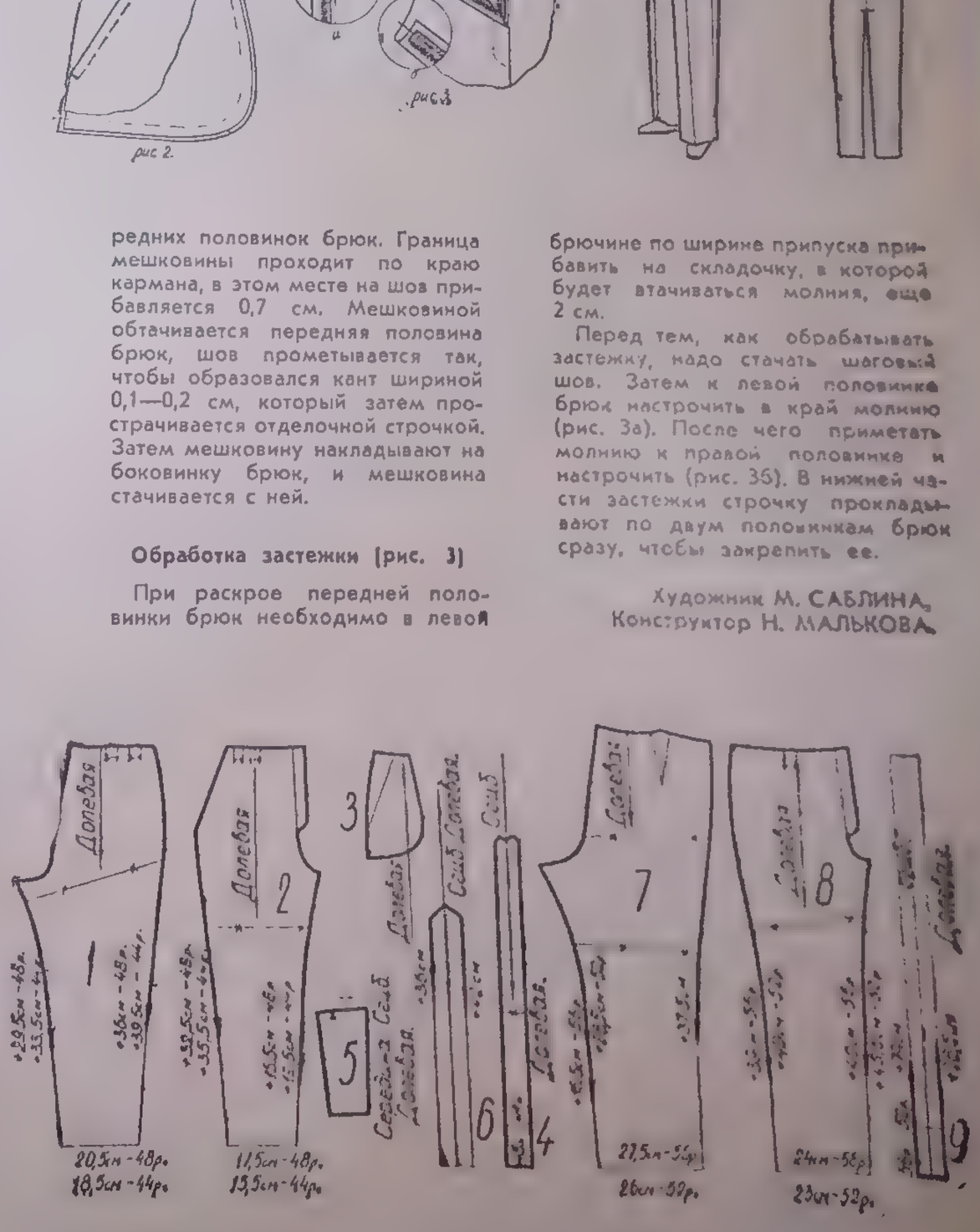
рис. 3

Обработка застежки (рис. 3)

При раскрое передней половинки брюк необходимо в левой брючине по ширине припуска прибавить на складочку, в которой будет втачиваться молния, еще 2 см.

Перед тем, как обрабатывать застежку, надо стачать шаговый шов. Затем к левой половинке брюк настрочить в край молнию (рис. 3а). После чего приметать молнию к правой половинке и настрочить (рис. 3б). В нижней части застежки строчку прокладывают по двум половинкам брюк сразу, чтобы закрепить ее.

Художник М. САБЛИНА.
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.



ВЫКРОЙКА — ОСНОВА ДЛЯ ВЯЗАНЫХ ВЕЩЕЙ

Выкройки для трикотажа проще тех, по которым шьют: трикотаж очень эластичен, легко приобретает нужную форму, его можно при необходимости с помощью утюга растянуть или сузить, наконец припосадить.

Сначала делают выкройку — основу для конкретной фигуры (обычно на половину фигуры). Затем уже делают рабочую, полную выкройку и в нее вносят все нужные по фасону изменения.

Вот как составляется выкройка-основа (размер 48-й).

Прежде всего снимают мерки:

1. Окружность шеи — Ош — 18 см (половина мерки).
2. Окружность груди — Ог — 48 см (половина мерки).
3. Окружность бедер — Об — 50 см (половина мерки).
4. Расстояние от талии до линии бедер — 17—20 см в зависимости от роста.
5. Длина по середине спины от основания шеи до талии — Дс — 40 см.
6. Длина изделия по середине спины — 60 см.
7. Длина плеча — Дп — 13 см.
8. Длина рукава — Др — 53 см.
9. Окружность запястья — Оз — 8 см (половина мерки).
10. Окружность руки вокруг самой полной ее части — Ор (половина мерки).

Дополнительные мерки для фигур с какими-либо отклонениями (выступающие лопатки, узкая грудь и т. п.):

1. Ширина спины по лопаткам от руки до руки.
2. Ширина переда от руки до руки над бюстом по горизонтальной линии.

Примечание: величина раствора нагрудной вытачки в вязаной одежде приблизительно соответствует номеру бюстгальтера (если номер третий, то раствор вытачки 3 см).

При ажурной рыхлой вязке, а также на вещах небольшого размера (42—44-го) можно обойтись и без вытачки. Достаточно удлинить боковую линию переда на 1,5—2,5 см, а затем излишек приспосадить на уровне бюста, сшивая перед со спинкой.

Припуск на свободное облегание. Чтобы одежда не стесняла движений, при изготовлении выкройки-основы учитывается припуск, необходимый на свободу облегания. Величина его неодинакова и зависит от покроя одежды, толщины и структуры вязаного полотна, а также от качества пряжи. Например, модель, связанная из мохеровой нити, слишком растягивается в ширину, поэтому для нее нужно давать припуск меньше положенного на 1—2 см, как и для моделей, выполненных рыхлыми или ажурными узорами.

В среднем для летних тонких блузок, маек припуск составляет 2 см, для платьев, жакетов, пуловеров с втачными рукавами — 3 см, жакетов, курток с втачными рукавами из более толстой пряжи — 4 см, для одежды с рукавами реглан — 4 см, для спортивных вещей и пальто — до 5 см.

Построение выкройки-основы (рукава втачные) для женской фигуры 48-го размера

Сначала чертится сетка (рис. 1). В верхнем левом углу наметьте точку А, от нее вправо по горизонтали отложите 51 см (Ог + 3 см = 48 см + 3 см) и поставьте точку Б. Отрезок АБ — линия шеи. От точки А вниз по вертикали отложите Дс — 40 см (по мерке) и на продолжении — расстояние от линии талии до линии бедер 20 см (по мерке), всего 60 см. Эта вертикаль — линия середины спинки. Теперь достройте прямоугольник со сторонами 51 и 60 см. Вертикальная линия, расположенная напротив,— линия середины переда. Нижняя горизонтальная линия прямоугольника — линия бедер.

На середине спинки в 40 см от точки А проведите горизонтальную прямую до середины переда — это будет линия талии. От точки А отмерьте вниз 21 см — глубина проймы. Находят эту величину по следующему расчету: (Ог : 3) + 5 = 21 см. Точку, определяющую глубину проймы, соедините горизонтальной линией с серединой переда — линия груди. По ней от середины спинки отложите (Ог : 2) + 1 см или от середины переда (Ог : 2) + 2 см = 26 см и вниз от этой точки опустите перпендикуляр до линии бедер — это будет линия бокового шва.

Примечание: для фигур, имеющих размер более 54-го, определить глубину проймы по расчету (Ог : 3) + 5 см нельзя, так как пройма может оказаться слишком низкой. Делайте ее в таких случаях не глубже 22—23 см (при слишком полных руках до 24 см).

Спинка (рис. 2). По линии шеи от точки А отмерьте ширину горловины спинки — Ош : 3 = 6 см. От этой найденной точки отложите вверх 2 см — высоту горловины. Новую точку соедините вогнутой линией с точкой А (линия горловины).

Для тех, у кого на спине возле шеи имеются жировые отложения, ширину и высоту горловины спинки делайте на 1 см больше положенного.

По линии шеи вправо от точки, определяющей ширину горловины, отложите длину плеча + 1 см (1 см — припосадка на плече), 13 см + 1 см = 14 см. От этой точки вниз отмерьте 2 см и новую точку соедините прямой с высотой горловины — это линия плечевого шва. От конца плеча вниз опустите перпендикуляр до пересечения с линией груди, разделите его пополам (помечено на рис. крестиком) и проведите линию проймы спинки.

По линии бедер от середины спинки отложите Об : 2 = 25 см. В данном примере найденная точка попала на линию бокового шва, и поэтому боковой шов модели прямого силуэта совпал с боковым швом на сетке. Но этого может и не получиться, если мерка объема бедер будет меньше или, наоборот, больше стандартной, тогда точка Об : 2 окажется рядом с линией бокового шва. Соедините ее с концом проймы спинки, и новая линия будет линией бокового шва.

Для приталенной модели отмерьте по линии талии от бокового шва влево 2 см (самое большее 3 см) и соедините новую точку прямой линией с концом проймы спинки и слегка выпуклой — с линией бедер.

Перед. Для фигуры с широкими бедрами выкройку переда удобнее чертить отдельно от спинки, для нормальной фигуры ее можно сделать на этом же чертеже. Для этого от точки Б вниз по середине переда отмерьте глубину горловины — (Ош : 3) + 1 = 7 см. Влево по линии шеи отложите ширину горловины Ош:3 = 6 см. От этой точки отмерьте длину плеча 13 см (по мерке) и от этой точки вниз — 4 см — скос плеча. Проведите линию плечевого шва. От конца плеча вниз опустите перпендикуляр на линию груди и разделите его пополам. Проведите линию проймы переда, как показано на рисунке.

Боковой шов переда. Прежде всего надо найти новые линии талии и бедер, они сместятся вниз на величину раствора вытачки, в данном примере на 4 см. От середины переда по новой линии бедер отложите (Об : 2) + 1 см = 26 см и полученную точку соедините прямой с концом проймы переда — это линия бокового шва модели прямого силуэта, для стандартной фигуры она совпадает с линией бокового шва сетки.

Если одежда приталенного силуэта, то по новой линии талии от бокового шва отмерьте 2—3 см (как на спинке) и эту точку соедините прямой с проймой и слегка выпуклой линией с новой линией бедер.

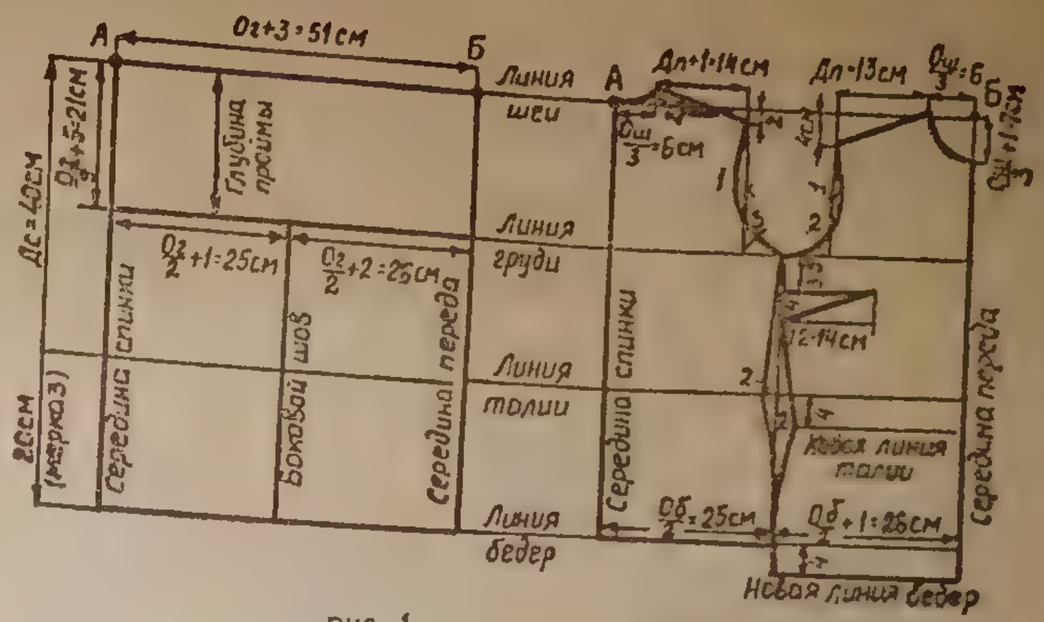


рис. 1

рис. 2

Нагрудная вытачка. Отмерьте от конца проймы по боковому шву 3—5 см (эта величина зависит от того, как расположен бюст: низко или высоко) и через найденную точку проведите горизонтальную линию длиной в 12—14 см — верхняя сторона вытачки. По боковому шву отложите далее 4 см — глубину вытачки и соедините новую точку с верхней стороной вытачки. На этой нижней стороне вытачки отмерьте от вершины вытачки 12—14 см (обе стороны нужно сделать одинаковыми) и найденную точку соедините с линией талии.

Длинный рукав (рис. 3). Проведите вертикальную линию АБ, равную мерке длины рукава (53 см),— это будет середина рукава. От точки А вниз по вертикали отложите (Ог : 4) + 3 см = 15 см — высота оката (или головки) рукава (для размеров более 54-го эту величину определяйте без расчета, она равна 16—16,5 см). От точки, определяющей высоту оката, отмерьте (Ог : 3) + 2 см = 18 см (или Ор + 3 см = 15 см + 3 см = 18 см) — ширина рукава. Соедините найденную точку прямой с точкой А, разделите отрезок на 4 равные части и проведите линию оката рукава, как показано на чертеже. От точки Б вправо отмерьте по горизонтали Оз + 2 см = 10 см и проведите отсюда линию шва рукава.

Короткий рукав должен быть более узким, чем длинный. Его самая широкая часть определяется по формуле (Ог : 3) + 1 см = 17 см (или Ор + 2 см = 17 см), высота оката равна (Ог : 4) + 2 см = 14 см. Снимая мерку длины рукава (например, 23 см), измерьте на этом уровне объем руки (например, 14 см, половина мерки). Принцип построения чертежа выкройки короткого рукава такой же, как и длинного.

М. МАКСИМОВА.

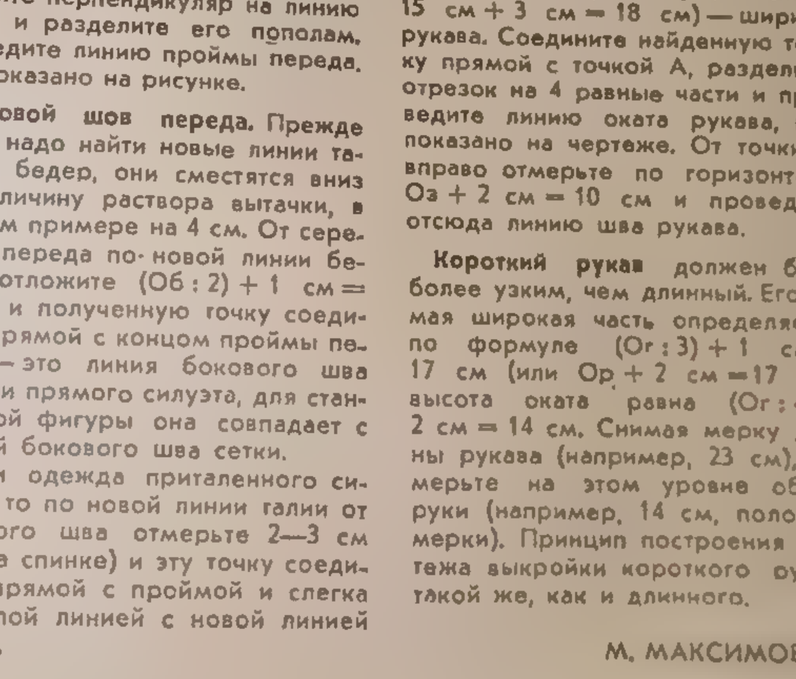


рис. 3

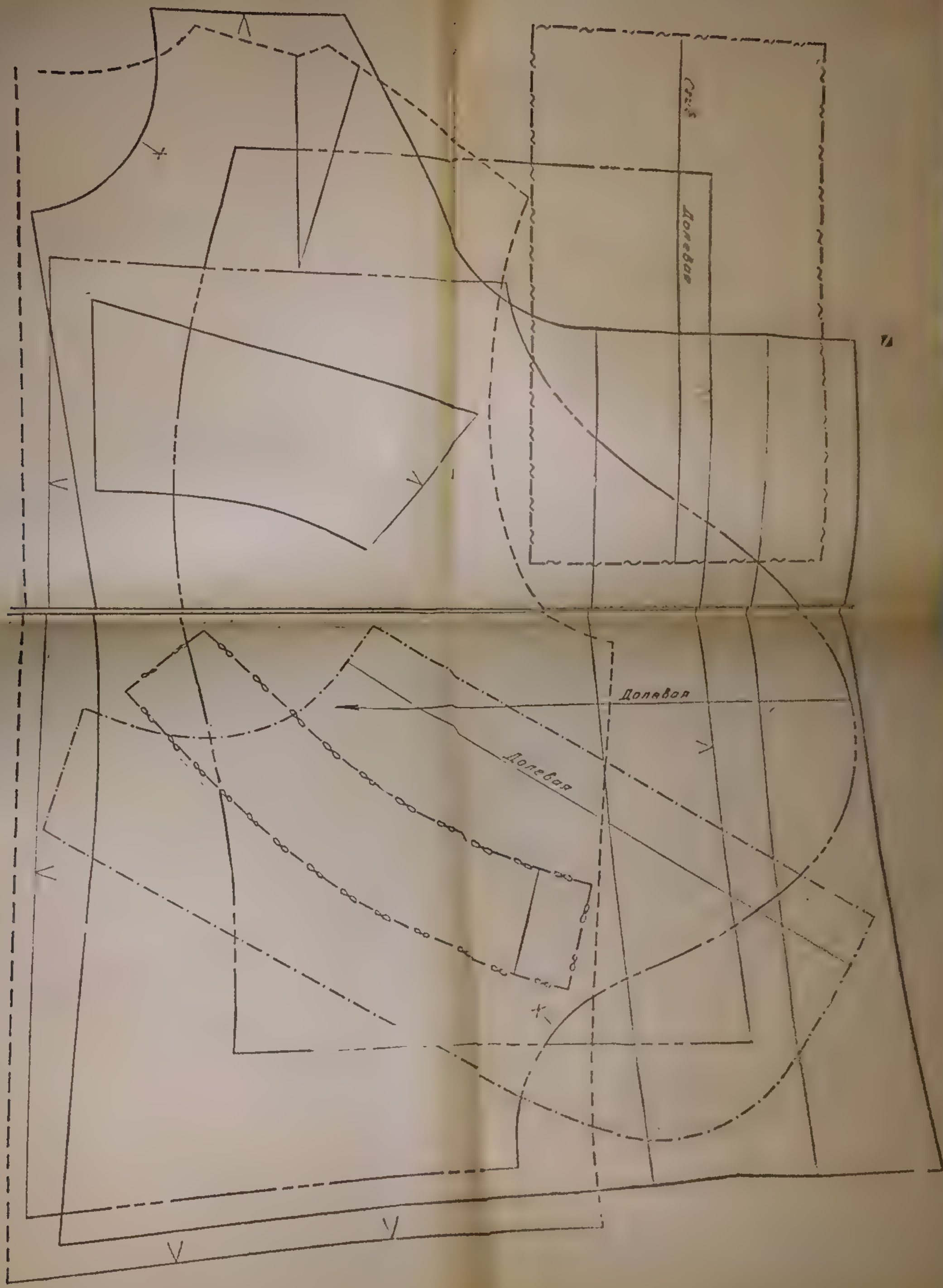
Мод №1. Брюки, размеры 48, рост III и 44, рост IV.

1. Задняя половинка брюк — 2 дет.
2. Передняя половинка брюк — 2 дет.
3. Боковая часть передней половинки — 2 дет.
4. Пояс — 1 дет.
5. Грудка — 1 дет.
6. Бретель — 2 дет.

Мод №2. Брюки, размеры 52, рост IV и 56, рост IV.

7. Задняя половинка брюк — 2 дет.
8. Передняя половинка брюк — 2 дет.
9. Пояс — 1 дет.

Линии соединения деталей


Долевая
Долевая
Долевая

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 8 за 1977 год

КРУЖЕВО ВСЕГДА В МОДЕ

Предлагаем несколько моделей платьев и блуз, отделанных кружевом. Кружево прекрасно сочетается и с плотными и с легкими тканями. А значит, одинаково хорошо смотрится и зимой и летом.

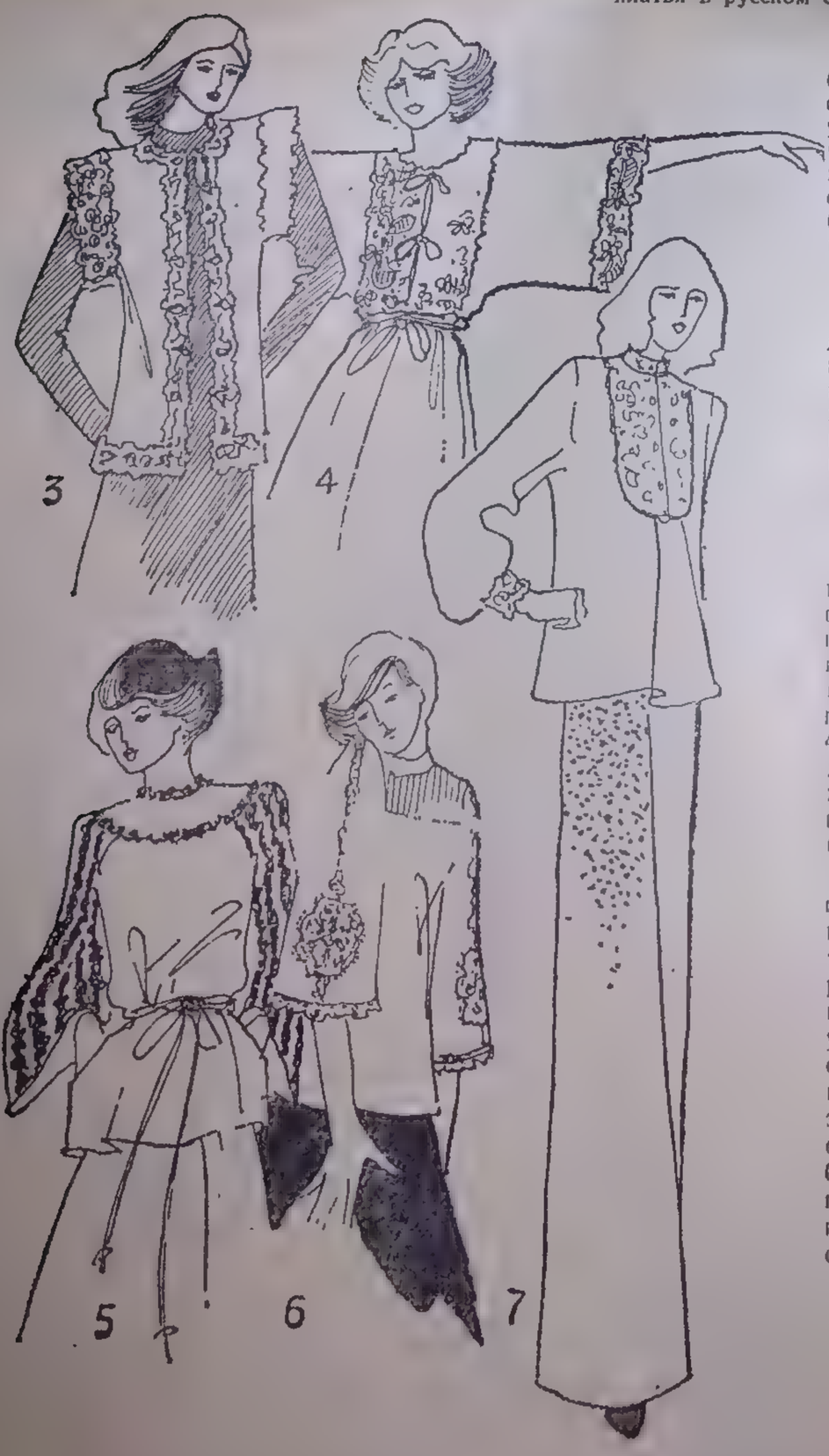
1. Платье полуприлегающего силуэта из шерстяного крепа отделано кружевной прошвой. Воротник — тоже кружевной — лучше использовать готовый. Кружево подбирается точно в цвет ткани или, наоборот, контрастно. Такое платье рекомендуется для всех возрастов и размеров.

2. Нарядное платье для полной женщины из гладкой плотной шерсти или шелка. Кружева разной величины и разного рисунка плоско, в форме овала, с отступом друг от друга, нашиваются на груди, ткань под ними вырезается. Слегка расширенный рукав тоже отделан по краю кружевами. Мы даем уменьшенную выкройку платья без припусков на швы для 54-го размера 3-го роста.

Для того, чтобы лучше, аккуратнее пришить кружева, наметьте их расположение по лицевой стороне ткани тонким кусочком мыла или проложите нитки, затем приметайте и пристрочите швом зигзаг. С изнанки маленькими ножницами с закругленными краями вырежьте ткань под кружевом.

3. Жилет из плотной ткани отделан широким кружевом (желательно вологодским). Кружево, пришитое по пройме, имитирует цельнокроеный рукав. Рекомендуем эту модель полным женщинам.

4. Широкие вологодские кружева использованы для отделки рукавов и лифа этого нарядного платья в русском стиле.



5. Нарядная шелковая блуза по горловине, лифу и рукаву отделана узким кружевом. Необычное расположение кружев на рукавах создает особый рисунок и как бы новую фактуру ткани.

6. Шелковая блуза отделана защипами. По центру и по низу рукавов нашито тонкое кружево и готовые мотивы — розетки. Ткань под кружевами лучше вырезать

7 Блуза из плотной ткани с кружевной вставкой манишкой Стойка и манжеты из узкого кружева Выкройка в натуральную величину без припусков на швы для 44-го размера 3 го роста дана на обороте приложения От вставки на груди идет глубокая бантовая складка.

Вставку и манжеты, скроенные из кружевного полотна, приметайте к ткани с лицевой стороны. Сверху, по краю полотна, наложите еще узкое кружево и пристрочите на машинке швом зигзаг или два раза обычной машинной строчкой на расстоянии 0 2—0.3 см друг от друга Излишки ткани под кружевом аккуратно срежьте.

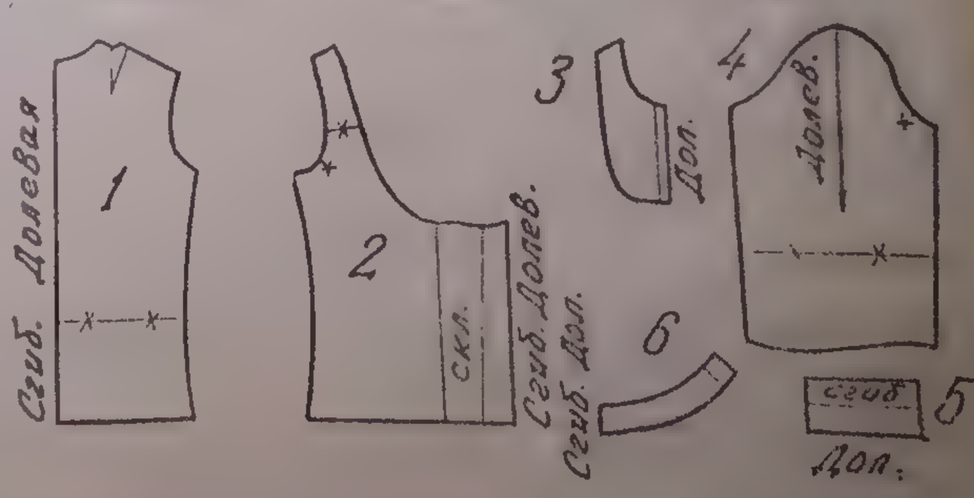
Модели и рисунки И. КРУТИКОВОЙ.
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

Платье размер 54 рост III

Блуза размер 44 рост III

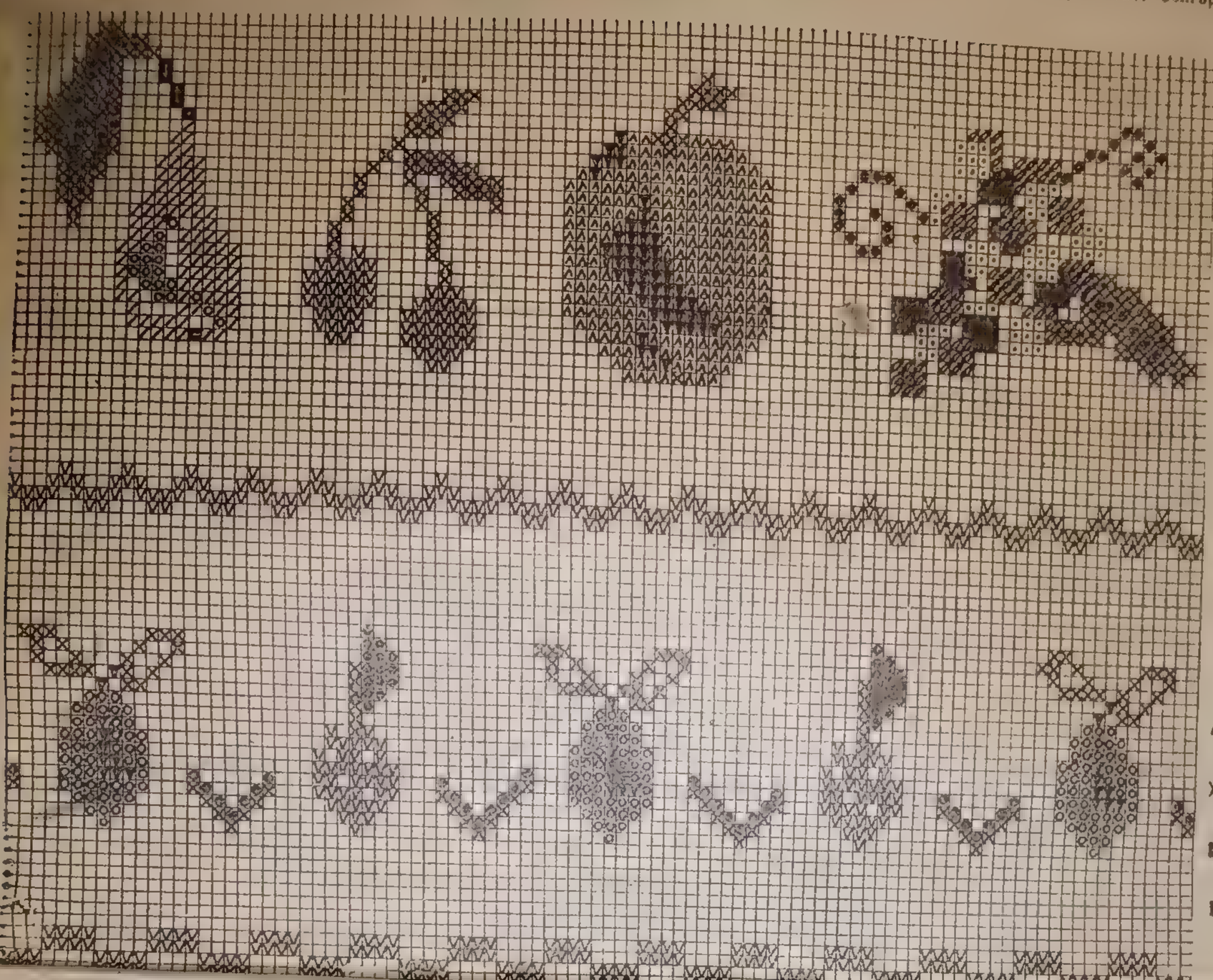
Условные обозначения:

1.	Спинка	1 дет.	— — — — — —
2.	Перед	1 дет.	———
3.	Вставка	2 дет.	—/—/—/—
4.	Рукав	2 дет.	—— - - ——
5.	Манжета	2 дет.	—~—~—~—
6	Стойка	2 дет.	—∞—∞—



ВЫШЬЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Веселые вышивки крестом украсят детскую одежду, можно использовать их для отделки постельного и столового белья. Эти рисунки предлагает болгарский журнал «Жената днес».



Цвета рекомендуются следующие:

- V красный
- X светло-зеленый
- ● зеленый
- / цвет резеды
- O желтый
- ^ темно-оранжевый
- ▼ светло-оранжевый
- • розовый
- ∅ светло-фиолетовый
- Ж фиолетовый
- ■ кофейный
- □ синий

Разумеется, можно использовать и другие цвета

В ШКОЛУ СКОРО

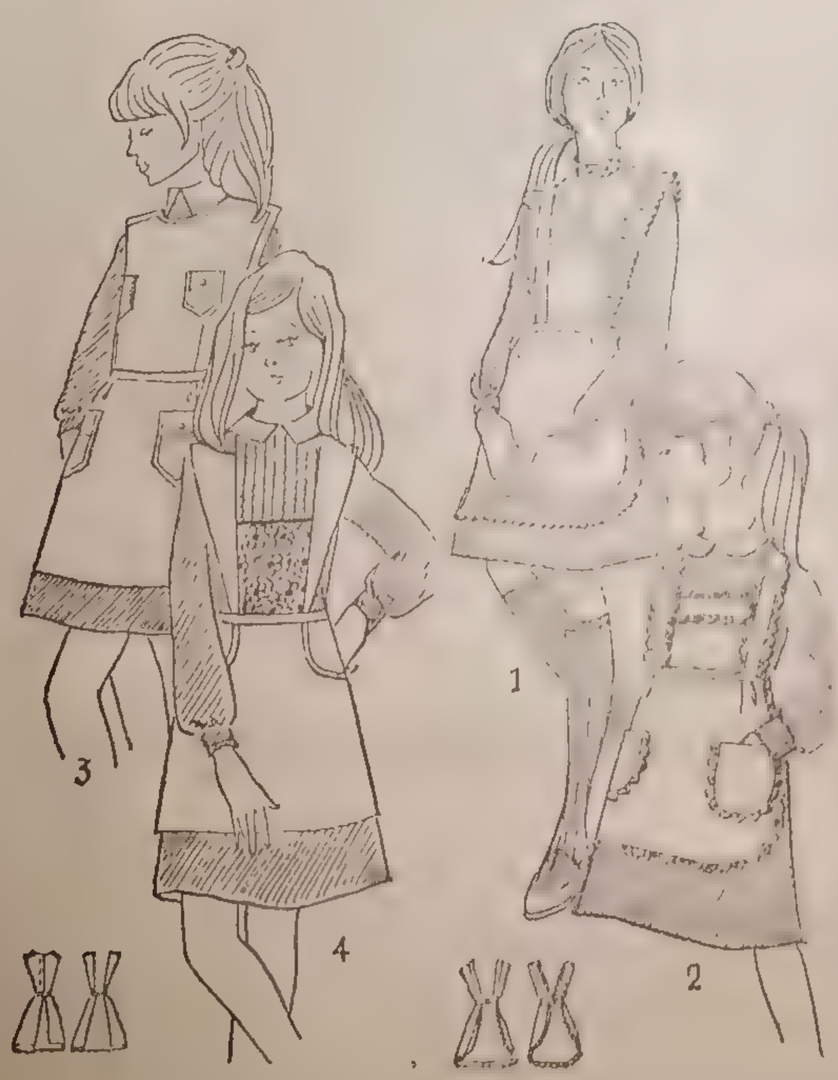
За лето дети ваши подросли, вытянулись. Платье у дочки стало коротким, придется подол выпустить. А фартук совсем мал. Фартук можно, конечно, купить готовый, но если мама умеет и любит шить, то может воспользоваться нашими советами

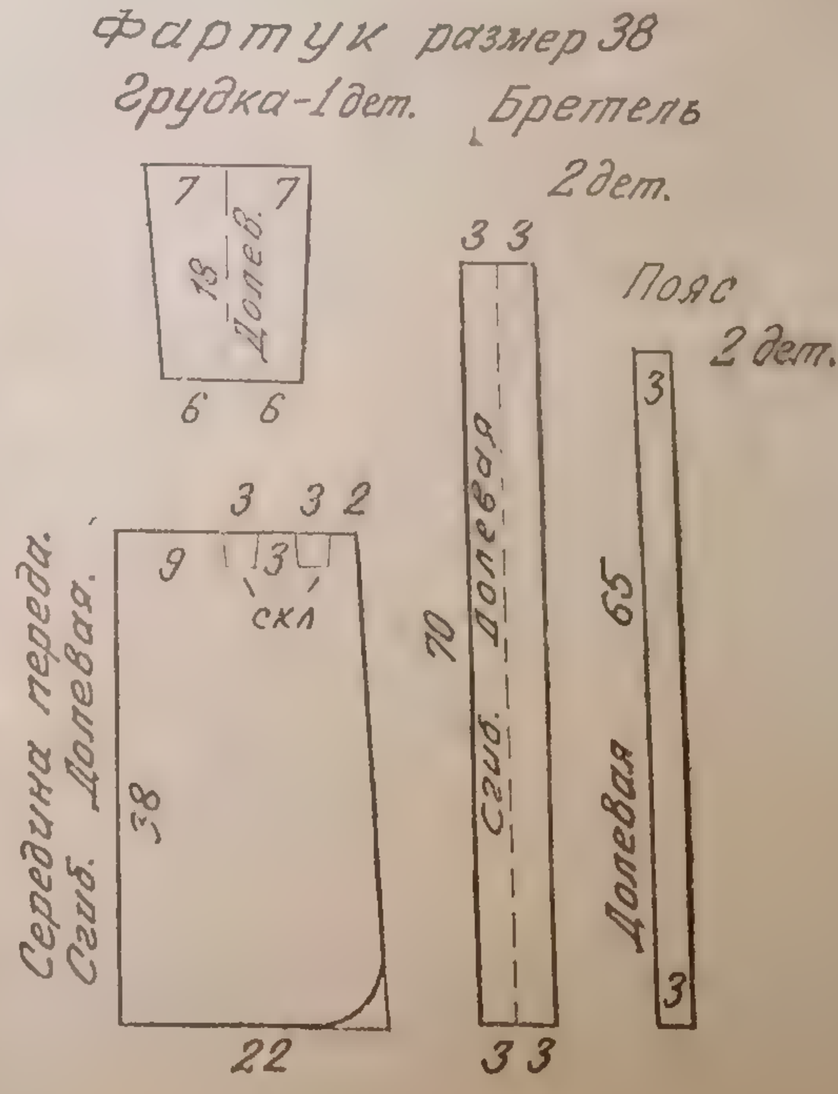
1. Черный фартук из шерсти или сатина отделан плиссированной оборкой, втачанной в бретели и по низу фартука.
2. Белый фартук с накладными карманами отделан узким шитьем или кружевом.

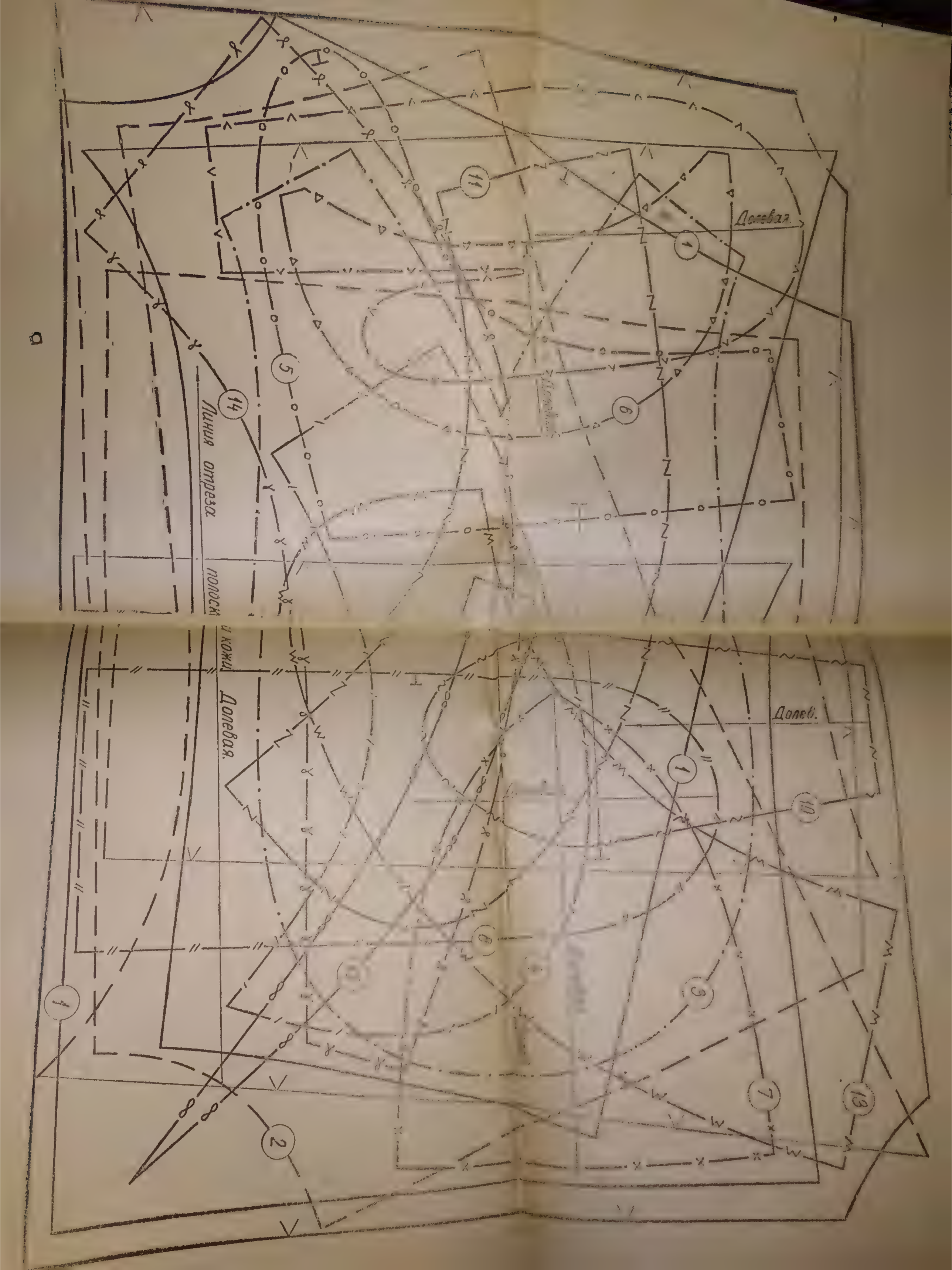
Оба фартука можно сшить по одной основе. Мы даем выкройку для 38 размера (как всегда, без припусков на швы). Однако увеличивая или уменьшая размер полотна фартука, пояса, бретелей, а также высоту и ширину грудки, можно приспособить выкройку к нужному вам размеру. Бретели и пояс кроите с запасом — отпустите, когда девочка подрастет, вот фартук и послужит не один год. Ширина плиссированной бейки в готовом виде не должна превышать на плече 7, а у талии — 4 см.

3. Закрытый черный фартук с накладными карманами.
4. Грудка белого фартука сделана из шитья или гипюра, на боках карманы.

Модели и рисунки А. ТРОФИМЕНКО
Конструктор Т. ЛЕСНОВА






Линия отреза полосы кожи
Долевая.
Долев.
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

Бесплатное приложение

к журналу «Работница» № 1

за 1983 год

ИЗ СТАРОГО МЕХА

Хотя и долго носится мех, но рано или поздно и меховые вещи вынашиваются, выходят из моды, становятся тесными. Их можно реставрировать, переделать таким образом, что выношенные места будут скрыты. да и сами вещи станут выглядеть более современно.

Прежде всего старую меховую вещь — пальто, например, или куртку — надо распороть, снять утеплитель и укрепляющую ткань (если она есть), мездру почистить щеткой и прогладить через сухую тряпку теплым утюгом (температура утюга должна быть не выше температуры ладони), иначе мех будет безнадежно испорчен. После этого выношенные участки меха вырезают, перевернув его мездрой кверху. Делают это либо очень тонким и острым ножом, либо бритвой, при этом мех слегка приподнимают над столом, чтобы не порезать волос. На место вырезанных участков меха ставят новые, следя за тем, чтобы совпадали направление волоса, цвет и высота волосяного покрова. Мех сшивают обычной или трехгранной иглой (такая игла необходима, если мех имеет толстую мездру). Шьют через край, стараясь не затягивать нитку. Мех собирают по выкройке, а потом выправляют. Для этого его либо проглаживают, как было описано выше, либо протирают со стороны мездры влажной тряпкой, аккуратно и осторожно вытягивая в разных направлениях. Потом кладут меховые детали на стол или какую-либо ровную поверхность мездрой вниз, расправляют мех руками и прибивают его к деревянной пластине булавками или очень тонкими гвоздиками, слегка натягивая его. Дают меху хорошо высохнуть, оставляя растянутым в течение примерно двадцати часов.

На выправленный таким образом мех накладывают выкройку, следя за тем, чтобы волос имел одно направление, и обрезают лишние кусочки. На шов прибавляют 0,3—0,4 см. Если меха маловато, можно расшить мех кожей, спилком, тканью (типа сукна) или трикотажем. Расшивают мех вертикальными или горизонтальными полосами, в крупную или косую мелкую клетку. Расшивку — в зависимости от высоты волоса — можно делать шире или уже — от 1,5 до 4—5 см.

Если мех расшивают в клетку, то сначала разрезают его на полосы по горизонтали и вшивают выкроенные полоски другого материала. Получившуюся пластинку разрезают по вертикали и вшивают оставшиеся полоски кожи или ткани. После этого мех выправляют, как было рассказано выше. Таким образом можно выполнить любой рисунок.

Модели, которые мы предлагаем, могут послужить вам подсказкой при обновлении меховых вещей.

На обороте приложения в натуральную величину мы даем лекала двух меховых воротников, которые пригодятся при реставрации вытершихся, изношенных воротников у зимних пальто. Один из них — маленький, отложной, кроится на отрезной стойке, которая как бы заменяет выношенные на воротнике места. Стойку можно сделать из драпа, кожи, замши. Нижняя часть воротника — чуть меньше верхней, линию пришива его к горловине надо оттянуть на 1 см. Второй воротник — маленькая шалька. Там же вы найдете и выкройку меховых рукавиц.

Прежде чем дать описание моделей, сообщаем, что, начиная с этого номера журнала, мы переходим на принятую в промышленности и торговле новую систему размеров. Размер, на который дается выкройка, обозначается тремя цифрами: первая показывает рост в сантиметрах, вторая — окружность груди, третья — окружность бедер. Предлагаем таблицу, которая поможет вам определить нужный размер. Так, например, если выкройка дается для размера 164—92—100, это значит: 46-й размер, IV рост, 2-я полнота.

1. Жакет из старой шубы. Протертые места по бокам, внутренней части рукавов, застежке удалены и заменены сукном, драпом, замшей или кожей. Удлинение рукавов достигнуто за счет узких поперечных полос, вшитых между полосками меха.

2. Жакет выкроен из меха, подобранного квадратами и расшитого полосками кожи, замши, сукна. Квадраты располагаются по горизонтали. Застежка на разъемную молнию, которую пришивают не к меху, а к пластине шириной 4—5 см, выкроенной из кожи, драпа, замши. Карман располагают в одном из швов, соединяющем квадраты меха. По низу жакета и рукавов продернута резинка. Вырез горловины обработан косой бейкой.

Выкройка жакета для размеров от 164—88—96 до 164—100—104 дана на обороте приложения в натуральную величину, без припусков на швы.

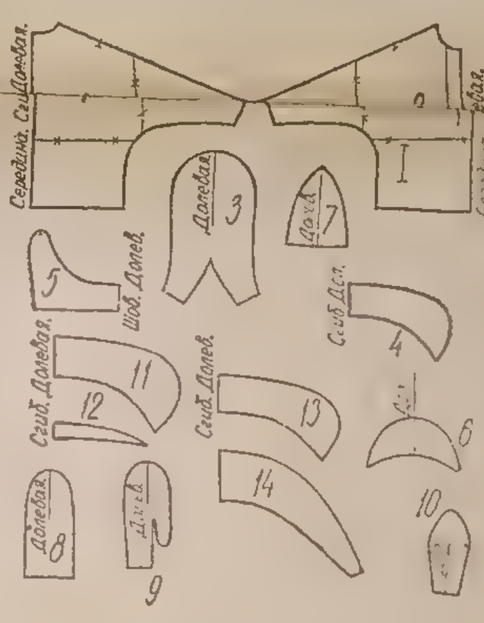
3. В таком жакете при перекрое заменены манжеты рукавов, планка застежки, кроме того, вставлены поперечные полосы, позволившие изменить объем куртки.

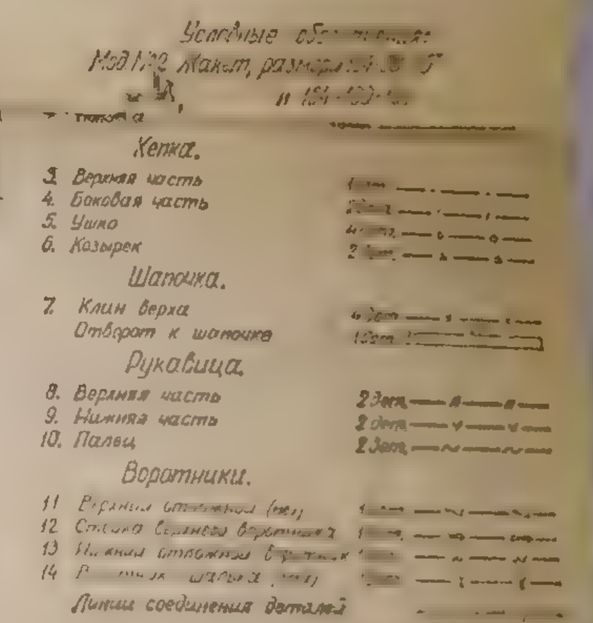
4, 4-а. Жилет из пушистого меха, собранного из кусочков или с узкими вертикальными полосками кожи, ткани. Во второй модели — от талии узкая баска, связанная на спицах резинкой 1 × 1 (длина ее 18—20 см) или из ткани. По талии жилет собирается на шнурок, который завязывается спереди. Выкройка жилета дана для размера 164—92—100 на уменьшенном чертеже, на этой стороне приложения. Спинка и полочка из меха кроятся на подкладке.

5. Жакет, в котором мех сочетается с крупной трикотажной вязкой. Рукава и воротник связаны резинкой или жгутиками. Мех расшит вертикальными полосками.

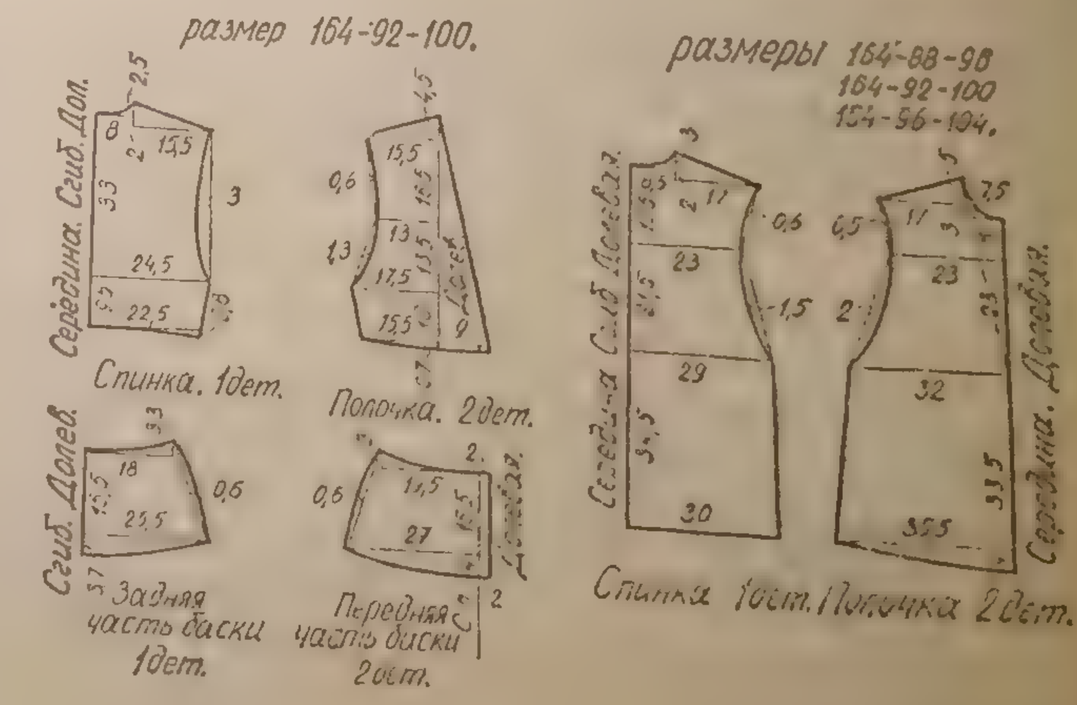
6. Свободный жилет из пушистого меха. Спереди застегивается с помощью завязок. Его можно носить поверх платья, костюма, плаща или легкого осеннего пальто. Выкройка жилета для трех размеров: 164—88—96, 164—92—100, 164—96—104 дана на уменьшенном чертеже на этой стороне приложения, без припусков на швы. Жилет ставится на подкладку.

Обхват груди	88	92	96	100	104	108	112	
Обхват бедер	92	96	100	104	108	—	—	1 полнота
	96	100	104	108	112	116	120	2 полнота
	100	104	108	112	116	120	124	3 полнота
Рост	152	152	152	152	152	152	—	152 см
	158	158	158	158	158	158	158	158 см
	164	164	164	164	164	164	164	164 см
	170	170	170	170	170	170	170	170 см
	—	—	176	176	176	—	—	176 см





Маленькая шапочка с отворотом, которую можно носить поверх легкого шерстяного одноцветного платка. Верх шапочки, состоящей из четырех клиньев, выкраивают из драпа, кожи или замши, а отворот делается из меха, по низу шапочки он пришивается с небольшой посадкой. Шапочка ставится на подкладку. Выкройка шапочки для 56-го размера дается в натуральную величину без припусков на швы на обороте приложения.



Модели 4-4а

Модель 6

Кепка с ушками из меха (размер 59-й) годится для любой погоды — когда уши опущены, она вполне заменит ушанку. Выкройка кепки в натуральную величину дана без припусков на швы на обороте приложения. Для того чтобы сократить обтачку ушка, надо с выкройки ушка срезать по 0,5 см с каждой стороны. Так же кроится и нижняя часть козырька. Боковую часть по линии сгиба можно сделать со швом.

Модели И. КРУТИКОВОЙ,
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

ВЯЗАНИЕ: новые модели

Для тех, кто любит вязать, мы предлагаем несколько новых моделей (некоторые из них — на обложке нашего журнала).

ЖИЛЕТ-ДУШЕГРЕЙКА,

(фото на обложке)
размер 44-й

Потребуется: 200 г зеленой шерстяной пряжи № 10/2 в 2 нити и 100 г темно-зеленого мохера в 1 нить. Нити соедините (меланж). Спицы № 6. Вязание чулочное (изнаночная гладь) и жгуты. Отделочный рулик выполнен чулочной вязкой из мохера (нить сложена вдвое).

Для жгута наберите 10 петель (жгут состоит из 8 петель плюс 2 кромочные).

1-й, 5-й и 7-й ряды — лицевые петли.

2-й, 4-й, 6-й, 8-й и 10-й ряды — изнаночные петли.

3-й ряд — после кромочной 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы, 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы и кромочная.

9-й ряд — после кромочной 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы, 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы и кромочная.

11-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Начинайте вязание с низа спинки (3—4 см чулочной вязкой — рулик) и затем вяжите 5 жгутов. Петли [illegible] вывязывая полочку, расположите один из жгутов параллельно застежке и закончите жгут у плеча, нигде не нарушая его узора. Для этого все убавления для горловины выполняйте непо-

ПЛАТЬЕ,

(фото на обложке)
размер 44-й

Потребуется меланжевая пряжа, составленная из нитей трех цветов: пряжа болотного цвета № 10/2 в 1 нить (450 г), коричневая и оранжевая пряжа № 32/2 в 3 нити (по 200 г каждого цвета). Спицы № 5. Вязание чулочное — изнаночная гладь со снятыми петлями. На манжетах и талии — резинка 1 × 2 (1 лицевая, 2 изнаночные). Горловина отделана руликом чулочной вязки (4 × 36 см). Нижняя кайма начинается с нескольких рядов лицевых петель. Узор каймы дан на схеме.

Пояснения к схеме:

1. Для образца набрать 31 петлю (число должно делиться на 12 плюс 5 дополнительных петель для симметрии узора плюс 2 кромочные).

2. «Шишечка» вывязывается так: по лицевой стороне работы из одной петли нужно связать 5 петель (1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая), тут же вязание повернуть изнаночной стороной к себе и провязать вновь образованные 5 петель по отдельности лицевыми (первую из них снимать как кромочную), опять вязание повернуть и провязать по отдельности 5 петель изнаночными, еще раз повернуть вязание и провязать по отдельности 5 петель лицевыми и, вновь повернув вязание, провязать 5 петель вместе изнаночной.

3. В группе из 3 петель поменять местами 2 крайние петли. Для этого 3 петли снять на правую спицу, не провязывая (нить за работой), ввести левую спицу перед работой в правую крайнюю петлю (1-ю) и вынуть правую спицу из всех 3 петель, подхватить на правую спицу среднюю (2-ю) и левую крайнюю (3-ю) петли, теперь левую спицу ввести в среднюю петлю, правую спицу высвободить из 2 петель, а затем ввести в 3-ю петлю и посадить ее на левую спицу. После этого провязать: 1-ю петлю (бывшую 3-ю) лицевой за переднюю стенку, 2-ю (среднюю) — изнаночной и 3-ю (бывшую 1-ю) лицевой за заднюю стенку.

4. Узор будет более рельефным, если в изнаночных рядах снимать, не провязывая, изнаночную петлю, образованную от провязывания 2 петель вместе (нить перед снятой петлей).

Вязать платье в соответствии с выкройкой.

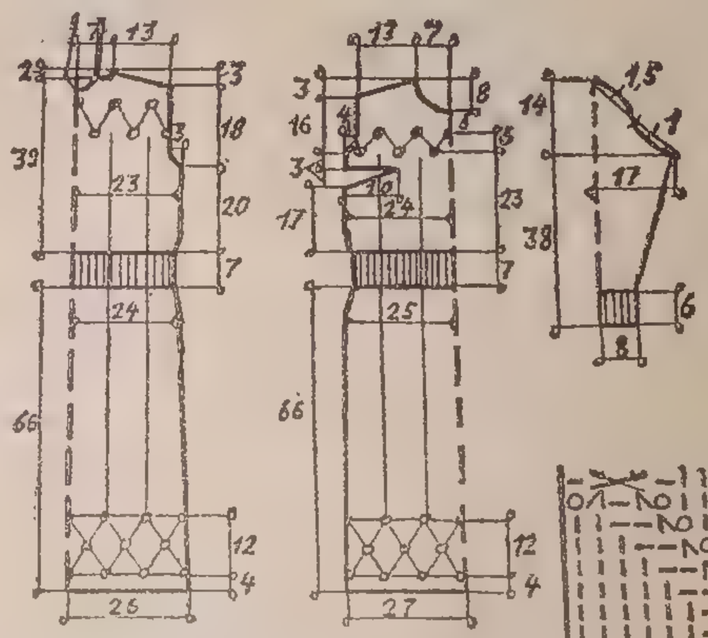
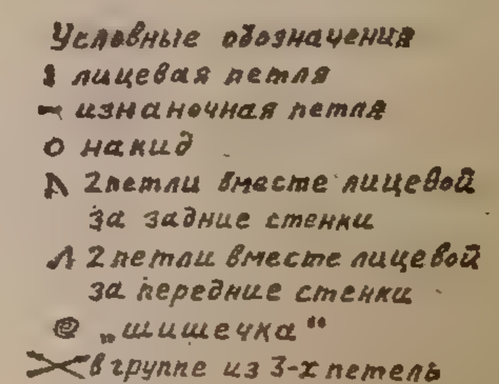
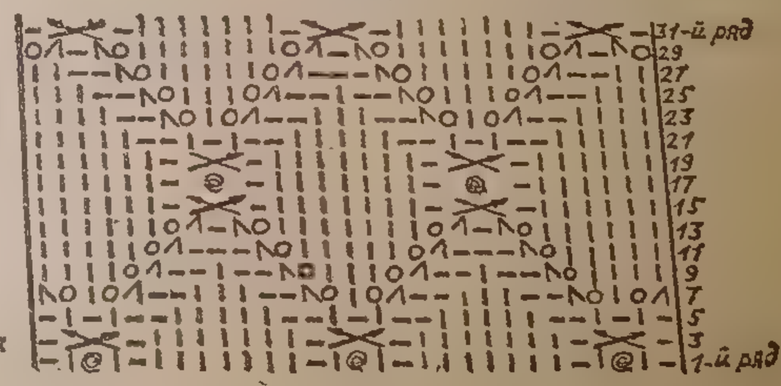


Схема каймы:
Изнаночные ряды — по рисунку, накиды провязывать изнаночной петлей.
33-й ряд — узор повторять с 1-го ряда



Условные обозначения
- лицевая петля
- изнаночная петля
- о накид
- 2 петли вместе лицевой за задние стенки
- 2 петли вместе лицевой за передние стенки
- @ „шишечка"
- в группе из 3-х петель поменять местами 2 крайние петли



ЖИЛЕТ С КРЫЛЫШКАМИ,

размер 44—46-й

[illegible] синтетической пряжи в 1 нить. Спицы № 2,5. Вязание — резинка 2×2 и рельефное с ажуром на изнаночной глади чулочной вязки.

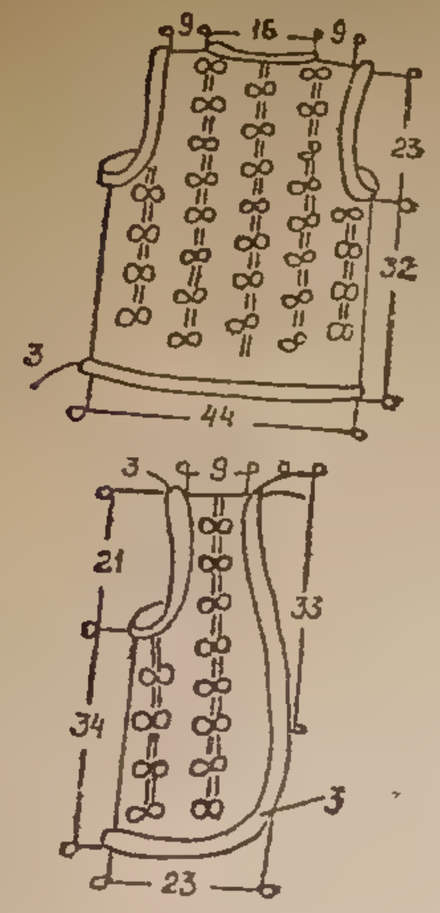
Для образца узора наберите 20 петель (число должно делиться на

Полочки. Вяжите их без вертикальной отделочной планки, она привязывается к готовой модели. Наберите необходимое число петель [illegible] 2 × 2, затем рельефным узором, повторяя его 4 раза, по 18 рядов. По ширине в узоре должно располагаться нечетное число мотивов. Если они не проходят, немного передвиньте боковой шов. Вяжите далее узором, сокращая по одному мотиву с краев через каждые

...ительной спицы, 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы и кромочная.

11-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Начинайте вязание с низа спинки (3—4 см чулочной вязкой — рубчик) и затем вяжите 5 жгутов. Петли плеч и горловины оставьте открытыми. Вывязывая полочку, расположите один из жгутов параллельно застежке и закончите жгут у плеча, нигде не нарушая его узора. Для этого все убавления для горловины выполняйте непосредственно возле жгута со стороны, обращенной к пройме. Петли плеча оставьте открытыми. Свяжите вторую полочку. Соедините открытые петли плеч швом «петля в петлю». Удобнее это делать по изнаночной стороне модели, то есть по лицевой глади чулочного вязания. Сшейте боковые швы, припосадив полочки на 2 см. С изнаночной стороны жилета из кромочных петель пройм наберите на круговые спицы № 6 лицевые петли, свяжите чулочной вязкой 3—4 см и закрепите не туго последний ряд — получился рулик шириной 2—2,5 см. Точно так же обработайте горловину и край полочек.



ЖИЛЕТ С КРЫЛЫШКАМИ,

размер 44—46-й

Потребуется 200 г синтетической пряжи в 1 нить. Спицы № 2,5. Вязание — резинка 2×2 и рельефное с ажуром на изнаночной глади чулочной вязки.

Для образца узора наберите 20 петель (число должно делиться на 8 плюс 2 дополнительные петли для симметрии узора плюс 2 кромочные).

1, 3, 5, 7 и 9-й ряды — 1 изнаночная, * 3 изнаночные, 2 лицевые, 3 изнаночные. От * повторять до конца ряда. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

2-й и все четные ряды — по рисунку, то есть над лицевыми петлями вязать лицевые петли, над изнаночными — изнаночные. В дальнейшем в узоре появятся накиды, их провязывать изнаночными петлями.

11-й ряд — 1 изнаночная, * 2 изнаночные, 2 вместе лицевой за передние стенки, 1 накид, 2 вместе лицевой за задние стенки, 2 изнаночные. От знака * повторять до конца ряда. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная петли.

13-й ряд — 1 изнаночная, * 1 изнаночная, 2 вместе лицевой за передние стенки, 1 накид, из одной петли (бывшего накида) связать 2 петли (вязать так: 1 лицевая за переднюю стенку, 1 лицевая за заднюю стенку), 1 накид, 2 вместе лицевой за задние стенки, 1 изнаночная. От *повторять до конца ряда. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

15-й ряд — 1 изнаночная, * 2 вместе лицевой за передние стенки, 1 накид, 2 вместе лицевой за передние стенки, из следующей протяжки между петлями связать 1 лицевую и 1 изнаночную, 2 вместе лицевой за задние стенки, 1 накид, 2 вместе лицевой за задние стенки. От знака * повторять до конца ряда. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

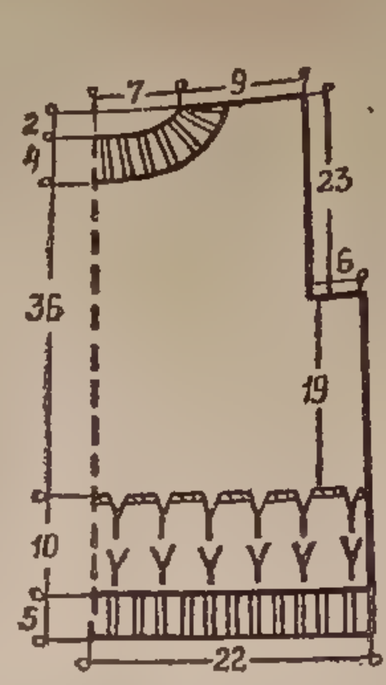
16 и 18-й ряды — лицевые петли, в том числе и накиды.

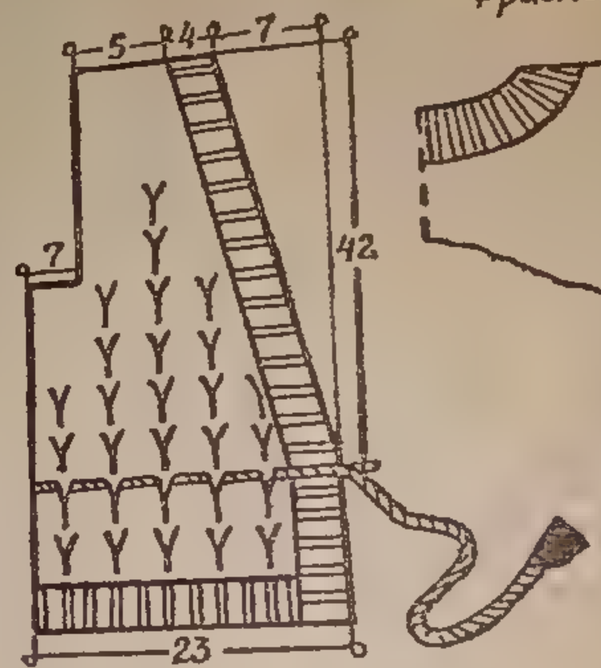
17-й ряд — изнаночные петли.

19-й ряд — узор повторять с 1-го ряда. (Таким образом, узор по высоте составляет 18 рядов).

Изнаночные ряды — лицевые петли, накиды провязывать изнаночными петлями.
33-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Полочки. Вяжите их без вертикальной отделочной планки, она привязывается к готовой модели. Наберите необходимое число петель и свяжите 5 см резинкой 2×2, затем рельефным узором, повторяя его 4 раза, по 18 рядов. По ширине в узоре должно располагаться нечетное число мотивов. Если они не проходят, немного передвиньте боковой шов. Вяжите далее узором, сокращая по одному мотиву с краев через каждые 36 рядов. Одновременно убавляйте петли по линии горловины (ориентировочно в каждом 8-м ряду по 1 петле). Петли плеча довяжите хлопчатобумажной нитью (3—4 ряда лицевых петель).





Фрагмент проймы

Вывязывание петель из протяжки

Спинка. Наберите на спицы необходимое число петель, свяжите 5 см резинкой 2×2 и узором 2 раза по 18 рядов. Далее вяжите чулочной вязкой, ее изнаночная сторона (изнаночная гладь) должна быть лицевой стороной модели. Петли плеча довяжите хлопчатобумажной нитью (3—4 ряда лицевых петель).

Отутюжьте детали. Отплетите хлопчатобумажную нить и соедините петли плеча трикотажным швом «петля в петлю». По краю полочек и горловине спинки наберите петли и свяжите резинкой 2×2 отделочную планку (4 см).

Крылышки. По лицевой стороне модели из кромочных петель пройм наберите петли и свяжите 6 рядов резинкой 2×2, затем 18 рядов узором и 3—4 см чулочной вязкой. Закройте петли (не туго): по краю крылышка образовался рулик.

Скрутите шнурок и проденьте по линии талии. К концам его прикрепите кисточки.

Модели М. МАКСИМОВОЙ.
Выполнены Р. КРЮКОВОЙ,
Л. ИВАНОВОЙ,
Н. СВЕЖЕНЦЕВОЙ.
Фото В. ПИГАНОВА.

С. Куприянов. Конец дня.

А. Голиков. Браслет
В. Сорокин. Гривна с малахитом.

Всесоюзной художественной лотерее — 20 лет.

В этом году — 10-й тираж.

В фондах юбилейной лотереи — живопись и скульптура, графика и произведения прикладного искусства, работы мастеров народных промыслов Федоскина, Жостова, Богородска, уникальный фарфор и книги по искусству, ковры, мебель и многое другое — около 200 тысяч выигрышей. Любой из них станет достойным украшением вашего дома, если счастливым окажется купленный вами билет Всесоюзной художественной лотереи.

Приобрести билеты можно в салонах-магазинах, в организациях Министерства культуры и Художественного фонда.

Если вы живете вдалеке от областных, краевых, республиканских центров, то приобретайте билеты наложенным платежом по адресу: 107207, Москва, ул. Уральская, 6. Дирекция лотереи (тел. 466-42-10).

В. Долгачева. Декоративная тарелка

Стоимость одного билета — 50 копеек.

Тираж состоится в Москве в декабре 1983 года. Таблица выигрышей будет опубликована в газетах «Сельская жизнь», «Труд», «Советская культура».

Дирекция Всесоюзной художественной лотереи

О. Богданова. «Русская пляска».

А. Тупаева. Натюрморт с хурмой.

Цена 25 копеек **Индекс 70770.**

ВЯЗАНИЕ — НОВЫЕ МОДЕЛИ

Модели М. МАКСИМОВОЙ Выполнили Р Крюкова В Нефедова. Е Скржинская Л Иванова. Л Музыкантская

Фото Б. КАУФМАНА, Р. БЕНИАМИНСОНА

ДК

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА» №6 1990

Оформление Ю. Семёновой

САРАФАННОЕ ЛЕТО

Модель № 1

Предлагаемая модель рекомендуется девушкам и молодым изящным женщинам. Размер 164—88—92. Рекомендуется хлопчатобумажная или плотная шелковая ткань. Каждая деталь на ткани располагается по долевой нити.

Детали кроя:

1. Спинка — 1;
2. Полочка — 1;
3. Боковая часть полочки — 2;
4. Волан спинки — 3;
5. Волан полочки — 2;
6. Обтачка спинки — 1;
7. Обтачка полочки — 1;
8. Бретели — 2.

Сарафан прямого силуэта с фигурными рельефами. В верхней части полочки 2 ряда воланов, втачанных в рельеф. В нижней части спинки 3 ряда воланов, втачанных в боковые швы. По низу изделия проложена отделочная строчка на 3,0—3,2 см. По краю рельефов, пояса, бретелей и воланов проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см от края.

Рекомендуемые швы: рельефы, боковые швы — 0,8—1,5 см.

Последовательность обработки:

1. Обработать нижний край воланов двойной застрочкой на 0,1—0,2 см от края.
2. Обработать верхний край воланов на 0,1 см.
3. Настрочить два волана по намеченным местам полочки швом 1 см.
4. Настрочить 3 волана по намеченным местам спинки швом 1 см.
5. Стачать рельефы полочки на 1,5 см, швы заутюжить от центра.
6. Стачать боковые швы на 1,5 см, швы разутюжить.
7. Обработать бретели: сложить полоску в 4 слоя краями внутрь и проложить по краям отделочную строчку на 0,1—0,2 см от края.
8. Обработать верхний край изделия обтачкой, вставляя в шов бретели.
9. Обработать низ изделия швом вподгибку с закрытым срезом и проложить отделочную строчку на 3—3,2 см от края.

Модель № 2

Этот сарафан рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Прямой силуэт с вертикальными рельефами по спинке и полочке. По низу боковых частей сарафана по 3 ряда воланов. По верхнему краю изделия пришит волан и тонкие бретели. По низу изделия проложена отделочная строчка на 3—3,2 см. По краю рельефов, пояса, бретелей и воланов проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см от края.

Ткань рекомендуется хлопчатобумажная или плотный шелк.

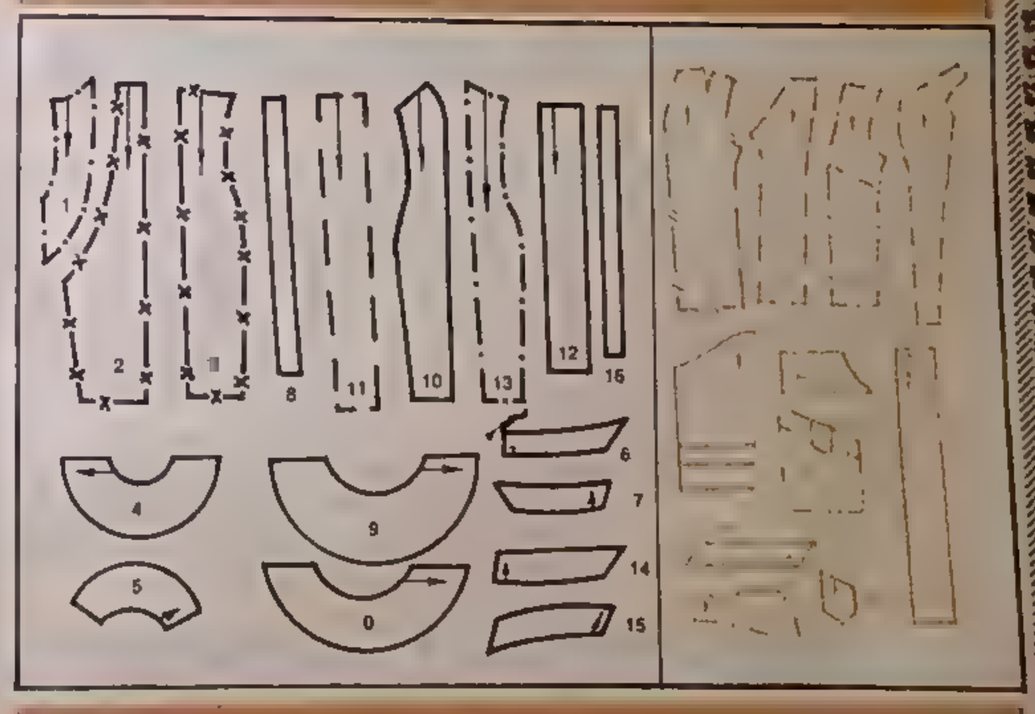
Детали кроя:

1. Спинка — 1;
2. Бочок спинки — 2;
3. Полочка — 1;
4. Бочок полочки — 2;
5. Волан по верхнему краю — 2;
6. Волан по боковым частям внизу — 6;
7. Бретели — 2;
8. Обтачка верхнего края спинки — 1;
9. Обтачка верхнего края полочки — 1;

Последовательность обработки:

1. Обработать нижний край воланов двойной застрочкой на 0,1—0,2 см от края.
2. Обработать верхний край воланов на 0,1 см.
3. Стачать боковые швы на 1,5 см, швы разутюжить.
4. Настрочить три волана по намеченным местам спинки и полочки швом 1 см.
5. Стачать рельефы полочки и спинки, швы заутюжить к центру.
6. Обработать бретели: сложить полоску в 4 слоя краями внутрь и проложить по краям отделочную строчку «в край».
7. Обработать верхний край изделия обтачкой, прежде притачав волан к изделию.
8. Обработать низ изделия швом вподгибку с закрытым срезом и проложить отделочную строчку на 3—3,2 см от края.

Л. СЕРЕГИНА,
художник-модельер.

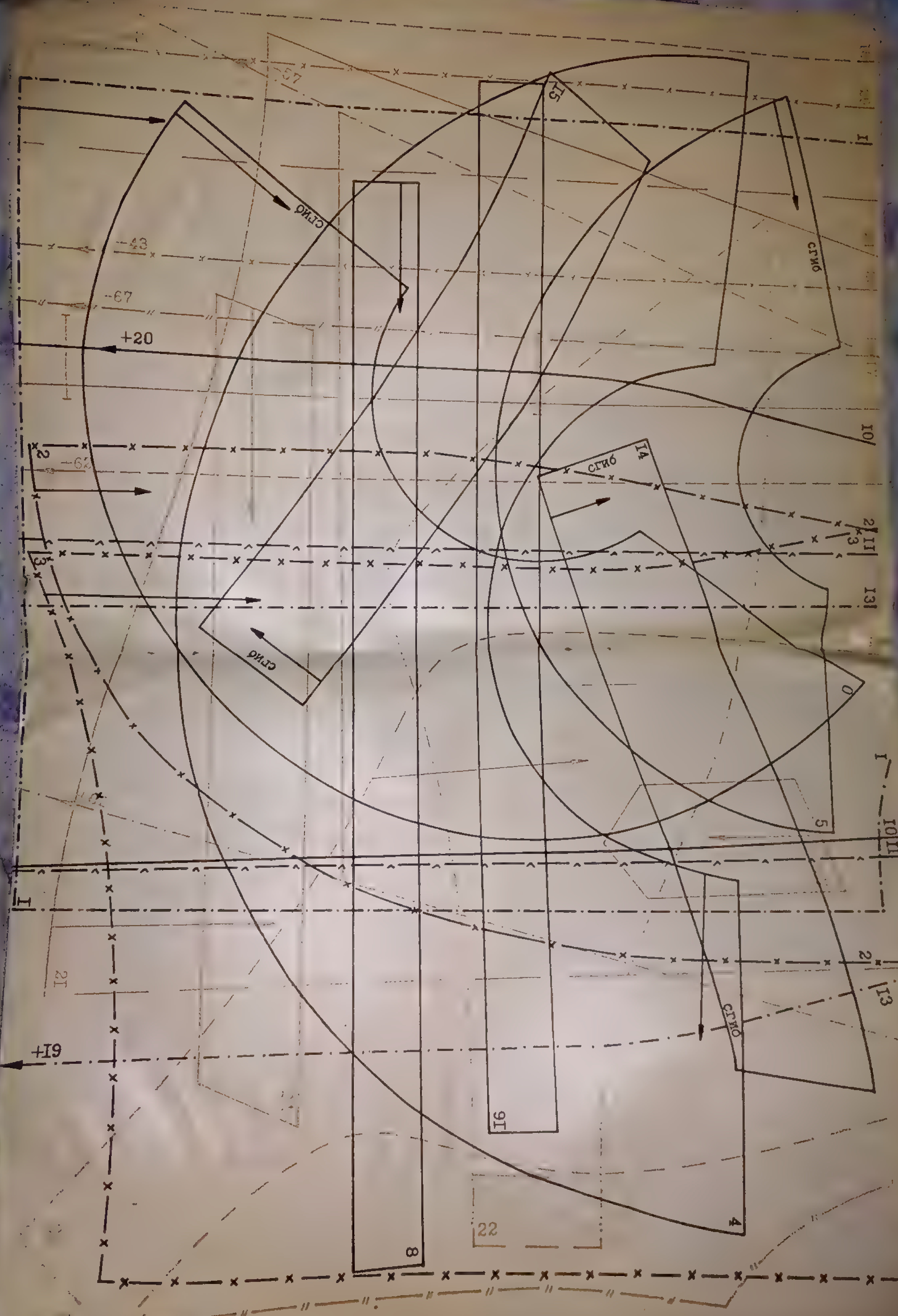


ХАЛАТ

Эту модель мы рекомендуем полным женщинам. Размер 164—108—120. Все детали на ткани следует располагать по долевой нити. На чертеже направление долевой нити указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб деталей.

Детали кроя:

1. Спинка — 2;
2. Полочка — 2;
3. Боковая часть полочки — 2;
4. Кокетка — 2;
5. Рукав — 2;
6. Воротник — 1;
7. Карман — 2;
8. Обтачка кармана — 2;
9. Подборт — 2;
10. Пояс — 2;
11. Пата — 4.



сгиб
+20
-43
-67
-62
-57
+I9
I4
I5
I6
8
4
5
2
3
I0
II
I3
2I
22

Рис. 2

БИКИНИ УЖЕ НЕ МОДНО!

В последние годы с наших пляжей исчезли закрытые купальники, их вытеснили крошечные бикини. Желание загореть вполне понятно, но нам хочется присоединиться к голосу врачей, советующих: будьте осмотрительны! Собравшись шить купальный костюм к новому сезону, подойдите к зеркалу и посмотрите на свою фигуру критично. Подумайте, что вы можете подчеркнуть, а что-то, может быть, стоит и скрыть.

Мы даем вам основу закрытого купальника (рис. 1) из трикотажного полотна на 44-й и 48-й размеры, а на рис. 2 показаны варианты моделирования. Если у вас не хватает опыта, раскроите изделие полностью, сметайте, подгоните по своей фигуре и на надетом на себя купальнике нанесите линии, по которым будете делать подрезы.

Трикотажные изделия очень украшают драпировки, на рис. 3 показан принцип их моделирования. Начертите на листе полную выкройку детали, проведите линии в желаемом направлении складок, разрежьте по ним и раздвиньте на необходимую величину. При этом учтите толщину материала: складки не должны получиться слишком густыми и грубыми. Драпировку удобно использовать вместо вытачек при большом бюсте.

Выступающие бедра можно прикрыть юбочкой (чертеж 1/2 юбки дан на рис. 4). Радиус равняется объему бедер, деленному на 3,1.

Закрытый купальник также удобен тем, что его можно использовать, как топик с юбкой или шортами. На рис. 5 дан чертеж пляжной юбки с запахом. Для построения используйте выкройку прямой юбки вашего размера. А выкройку шорт вы найдете в № 6 за 1989 год.

Н. САХАРОВА.

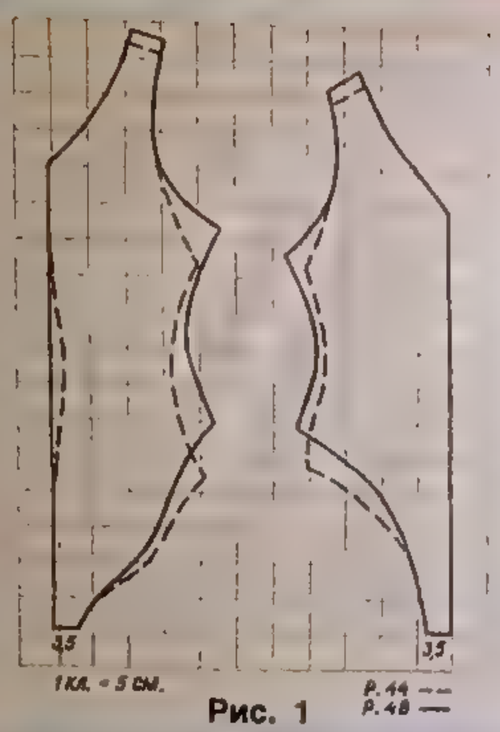


Рис. 1

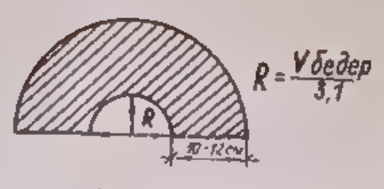


Рис. 4

Рис. 3

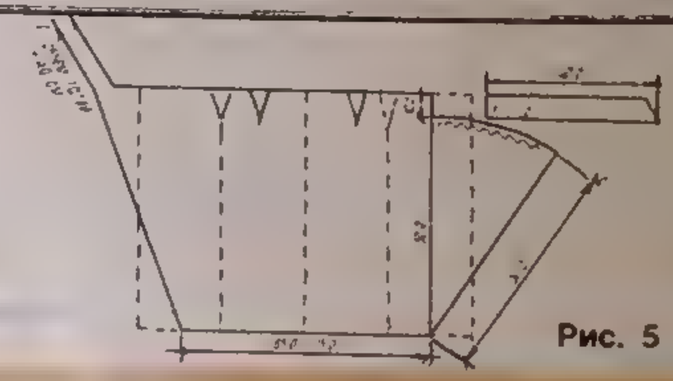
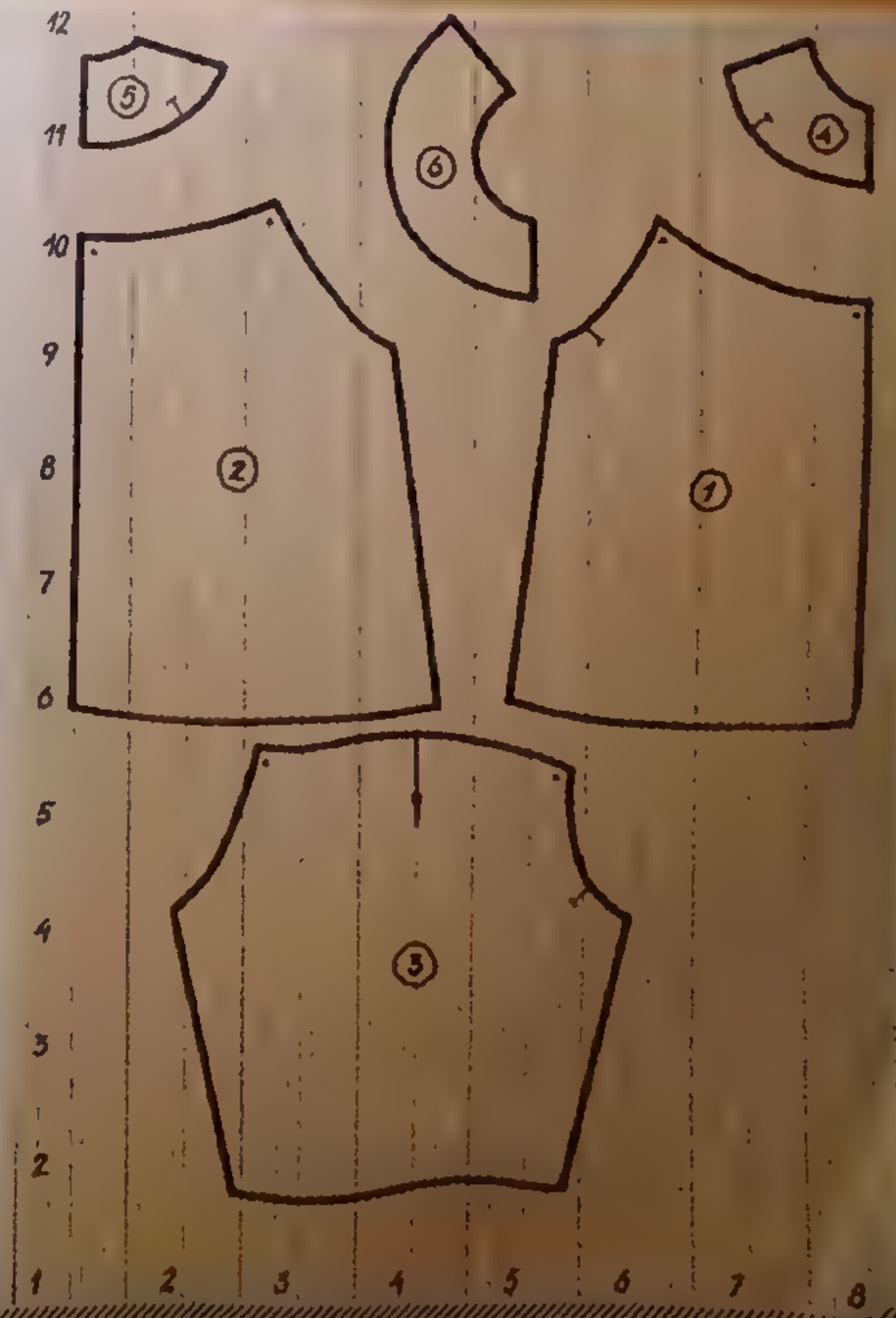


Рис. 5

Мастерская переделок

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ... СТАРЫХ РУБАШЕК

В вашем платяном шкафу наверняка найдутся старые мужские рубашки. Их фасон уже несовременен, кое-где истерлись воротнички, обтрепались манжеты. Но ткань остается все еще яркой, легко драпируется. Попробуем использовать старые рубашки и одновременно обновим гардероб вашей дочки. Для детского платья лучше всего подойдут хлопчатобумажные ткани с мелким рисунком, в клетку, полоску. Пригодится старая застежка — она станет деталью нового изделия. Это облегчит нашу работу, ведь не придется прометывать петли.



+28
+24,5
+18,5
сгиб
сгиб
сгиб
сгиб
сгиб
I0
II
I2
I3

Халат прямого силуэта с центральной бортовой застежкой на 4 петли и пуговицы.

Полочка с кокетками, с рельефом, с накладными карманами, втачанными в рельефы и боковые швы.

Верхний край кармана обработан обтачкой из отделочной ткани. К верхнему краю притачаны паты с отделочной пуговицей.

Спинка — со швом посередине.

Рукав рубашечного покроя с отложной цельнокроеной манжетой.

Воротник «апаш». Верхний воротник цельнокроеный с подбортом из отделочной ткани.

По кокеткам, по рельефам, по обтачкам кармана, по патам, по воротнику, по краю борта проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см.

К халату прилагается завязывающийся пояс.

Рекомендуемые швы

По боковым швам, по рельефам, по плечевым швам, по пройме, по окату рукава, по среднему шву спинки, по швам кармана — 1,5 см.

Внутренние швы — 0,8 см.

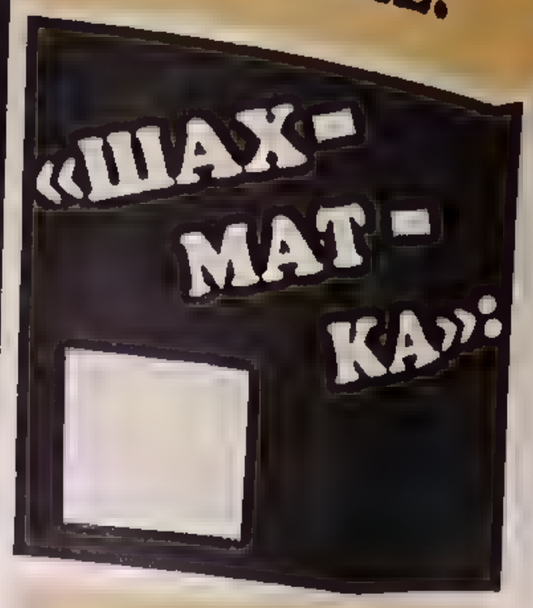
На подгибку изделия и низа рукава 4 см.

Последовательность обработки

1. Вытачать пату, вывернуть, вымётать, приутюжить и отстрочить ее.
2. Обтачать верхний край кармана обтачкой, вставив готовую пату между срезами. Настрочить обтачку на карман, подвернув нижний срез обтачки внутрь.
3. Наметать карман на боковую часть полочки, совместив верхний край кармана с соответствующей линией на боковой части полочки.
4. Стачать рельефы, приутюжить их и отстрочить.
5. Притачать кокетки к полочкам. Приутюжить и отстрочить швы.
6. Стачать средний шов и вытачки на спинке.
7. Разутюжить шов спинки и заутюжить вытачки к центру.
8. Стачать плечевые швы.
9. Втачать рукав в открытую пройму и заутюжить шов в сторону рукава.
10. Стачать боковой шов одновременно с нижним срезом рукава и заутюжить шов на спинку.
11. Притачать воротник и стачать средний шов подборта.
12. Наложить подборт на полочку и обтачать швом 0,8 см.
13. Обработать пояс.
14. Подшить низ изделия швом с закрытым срезом. Так же обработать низ рукава. Отогнуть манжету на 5 см и приутюжить ее.
15. Пробить петли и пришить пуговицы.

Л. ПРОХОРОВА, художник,
С. ВОРОНКОВА, конструктор.

МАКРАМЕ. Урок 3.



ЛЕГКОСТЬ И АЖУР

На третьем нашем занятии мы продолжим разговор о вариантах плетения с использованием двойного плоского узла. Тема урока — ажурные сетки на основе двойного плоского узла.

Легкими, с четким рисунком узла сетки бывают только тогда, когда выполнены из ровной и гладкой нити (без ворса): это хлопчатобумажная леска, льняные нити, сильно крученная шерсть. Уменьшая или увеличивая расстояние между узлами, сетками оплетают объемные предметы, точно повторяя их форму. Нередко однообразную фактуру сетки используют как фон для основного узора.

Для плетения сеток существуют определенные правила:

чем больше промежутки между нитями, навешенными на основу, тем сетка ажурнее;

число нитей, навешенное на основу, должно быть кратным количеству нитей в одном узле;

узелковые и рабочие нити узлов, сплетенных в шахматном порядке, меняются местами после каждого ряда, поэтому расходуются равномерно;

число рядов подсчитывают с бокового края сетки (сверху вниз) по крайним узлам, учитывая, что узлы нечетных рядов расположены у самого края, а четные — отодвинуты вглубь.

Сетка «шахматка» (рис. 1). Число концов навешенных нитей должно делиться на 4, их длина должна быть в 3,5 — 4 раза больше высоты готовой сетки. Узор будет иметь более четкую фактуру, если перекладинки всех узлов расположены с одной стороны.

Для образца приготовьте 6 метровых нитей, сложите их пополам и навесьте на основу — получилось 12 концов.

1-й ряд — на каждых четырех нитях, начиная слева, завяжите по одному двойному плоскому узлу — получилось 3 узла.

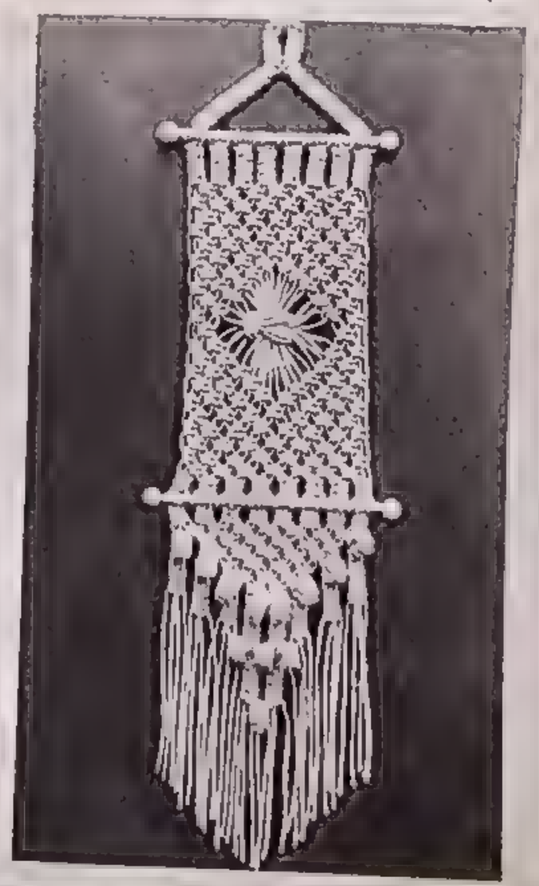
2-й ряд — отложите 2 первые нити слева и, отступив вниз от 1-го ряда на 5 мм, на каждых следующих четырех нитях завяжите по 1 узлу, располагая их на одном уровне,— образовалось 2 узла, которые выполнены в шахматном порядке по отношению к узлам 1-го ряда (последние 2 нити остались непровязанными).

3-й ряд — введите в работу по 2 крайние нити, оставленные во 2-м ряду, и, отступив вниз от 2-го ряда на 5 мм, завяжите 3 узла (как в 1-м ряду).

4-й ряд — плетите как 2-й, стараясь выдержать равные расстояния между рядами.

Примечание. Чтобы сетка не скользила на подушке, прикалывайте узлы булавками — это поможет избежать перекоса рядов. Закреплять лучше узлы нечетного ряда через каждые 2—3 ряда. Кроме того, следите за тем, чтобы свободные нити по краям сетки были одинакового размера во всех рядах. И последнее, сетку можно плести по кругу, если связать концы основы. В этом случае свободных нитей нет — все нити участвуют в плетении каждого ряда.

Ритм узлов сетки легко перестраивается в геометрические фигуры: треугольники (уголки), ромбы, шестигранники. Техника плетения их весьма проста. К примеру, если плетут треугольник (рис. 2), то в начале и конце каждого нового ряда не провязывают по 2 крайние нити, и тогда в ряду станет на 1 узел меньше, чем в предыдущем. Так плетут, пока не останется всего один узел. Если выполняют ромб (рис. 3), то, наоборот, начинают с одного узла: на средних 4 нитях завязывают 1 двойной плоский узел, распределяют под ним нити по 2 и, добавив еще по 2 свободные с краев, завязывают под 1-м узлом 2 двойных плоских в шахматном по-



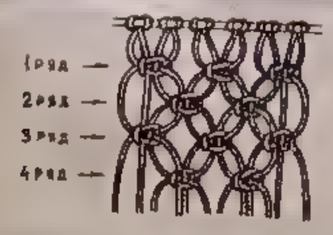


Рис. 1

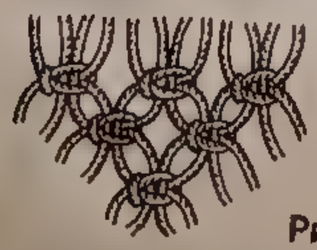


Рис. 2

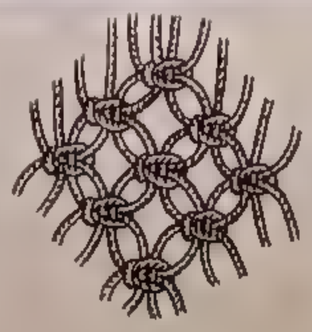


Рис. 3

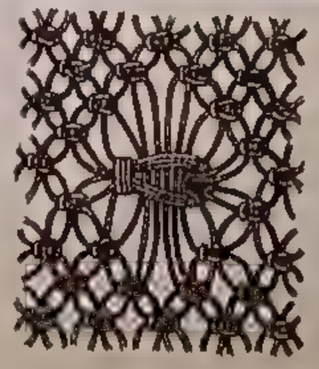


Рис. 4

Рис. 5

рядке. В следующих рядах также присоединяют по 2 нити слева и справа, в результате полотно расширяется после каждого ряда на 1 узел. Выполнив верхнюю половину фигуры, плетут такую же нижнюю по принципу уголка.

Нередко в сетки вплетают различные фрагменты. Например, общий двойной плоский узел. Так называют красивые рельефные узлы, которые чаще выполняют из пучков нитей: по пучку для рабочих и пучок для узелковых. Для удобства число нитей внутри узла записывают цифрами. К примеру, запись (3—6—3) означает, что узел выполняют из 12 нитей (по 3 рабочих с каждой стороны и 6 узелковых внутри).

Чтобы вписать подобный узел в «шахматку», оставляют для него часть свободных нитей в виде ромба (рис. 4). Для этого плетут сетку до вершины ромба, а затем, продолжая плести сетку, не завязывают узлы там, где намечен ромб: сначала 1 узел (вершина ромба), в следующем ряду под ним еще 2 в шахматном порядке, потом 3 узла, и так продолжают, пока не получится нужная ширина ромба (его центр). Верхняя половинка ромба готова. После этого завязывают общий узел, стараясь не перекосить его: центр узла должен совпадать с центром ромба. Чем больше нитей оставлено для узла, тем он эффектней. Далее расправляют под узлом нити и, продолжая плести сетку, доплетают нижнюю половину ромба, постепенно включая в работу по 2 крайние нити от общего узла.

А теперь познакомьтесь с выполнением несложного настенного украшения плетеного панно.

МАЛЕНЬКОЕ ПАННО

Для работы приготовьте около 40 м сутажа и 2 тонкие планки длиной по 15 см (лучше металлические спицы).

1. Нарежьте 2 нити по 3 м, 2 нити по 2,5 м и начните работу с петли для подвешивания панно. Для этого уложите вертикально на подушке и закрепите за середину 4 нити в таком порядке: 1 нить длиной 3 м, 2 по 2,5 м и 1 — длиной 3 м. В обе стороны от крепления сплетите по 5 двойных плоских узлов, затем перегните пополам образовавшуюся плоскую цепочку и на 8 нитях сплетите 2 общих двойных плоских узла (1—6—1) — получилась петелька. Теперь распределите нити на 2 пучка (по 2 длинные — рабочие и 2 короткие — узелковые) и двойными плоскими узлами сплетите 2 цепочки по 5 см, концы которых закрепите способом 3 по краям планки.

2. Нарежьте 12 нитей по 2 м 30 см, сложите каждую пополам и навесьте способом 2 на свободной части планки — получилось 32 нити, включая концы от петли.

3. Распределите нити по 4 и выполните бордюр из 8 цепочек из 4 двойных плоских узлов каждая.

4. Основную часть панно сплетите сеткой — «шахматкой». Для этого отложите с краев по 2 нити и вплотную к цепочкам выполните 1-й ряд из 7 двойных плоских узлов, 2-й ряд сплетите из 8 узлов, включив в работу по 2 крайние нити. Далее продолжите плетение сетки (еще 19 рядов), выполнив в ее средней части (с 7-го по 16-й ряд) ромб из свободных нитей с общим двойным плоским узлом (4—12—4).

5. Закончите сетку 8 цепочками из двух двойных плоских узлов каждая, концы которых закрепите способом 3 на 2-ю планку.

6. Распределите нити по 4, выполните 8 цепочек из двух узлов и, отложив с краев по 2 нити, сплетите сетку уголком от 7 узлов в 1-м ряду до 1 узла в последнем (7-м).

7. На каждых 4-х нитях под уголком, начиная сверху вниз, выполните 8 «горошин» из 5 узлов каждая.

8. Сплетите по цепочке из 5 двойных плоских узлов под 1-й, 2-й, 7-й и 8-й «горошинами» (считая слева направо). Такие же цепочки, но из 4-х узлов выполните под 3-й, 4-й, 5-й и 6-й «горошинами».

9. Теперь работайте только на 12 средних нитях: завяжите по «горошине» на каждых 4-х нитях (первую между 3-й и 4-й цепочками, вторую — между 4-й и 5-й и третью — между 5-й и 6-й цепочками). Отложите еще по 2 нити с краев и на средних 8 под тремя «горошинами» сплетите 2 цепочки из 4-х узлов каждая. Закончите плетенье «горошиной» на средних 4-х нитях.

10. Отпарьте изделие, положите работу на мягкую подстилку, накройте 2 слоями мокрой марли и прикладывайте горячий утюг, стараясь не сбить узлы под марлей. «Горошины» утюгом не обрабатывайте. Когда марля станет слегка влажной, снимите ее, подрежьте бахрому длиной 8—10 см в форме угла и оставьте изделие просыхать.

Панно меньшего размера выполнено аналогично предыдущему, но из более тонких нитей. Разница в плетении небольшая: подвесная витая цепочка длиной 15 см сплетена одинарными плоскими узлами, сетка основной части панно закончена более длинными плоскими цепочками (7 узлов), а в нижней части панно каждая плоская цепочка украшена шариком. Закрепляют его так: протаскивают в отверстие шарика 2 узелковые нити от последнего двойного плоского узла цепочки, рабочими нитями обхватывают шарик по обеим сторонам и сразу под ним завязывают двойной плоский узел (рис. 5).

М. КУЗЬМИНА

ЛИАНА В ВАШЕМ САДУ

Это растение — клематис — в настоящее время все шире встречается в любительских садах, оно стало, если можно так выразиться, модным. Это — многолетний листопадный кустарник, с отмирающими на зиму гибкими побегами, лиана, которую часто неверно называют лозой.

Клематисы прекрасны для вертикального озеленения, поэтому при посадке надо устанавливать опору. Первое цветение может наступить уже в первый год.

Опора должна быть до 2,5 метра, и чем она выше — тем лучше цветение. Опора представляет собой различную композицию из реек, труб или толстого шпагата. Клематисы можно выращивать как пристенную культуру, украшая веранды, крылечки и беседки.

В период вегетации растение особо влаголюбиво, но плохо переносит излишнее увлажнение, особенно в зимний период. Если грунтовые воды расположены близко, надо сажать на холмик. Место посадки — солнечное, но допустимо и легкое затенение. Почва должна быть очень питательной, рыхлой, со щелочной реакцией; если почва кислая (торфяники), надо подщелачивать, внося в посадочную яму 0,2—0,5 кг извести, или 0,7—1 кг мела, или 0,5 кг золы.

Лучшее время посадки — весна, но можно сажать летом и даже ранней осенью, только тогда побеги у саженца надо срезать, и, если осень сухая, чаще поливать. Размеры посадочной ямы — 60 × 60 см. На дно надо уложить дренаж в виде щебня, битого кирпича или просто щепок, а сверху, если есть возможность, уложить 3—4 см свежего мха. Корневую шейку заглублять на 8—10 см (то есть часть стебля будет в земле). Яму заполнить таким составом: ⅓ — садовая земля, ⅓ — перегной или компост и по ⅙ торфа и леска, по 0,5 кг золы и 0,2 кг суперфосфата. Если у саженца только почки или очень маленькие побеги, то сажать надо в лунку, сделанную в заполненной яме, а по мере роста заполнять землей, но чтобы почки были на уровне земли, иначе прекратится рост саженца. Чтоб невысокий саженец удержать вертикально, можно надеть консервную банку без дна.

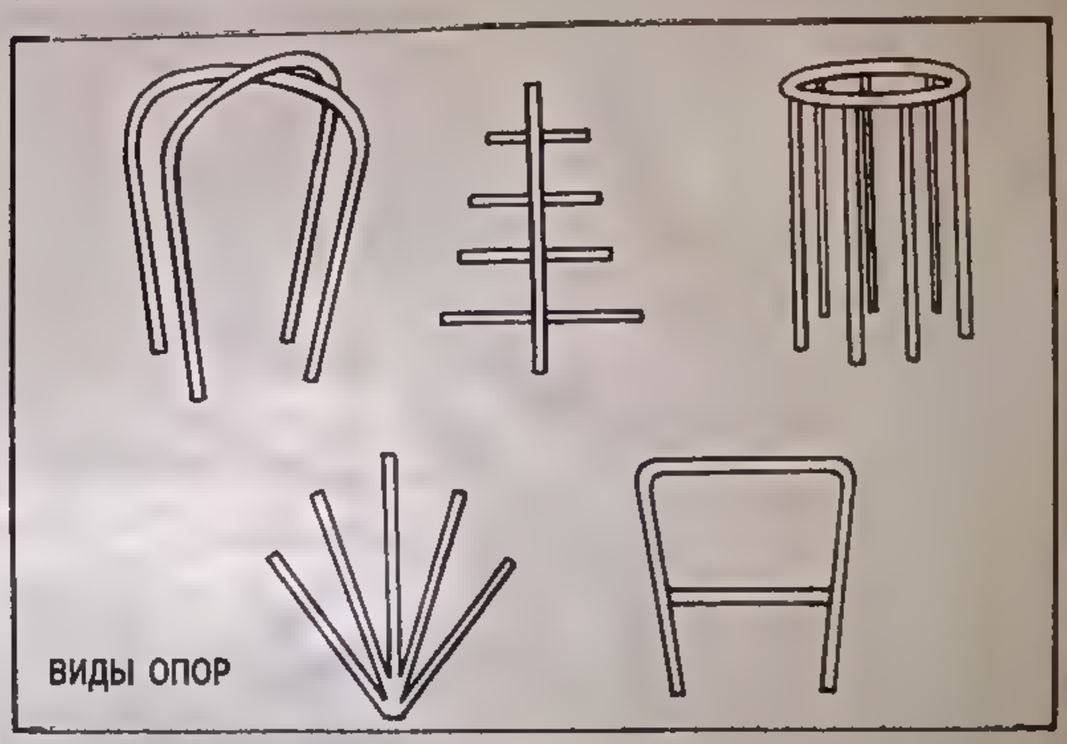
Клематисам полезно близкое соседство других растений, например, ноготков (календулы), бархотцев, пиретрума, барвинка и др.,— как говорят, клематис любит фон. Эти растения притеняют зону корней, сохраняя влажность, но, являясь фитонцидными, поражают грибковые заболевания. После посадки клематиса почву вокруг надо замульчировать (посыпать опилками, торфом, мхом или просто землей).

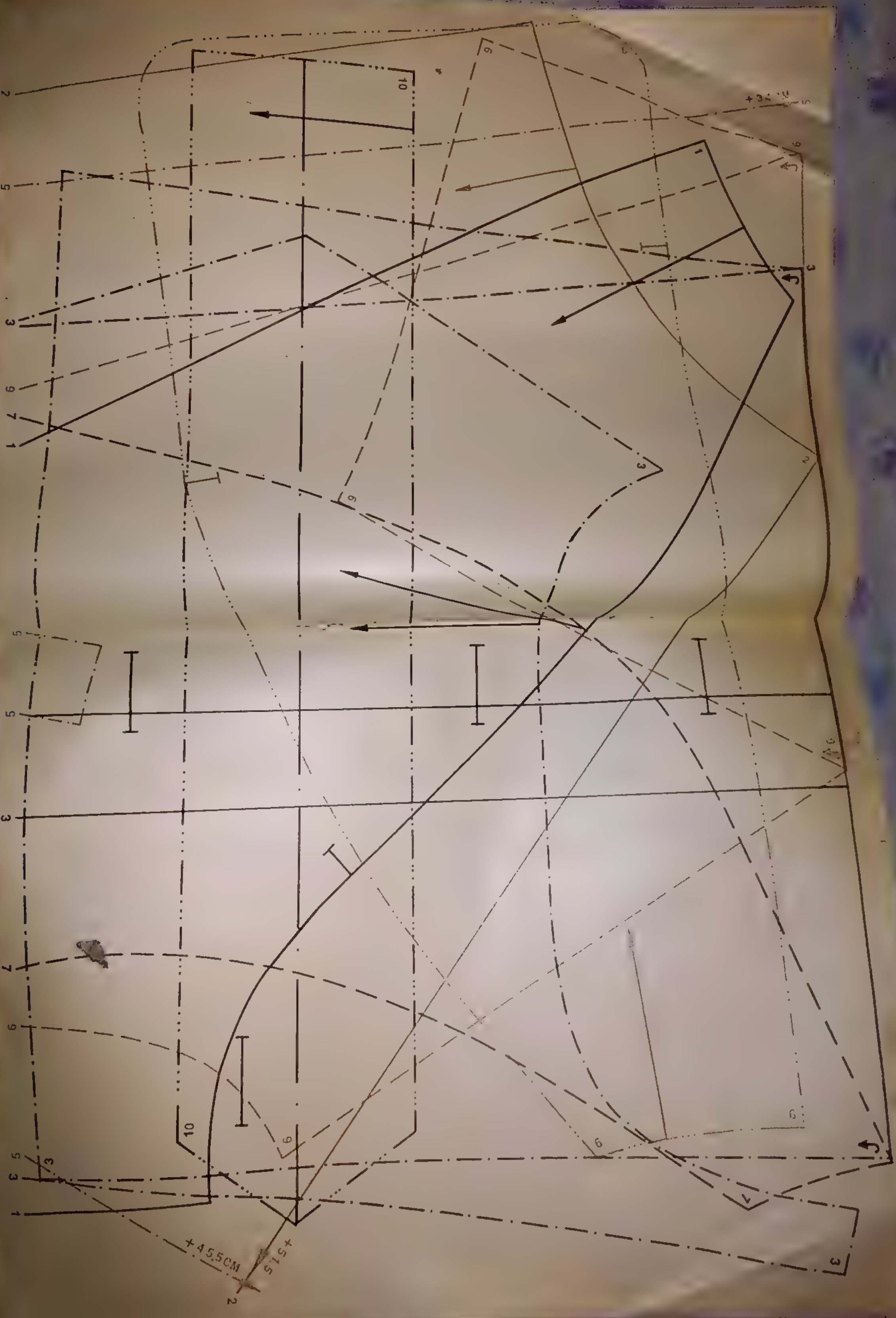
Зацветают клематисы в начале июня и цветут все лето. Цветение можно продлить, если в мае побеги подрезать на ¾, а у цветущих — срезать верхушку. Рыхлить неглубоко, так как корни располагаются, кроме центральных, близко от поверхности.

Клематис может изменять свой внешний вид и окраску цветков в зависимости от состояния агротехники. Обрезка лианы в основном весенняя, а осенью надо осторожно, не ломая, снять с опоры всю лиану и уложить на растение, сверху накрыть доской, чтоб ветром не сдувало,— это и будет зимним укрытием. При суровых зимах укрытие надо утеплить. Весной укрытие снять, внимательно разобрать лиану. Если есть зеленые почки — значит, этот сорт цветет на побегах прошлого года.

Если почек нет, значит, этот сорт цветет на побегах текущего года. Сухую лиану убрать, и когда отрастут новые побеги, разместить их на опоре.

Л. ПРОКОФЬЕВА




+455CM
+515

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №10 1989

Осень... Отчего вселяет она в наши души грусть-печаль? И мы, женщины, вдруг вспоминаем свой возраст. А возраст этот — сорок или чуть-чуть «за»... Осень. И приходят мысли о том, что все хорошее уже было, молодость прошла, молодость не вернешь. Где она, былая легкость? А влюбленность? А предчувствие счастья? Давит на плечи груз лет, и от этого меняются фигура и походка. И выражение глаз тоже меняется... Увы, не в лучшую сторону.

Вы давно подходили к зеркалу? А может быть, на вас давят не годы, а лишние килограммы? Какой размер одежды вы носили пять лет тому назад? Не попробовать ли вернуться к нему? И еще несколько вопросов. Когда вы были последний раз в парикмахерской? А в театре? Вам нравится платье, которое на вас сегодня? Или вы махнули на себя рукой?..

Осень — золотая пора. И возраст у вас золотой — за сорок...

В НАШЕМ ГОРОДЕ ДОЖДЬ

Выкройка дана
на размер 164—88—96
Расход ткани
при ширине 140 см — 3,5 м

Модель номера

Этот плащ могут носить женщины и младшего, и среднего возраста. Но особенно настоятельно мы рекомендуем его тем, кому 40 лет, — он вернет вам ощущение молодости. Сшить его можно из любой ткани с водоотталкивающей пропиткой (смесовка, искусственная кожа и др.).

Плащ прилегающего силуэта с широкой юбкой, рукавами реглан. В среднем шве юбки расположена шлица. Спинка с отлетной кокеткой. В боковой части юбки расположен карман-листочка. В рельефные швы полочки по линии талии вставлены хлястики, которые на спинке застегиваются. Четкая линия плеч подчеркнута подплечиками. Застежка на 5 пуговиц. Отложной воротник можно застегивать на пуговицу. Вместо пуговиц можно использовать кнопки.

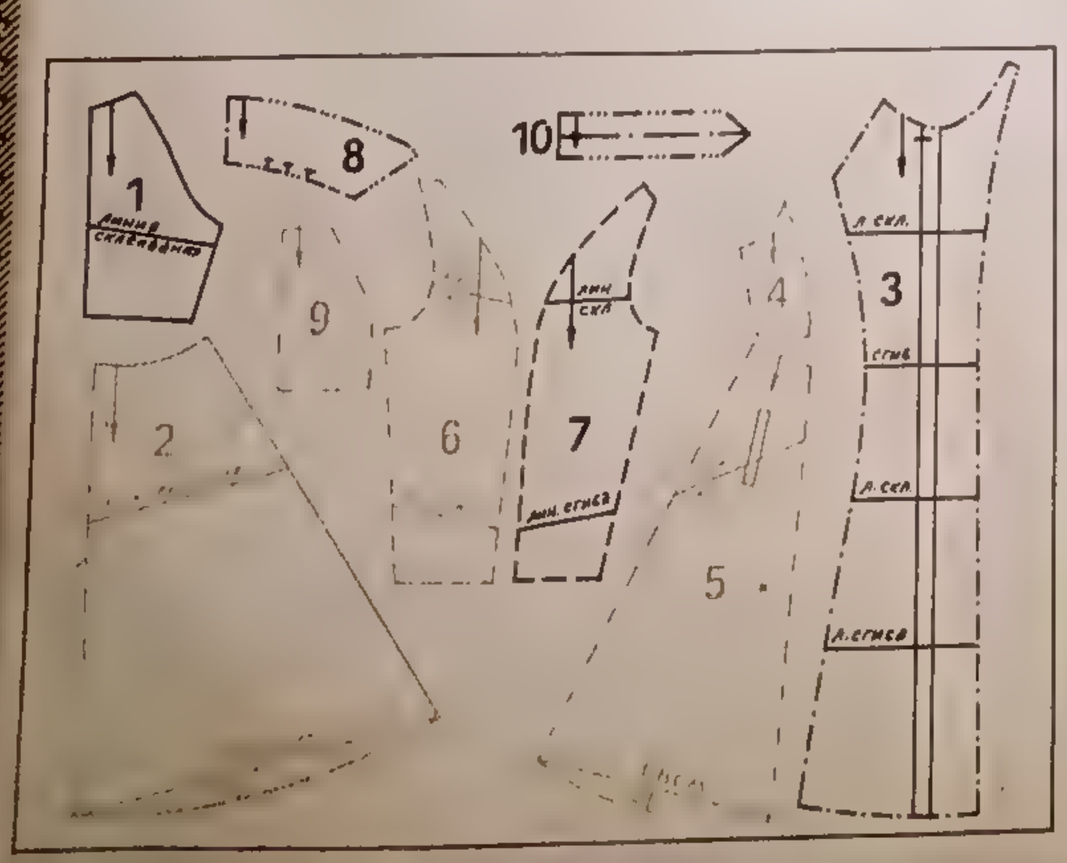
Каждую деталь на ткани раскладывайте по долевой нити (на чертеже направление нити указано стрелкой, пунктирная линия означает сгиб детали).

ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Верхняя часть спинки — 2 дет.
2. Заднее полотнище юбки — 2 дет.
3. Средняя часть полочки — 2 дет.
4. Бочок полочки — 2 дет.
5. Боковая часть переднего полотнища юбки — 2 дет.
6. Локтевая часть рукава — 2 дет.
7. Передняя часть рукава — 2 дет.
8. Воротник — 2 дет.
9. Кокетка спинки — 2 дет.
10. Хлястик — 2 дет.
11. Обтачка для низа кокетки — 2 дет.
12. Листочка с мешковиной — 2 дет.
13. Мешковина кармана — 2 дет.

Последовательность обработки.

1. Обтачать нижний край кокетки до надсечек, вывернуть и приутюжить.
2. Стачать средний шов кокетки до надсечки и разутюжить.
3. Отстрочить кокетку симметрично вдоль среднего шва до надсечки на линии проймы двойной строчкой.
4. Стачать средние швы верхней части спинки и заднего полотнища юбки, обработав шлицу, затем соединить их между собой по линии талии.
5. Детали хлястиков сложить по линии сгиба, обтачать, оставив один край открытым, вывернуть, приутюжить и отстрочить на 0,2 см от сгиба.
6. Стачать бочок полочки и переднее полотнище юбки по линии талии, предварительно обработав карман-листочку (см. «Работницу» № 2, 1989), и соединить их со средней частью полочки,



Блицметод Аксеновой

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ СЕКУЩИЕ

Занятие 2

Построение основы юбки

Откройте наше предыдущее занятие в девятом номере журнала. Сегодня мы будем проводить горизонтальные секущие.

Через верхние опорные точки слева и справа провести горизонтальную плоскость. У идеальной фигуры с идеальной формой шеи со скосом плеча 10—15° точки А(2,8)л и А(2,8)п совпадают с Ал и Ап, верхними опорными точками плеча и шеи. И находятся в 5-й секущей профильной плоскости с допустимым параллельным отклонением на величину К (она постоянная): К=2÷4 см для разных размеров. Эта величина необходима будет на протяжении всего курса обучения, запомните ее. Например, для пятидесятого размера К=22,5 см и т. д. Но, как правило, точки А(2,8)л и А(2,8)п не лежат в одной плоскости и уж тем более не совпадают с верхними опорными Ал, Ап. Они являются ориентиром при выборе конструктивной линии плеча (смещение плечевого шва вперед, кокетки, регланы). У 65% людей эти точки, как правило, смещаются в сторону переда на 2К, поэтому формы шеи встречаются чаще всего такие, как показано на рис. 1.

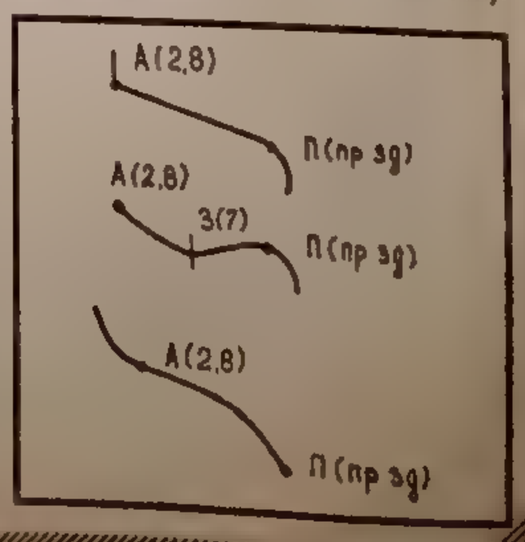
Существующее традиционное определение истинных точек А(2,8)л и А(2,8)п ведет к тому, что изделия «ползут» назад, перекашиваются или врезаются в горло. Так что посадка изделия во многом зависит от правильного нахождения этих точек. Лучше всего их определить с помощью лекала «воротника» (рис. 2). Эти точки будут находиться в самом широком основании шеи слева и справа. Не снимая «воротника», из этих точек проведите фломастером вертикальные секущие — впереди и на задней части горизонтали через точки А9 и А1. Точку А9 легко определить, если одеть цепочку на шею сзади, определить углубление между 7-м и 6-м позвонком — месторасположение цепочки. Точка А1 — это середина углубления яремной впадины. Через эти найденные точки и проводятся горизонтали на воротнике перпендикулярно к 9-й и 1-й вертикальным секущим.

Зависимости от вашего скоса плеча на горизонтальной секущей, проходящей через яремную впадину, может располагаться и точка В(3,7), делящая плечо пополам (см. чертежи в «Работнице» № 9), и плечевая точка П. Но, как правило, эти точки могут располагаться и выше, и ниже горизонтальной линии и быть асимметричными. Определите скос своего плеча (от 5 до 45°) — он может быть в виде ломаной наклонной кривой или прямой (см. рис. 3). Правое и левое плечо могут иметь разный угол скоса.

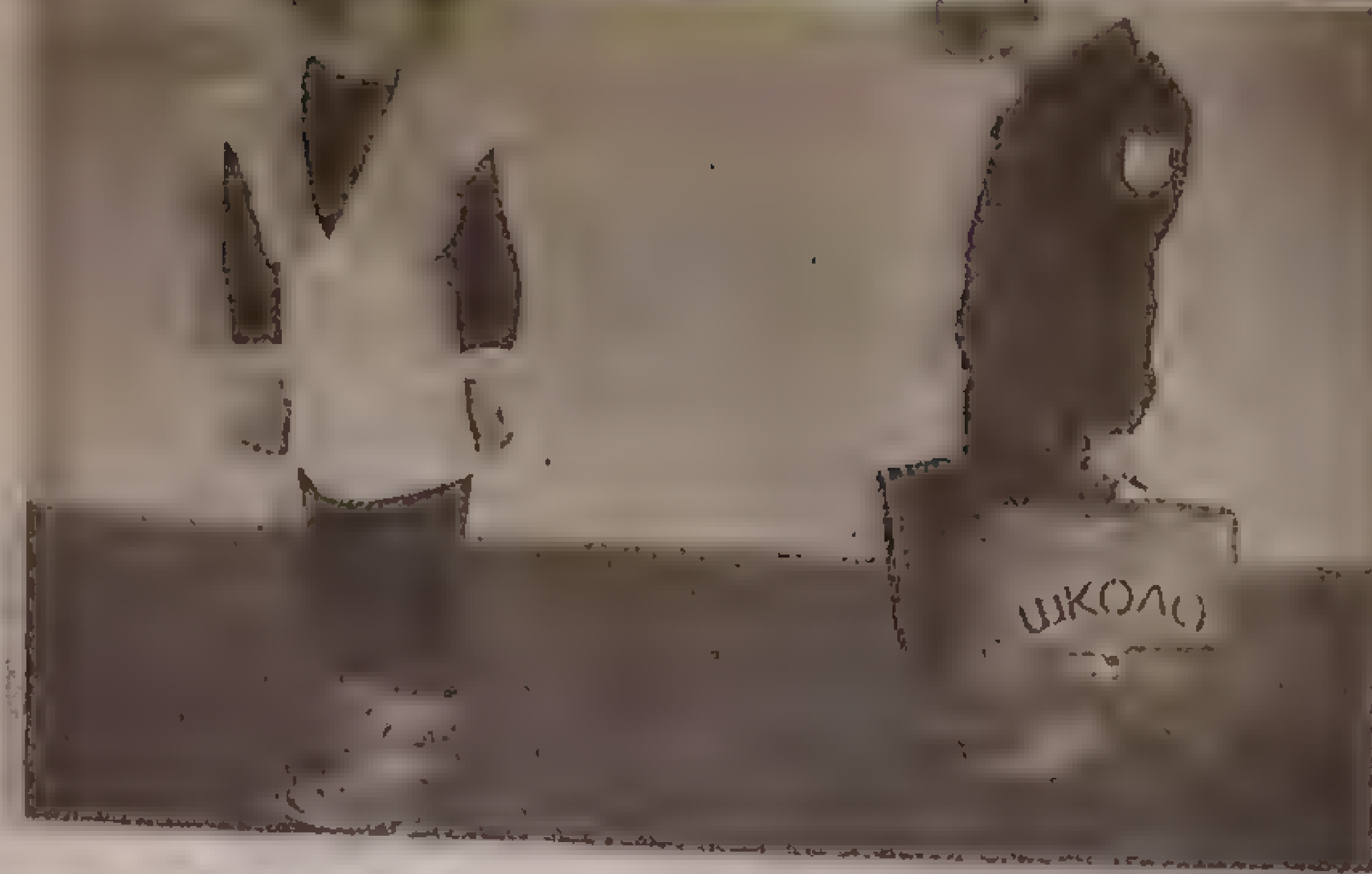
Через начало подмышечных впадин — точки П4, П6 — проходит следующая горизонтальная секущая плоскость.

С помощью этой линии мы будем строить многие конструктивные и декоративные элементы: кокетку, подрезные детали, втачные, фасонные рукава. Это также и линия ограничения: ниже нее кокетку, как правило, делать не рекомендуется.

Следующая горизонтальная плоскость проходит через нижнюю точку проймы — точку П5. Эта плоскость может проходить через самые высокие точки грудных желез (но, как правило, выступающие точки груди располагаются ниже этой плоскости).



ОХ, ЭТОТ «ОСЛУШНИК»!



С[illegible] рубрики «Поможем детям учиться». Конечно, не все, что хотелось, нам удалось, не на все вопросы вы получили ответы. Но, нам кажется, есть главный результат — мы познакомились, ваши письма (а их мы получили почти тысячу) очень помогли в работе над библиотекой «Гувернер», и именно в пособиях этой серии мы старались дать конкретные советы и рекомендации.

В письмах все: боль и обида, сомнения и тревоги, неудачи и огорчения. Разные ситуации, разные люди, разный возраст, но есть что-то общее, что объединяет всех, что-то, что я вначале никак не могла уловить и понять. Я поняла это недавно, когда услышала реплику возмущенного директора одной из школ: «Теперь мы не имеем над ними (детьми) власти, мы не можем просто требовать, а должны объяснить, для чего...» Вот оно, то общее неуважительное отношение к ребенку, стремление заставить, потребовать, добиться желаемого (взрослыми, не ребенком!) любой ценой. И здесь уж, как водится, «мы за ценой не постоим», здесь жесткость до жестокости, бескомпромиссность до бессердечия, какие уж тонкости, когда нужно «добиться», когда идет борьба с... (плохими отметками, грязью в тетрадях, ленью и прочими «пороками»).

В этой настоящей (я подчеркиваю это слово) борьбе нет места сомнениям, здесь властвует железная формула несгибаемости взрослых — «так надо». Мы забываем при этом, что это борьба не за, а против ребенка. Мы «добиваемся», мы теряем чуткость, не слышим обращенных к нам просьб помощи, поддержки, и наше собственное бессилие, раздраже ние, неудовлетворенность срываем на них, и без того беззащитных, задерганных, отчаявшихся.

Мы ничего не прощаем детям и ни с чем не хотим мириться. А главное, мы не видим в этом своей вины.

Вот такой «портрет» получился по вашим письмам: «неаккуратен, несобран, бездельник, лентяй, бестолковый, неусидчив, не хочет учиться, не старается, не делает, что заставляю, не слушается и т. п.». В общем-то у этих маленьких «монстров» не такие уж большие грехи. Но... меры нашего воздействия пропорциональны не их грехам, а нашей неудовлетворенности и решимости сделать каждого таким, как все.

«Представим, что с нами будет, если тридцать семь раз в сутки к вам станут обращаться в повелительном тоне, сорок два раза — в увещевательном и пятьдесят(!) раз в обвинительном». Трудно представить, не спешите, попробуите последить за собой. Именно так воспитывают детей большинство родителей. Эти данные приводит известный психолог В. Леви в книге «Нестандартный ребенок», предупреждая, что подобная система воспитания дает много шансов сделать из нормального ребенка невротика и психопата. Шутка ли, замечания, одергивания, приказания через каждые шесть с половиной минут. Поистине у ребенка «ни минуты покоя». К сожалению, никто не подсчитал, как часто хвалим мы своих детей, подбадриваем, даем им понять, что очень любим их. Бывает, иногда, «когда заслужат», но вряд ли каждые шесть минут. Грустно, но дети долго вспоминают, когда родители хвалили их в последний раз.

Чего хотим мы от наших детей, мучая бесконечными назиданиями, нравоучениями, упреками, ведь очень скоро они перестают не только слушать, но и слышать нас. Нельзя быть все время виноватым, нельзя все время «слушаться», выполнять требования, которые не по силам, и осознавать себя хуже всех. Реакция протеста, которую взрослые расценивают «назло», неизбежна. Обычно взрослые оправдывают свои требования интересами ребенка. Но попробуем разобраться в своих мотивах и если будем честны, то поймем, что интересы ребенка, его возможности на втором плане, а на первом — наше удобство, наше спокойствие. Несомненно, весь комплекс воздействий на ребенка, взаимоотношений с ребенком — это установка на воспитание в детях прежде всего послушания. У послушного ребенка учебные трудности вызывают гораздо меньше тревог, чем у непослушного, больше того — учебные успехи игнорируются, если поведение не соответствует норме. Впрочем, чему удивляться. Все мы выросли в атмосфере всеобщего послушания, все мы ходили строем, все мы (за редким исключением) не смели высовываться. В последние годы многое изменилось в нашей жизни. Мы, взрослые, стали свободнее, раскованнее, может быть, поэтому увереннее в себе. Учимся видеть в другом человеком, как я, человека, заслуживающего понимания, но наше отношение к детям пока не изменилось: послушание остается главным достоинством и дома, и в школе.

И это объяснимо тем, что многие десятилетия установка на послушание детерминировалась всем общественным строем, внушалась с детства и поощрялась. Именно послушание позволяло поддерживать стабильность, незыблемость, консервативность нашего общества. И, наверное, еще долго мы будем за это расплачиваться.

Более полвека назад замечательный польский педагог Я. Корчак писал: «Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, последовательно шаг за шагом стремится усыпить, истребить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований. Вежлив, послушен, хорош, удобен, а мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно немощен». Вдумаемся в эти слова, они за пятьдесят лет не устарели.

Неуважение к детям не только в том, что мы постоянно выражаем свое недовольство, но и в том, что почти не задумываемся о том, достаточно ли корректна, вежлива, приемлема форма, в которой мы это делаем. Вспомните, что и как (важно и «что», и «как») вы сказали вчера своему сыну, когда он прибежал мокрый с головы до ног, с разорванной брючиной или разбитым носом. Что обычно говорите, когда видите в дневнике запись: «Опять опоздал на урок, прошу родителей явиться в школу» — или очередную «двойку»? Всегда ли «выдерживают нервы», не используете ли «крепкие выражения». Увы, и нервы не выдерживают, и выражения не выбираются, а результат... мы его видим.

В отличие от наших родителей, которые требуют правильного поведения и порицают неправильное в тот момент, когда ребенок поступил так, «как не надо», для японских — воспитывать не значит ругать за то, что уже сделано плохо. Даже в ситуации, явно требующей если не наказания, то хотя бы выговора, взрослые избегают прямого осуждения, чтобы не унижать ребенка, предпочитая не переусердствовать, чтобы не получить результата прямо противоположного желаемому (что так часто бывает у нас).

Наиболее терпимыми в вопросах воспитания считаются американцы. Могу подтвердить это собственными наблюдениями. Ребенок в семье действительно имеет право желания, слова, к нему все внимание, если родители не заняты. В то же время дети очень самостоятельны, они умеют занять себя сами, их не контролируют, нет мелких придирок типа «опять форму на место не повесил», никого не уговаривают есть, не наказывают. Я ни разу не слышала, чтобы родители повышали голос, и не видела детей, упорно капризничающих. Родители достаточно строги, но без раздражения, а дети вежливы и почтительны. Меньше «сюсюканья», чем у нас, но гораздо больше уважения друг к другу. Конечно, и родители не так задерганы ежедневными заботами о хлебе насущном, как мы...

Я хочу верить, что мы, взрослые, можем перебороть себя и, несмотря на все наши трудности, станем внимательнее и добрее к детям. Я не боюсь повториться, поэтому в заключение пожелаю вам терпения и понимания, желания искать и умения находить такие выходы из самых сложных ситуаций, которые не станут болью и страданием наших детей. Новый год — прекрасный повод начать «новую жизнь».

Марьяна БЕЗРУКИХ

*

ЧТОБЫ РАССТАТЬСЯ...

Однажды утром Екатерину Звягинцеву* разбудил телефонный звонок. Подруга Света, захлебываясь слезами, всхлипывала и запиналась, в бессвязных ее словах Катя с трудом уловила смысл: общая их знакомая Ольга Поплавская покончила с собой — выбросилась из окна. «Позавчера,— рыдала Света,— вчера меня следователь вызывал». «Если это было вчера,— холодно сказала Катя,— то чего ты сегодня-то рыдаешь».

Екатерина Владимировна Звягинцева, 1960 года рождения, разведена, детей нет, работает архитектором, проживает в однокомнатной квартире одна по адресу...

Когда позже, в кабинете следователя, Катя высказала сомнения по поводу самоубийства Ольги Поплавской — увидела понимание: в самом деле, с чего бы вдруг молодой, красивой женщине, в кармане которой был билет на юг, которая только-только купила себе роскошную шубу, позанимав у всех знакомых деньги, у которой был легкий, счастливый характер и никогда не бывало плохого настроения, а в последнее время и подавно,— с чего бы это ей бросаться с 8-го этажа, да еще не из окна собственной квартиры, а из окна подъезда?

Звягинцева еще не знала того, что знал следователь Виктор Иванович Воротов: на раме окна, через которое якобы выпрыгнула Поплавская, были найдены частицы волокон Ольгиного пиджака. Их местоположение давало следствию основание утверждать: Поплавскую подтащили к окну и «помогли» вывалиться из него.

Ольга Витальевна Поплавская, 1957 года рождения, разведена, детей нет, работала научным сотрудником в НИИ биологического профиля.

Ольга Поплавская была миниатюрной женщиной, но тем не менее, для того чтобы подтащить ее к окну и вытолкнуть сопротивляющуюся жертву, понадобилась бы недюжинная сила, мужская.

Связи Поплавской стали изучаться внимательно и подробно. Просто изучаться, потому что каких-либо конкретных версий у следствия не было.

Нельзя сказать, что Екатерина Звягинцева и Ольга Поплавская очень уж дружили... Так, были знакомы, созванивались, обсуждали друг с другом перипетии своей женской жизни, свои любовные истории. На глазах у Поплавской вот уже четыре года разворачивался Катин роман с Игорем Потапенко.

Игорь Михайлович Потапенко, 1945 года рождения, женат третьим браком, от этого брака детей нет, летчик на международных авиалиниях.

«Знаете,— сказала Звягинцева следователю, когда тот ее снова вызвал, чтобы подробнее расспросить о знакомых Поплавской,— где-то за месяц-полтора до самоубийства Ольги... до того, как это случилось, мне был странный звонок. Звонила женщина и спрашивала Ольгу. Я сказала, что ее у меня нет. И еще удивилась: Оля не должна была ко мне в тот день приезжать. И вообще мы не так уж всю дорогу «кучкуемся», чтобы Олю у меня можно было искать чуть что. Я рассказала о звонке Оле, она тоже очень удивилась, обзвонила всех общих знакомых, у которых мог быть мой телефон,— так и не нашли звонившую. Загадка».

Но Катя не рассказала самого важного. Подруги действительно долго перебирали варианты.

— Я знаю! — сказала наконец Ольга.— Это жена твоего Потапенко. Она вечно что-то вынюхивает. А тут, помнишь, когда я к тебе за деньгами на шубу заходила, он у тебя был и еще мой телефон записал. Вот она нашла новый телефон в записной книжке и решила выяснить, знаешь ли ты эту самую Ольгу.

— Ну и зачем ей это нужно?

— Как ты не понимаешь? Она вечно выслеживает своего ненаглядного, вечно рыскает. Если только-только появляется новый телефон в записной книжке, а ты меня знаешь, значит, вы с Потапенко общаетесь, и очень тесно. Попросила кого-нибудь позвонить тебе и спросить про «новенькую».

Это было очень похоже на методы жены Потапенко, и Катя посетовала:

— Вот жаль тогда не купила аппарат с определителем номера. Сейчас бы ты ей позвонила и сказала: «Здравствуйте, Марина, это Ольга Поплавская, вы меня искали?»

Коллаж А. КРУПНИКОВА

* Имена всех действующих лиц изменены по причинам, которые будут ясны в дальнейшем.

— Я это и так могу сделать. Я не сомневалась, что все это ее происки.

Поплавская через несколько минут перезвонила Кате:

— Ну, конечно, сделала вид, что страшно удивилась: «Какая такая Поплавская?»

— Теперь берегись,— смеялась Катя.— Теперь-то она точно найдет твой телефон в потапенковской записной книжке.

...Катя не рассказала тогда об этом следователю — «постеснялась». А между тем именно эта часть разговора выводила следствие на новых действующих лиц, которым суждено было сыграть решающую роль в этой трагедии.

Случайное знакомство Игоря Потапенко с Ольгой в доме Звягинцевой переросло в «греховные отношения», а если более романтично сказать — в роман. Знала ли об этом Звягинцева? Она потом станет уверять, что не знала. Возможно, это так и есть.

У Игоря Потапенко тоже было железное алиби. И тем не менее интуитивно, как это часто бывает, следственная группа, которая занималась этим делом, решила: «Горячо, очень горячо». И появилась, наконец, у следствия версия: Поплавская — Потапенко — его знакомства, его связи.

Выяснилось, что жена Потапенко Марина, совершенно деморализованная постоянными изменами мужа женщина, находилась в серьезной депрессии, предстоящий развод «вынимал душу».

Марина Андреевна Потапенко, 1952 года рождения, замужем, детей нет, работает чертежником.

Марина была не из тех женщин, которые могут жить одни, без мужа, пусть и такого гулены и бабника. Да и с какой стати с ним расставаться — менять привычный образ и уровень жизни,— слишком много она вложила в него, в их совместную жизнь: это по его настоянию у нее не было детей, это из-за него она «не росла по службе» — мысли были постоянно заняты мужем, его проделками, изменами, надо было очень стараться, чтобы удержать его в доме. Своим друзьям Марина не раз говорила: «Убью эту гадину Катьку, плесну серной кислотой в морду, не знаю, что сделаю»

Как рождаются догадки в следственном деле? Как постепенно выкристаллизовывается истинная линия событий, окружающих преступление? Это такая же тайна, как тайна всякого творчества. Как поэт пишет стихи? Как музыкант сочиняет музыку? Как следователь выстраивает логику своей работы?

Можно сказать так: однажды утром Воротов понял, что преступление это чисто женское. Опросили еще раз соседей Поплавской, жителей ближайших домов, «собачников», гулявших со своими питомцами в тот роковой вечер. Раньше у всех у них спрашивали, не видели ли они тогда мужчину. На этот раз интересовались женщиной. И те вспомнили. Приметы сходились у многих свидетелей. И все они удивительно четко совпадали с приметами... Екатерины Звягинцевой. Так четко, что Воротов ничуть не удивился, когда на опознании все свидетели, описывающие достаточно точно портрет Звягинцевой, ее... не узнали.

Преступник всегда оставляет следы. Даже если хочет их замести, даже если тщательно готовится к преступлению, все просчитывает и все взвешивает. Отрицательный результат тоже результат. И это была уже совсем реальная ниточка: кто-то хотел свалить вину за убийство на Екатерину Звягинцеву. Значит, как минимум преступник был с ней знаком.

Было решено эксгумировать труп Поплавской. Повторное вскрытие обнаружило остатки нервно-паралитического газа в легких. Этот состав обычно используется в ставших нынче популярными газовых баллончиках. Стало ясно, что́ именно произошло в тот трагический вечер: сначала кто-то прыснул в лицо Ольге из газового баллончика, потерявшую сознание, ее подтащили к окну и вытолкнули. Следственный эксперимент показал, что это вполне могла бы сделать и женщина.

Оставалось выяснить какая. Круг сужался, и впереди уже маячила некая определенность. В качестве подозреваемой была допрошена Марина Потапенко. Но и Екатерина Звягинцева оставалась под подозрением. Алиби, которое она представила следствию на тот роковой для Ольги Поплавской вечер, при проверке оказалось ложным. Но ведь само по себе отсутствие алиби не доказательство вины, как известно.

И снова следствие вернулось на исходные позиции. Ох уж эти любовные треугольники, четырехугольники, многогранники и параллелепипеды. Поступки их действующих лиц часто непонятны окружающим, часто происходящее в этих геометрических фигурах, связующих прямой линией и любовь, и ненависть, и благородство, и подлость, низость и полет чувств,— за гранью обычных логических объяснений.

Следствием сопоставлялись отдельные факты, отрывочные сведения, случайные слова свидетелей и их недомолвки. Постепенно прорисовывались взаимоотношения действующих лиц.

Потапенко — человек уже, прямо скажем, немолодой. Женат в третий раз. От первых двух браков у него дети, и первым двум женам он был вынужден оставить квартиры и уходить в «белый свет» с чемоданчиком и связкой книг. Потапенко больше всего на свете боялся и не желал разводов, но так уж получалось, что они преследовали его всю жизнь. Игорь Михайлович не в силах был подавить в себе страсть к женскому полу, да и не считал нужным отказывать себе в маленьких житейских радостях. Все было бы ничего, если бы маленькие житейские радости не оборачивались прочными отношениями, в которых Игорь Михайлович имел свойство увязать. «Для того чтобы связаться с человеком,— любил повторять Потапенко,— нужно пять минут. Для того чтобы расстаться — иногда не хватит и всей жизни»

Вот и на этот раз легкий флирт с Катей перерос в многолетнюю привязанность, в отношения, которые всегда чреваты тем, что близкий человек знает о тебе много, очень много, слишком много. Нет, никаких криминальных деяний за Игорем Михайловичем не водилось. Так, небольшая контрабанда во время полетов — ничего подсудного, грозящая только общественным порицанием и неприятностями на работе. Но и они — кому они нужны? И таких грешков-слабостей, водившихся за Потапенко, Катя знала много. Жена Марина тоже, разумеется, была в курсе. «Самый твой большой враг,— говаривал Игорь Потапенко,— это твоя любимая женщина. Знает о тебе все и, чуть что, уж будьте покойны, знания эти использует на все сто».

Потапенко и в самом деле готов был развестись. Жена Марина была чудовищно ревнива, замучила его постоянной слежкой и подозрениями, впрочем, небеспочвенными, порядком надоела семейная рутина. Но и на Кате Звягинцевой Потапенко жениться не собирался. Эх, пожить бы хоть несколько лет одному, пока еще есть порох в пороховницах, пока еще есть силы радоваться жизни и уже есть возможность ей радоваться, а там видно будет. Но тогда опять развод, раздел, размен, снова начинать с нуля... Нет, вот на это уже у Игоря Михайловича сил не было. Да и куда девать Катю, которая пребывает в полной уверенности, что Игорь разводится исключительно для того, чтобы их любящие сердца наконец соединились?

Ох, нет ничего опаснее обманутой женщины. Марина, Катя...

Как бы так еще сделать, чтобы они были опасны только друг для друга, а его, Игоря Потапенко, оставили бы в покое, освободили бы от себя?

Следствие пыталось доказать, тщательно набирая детали этой любовной драмы, что не один месяц Потапенко исподволь внушал своей психически неуравновешенной жене, доведенной до отчаяния женщине, что в их разводе виновата Екатерина Звягинцева, вот если бы ее не было, тогда они жили бы душа в душу. Твердил Звягинцевой, что Марина отравляет своим существованием их счастливую любовь. Следствие пыталось убедить суд в том, что в этом «чисто женском» преступлении виноват мужчина. Но суд решил, что доказательств недостаточно, и ограничился частным определением в отношении «гражданина Потапенко И. М.».

Да, но какое отношение к этому многолетнему любовному треугольнику, к этому бурлящему котлу обид, надежд, страстей, страданий имела Ольга Поплавская? Можно сказать, никакого. Если бы не тот ее звонок, который натолкнул Марину Потапенко, обезумевшую от ревности и безысходности женщину, на мысль: свет клином не сошелся на Звягинцевой; у ее мужа появилась новая женщина, а раз новая, значит, желанная, и роль этой новой женщины в их разваливающейся семейной жизни более значительная, решающая. Марина выследила своего мужа, зачастившего к Поплавской. Ненависть клокотала и требовала выхода. И вот тогда Марина решила убить — простите за невольный мрачный каламбур — сразу двух зайцев. Даже трех. Отвести от себя подозрение, свалив вину за убийство, если таковое все же заподозрят, на многолетнюю ненавистную супостатку Звягинцеву и рассчитаться с новой соперницей. Внести в свою внешность несколько деталей, характерных для Кати, Марине, за долгие годы прекрасно изучившей разлучницу, не составляло труда.

В который раз я просматриваю следственные материалы этого дела и судебные. И думаю: неужели и вправду так намертво переплетаются порой судьбы, что расстаться немыслимо и надо мучить друг друга годами и, сидя рядышком вечерами перед телевизором, попивая чай, лелеять, вынашивать коварные планы? Что же это за сила, которая держит вместе людей? Или это бессилие? Что это?

Думалось и о том, какая испепеляющая, разрушительная сила таится в женском одиночестве, какая жестокая опасность дремлет в оскорбленной душе женщины. Думалось и о мужчинах, которые пользуются женским одиночеством, этим вечным женским страхом перед ним, этой вечной женской жаждой любить и быть любимой. Все действующие лица этой любовной драмы страшно виноваты друг перед другом и — все — перед Ольгой. Она, как бабочка, сгорела в огне чужих страстей. «...Чтобы расстаться, иногда не хватит и жизни».

Мария МУСИНА

МУЗЫКА В ДУШЕ

Я свернула с пестрого, многолюдного ярмарочного Арбата в тихий московский переулок и без труда отыскала нужный дом. Мне предстояла встреча с МИХАИЛОМ ПЛЕТНЕВЫМ — знаменитым пианистом, одним из самых блестящих лауреатов конкурса имени П. И. Чайковского, а с недавних пор руководителем Национального симфонического оркестра России.

Дверь открыла его мама, Ольга Дмитриевна,— с ней мы уже были знакомы по телефону — и провела меня в гостиную. Здесь все говорило о присутствии в доме музыканта — портреты композиторов на стене, концертная афиша, с которой на меня смотрел очень молодой и очень красивый хозяин дома, и, наконец, огромный рояль посреди комнаты.

Через минуту вошел и сам Михаил Васильевич — в простой темной рубашке и синем пуловере, очень домашний, располагающий к задушевной беседе.

— Наша семья — музыкальная. Мама была концертмейстером в оперном классе, всю жизнь работала с певцами. Отец играл на баяне, заведовал кафедрой в Казанской консерватории.

*(**Между прочим,** у Ольги Дмитриевны я выведала, что яркие музыкальные способности проявились у маленького Миши в очень раннем, прямотаки младенческом возрасте. Когда его в первый раз подвели к инструменту (было ему года три), он не забарабанил беспорядочно по клавишам, как это обычно делают дети, а, услышав звуки, превратил их в маленькую музыкальную форму. Его не нужно было усаживать за рояль — скорее наоборот: Мишу трудно было оторвать от инструмента.)*

Когда мне исполнилось тринадцать лет, семья переехала в Москву. Я поступил в музыкальную школу, закончил ее. Дальше — консерватория, аспирантура.

— А потом был конкурс Чайковского и ваш триумф...

— Ну, не так сразу. До этого я в шестнадцать лет получил Гран-при в Париже, в следующем году стал лауреатом Всесоюзного конкурса в Ленинграде. Ну и затем конкурс Чайковского.

— А сейчас продолжаете выступать в качестве пианиста?

— Очень редко. Да хватит уж, наверное. Двадцать пять лет играл в концертах. Могу, конечно, и теперь давать их, но не буду этого делать, потому что для меня принципиален вопрос качества. Сейчас нет времени поддерживать нужную форму.

— Все забирает оркестр? Зато вы уже завоевали авторитет и признание не только у нас в стране, но и за рубежом.

— Да, гастрольных предложений очень много, хотя я, честно говоря, не сторонник разъездов. Но оркестранты ждут гастролей — это деньги, это материальные блага, которых, увы, в Союзе они получить не могут.

— Но, надеюсь, вы не уедете куда-нибудь в Испанию на длительное время, как наши любимые «Виртуозы Москвы»?

— Нет, мы не собираемся покидать страну. Российский национальный оркестр должен оставаться в России — такова моя твердая позиция.

(Между прочим, *вот как прокомментировал факт создания национального оркестра России министр культуры РСФСР Ю. М. Соломин:*

— Музыка великих русских композиторов — Чайковского, Мусоргского, Римского-Корсакова, Шостаковича, Прокофьева — это особый пласт в мировой музыкальной культуре. Она несет особый национальный дух, отражает национальный характер. И, конечно, противоестественно, что до сих пор у россиян не было своего симфонического оркестра. Совершенно закономерно, что он появился и что возглавил его такой выдающийся музыкант.)

— Михаил Васильевич, как вы оцениваете состояние нашей культуры, нашей нравственности, духовности?

— Я бы сказал — своеобразное состояние. Многие, очень многие люди, которые представляли собой русскую культуру, как известно, были успешно уничтожены советской властью. Но, к счастью, не все. Кое-кому из интеллигентов удалось уцелеть и сохранить определенную культурную среду. Мне кажется, основные ценности, которые существовали в России до революции, все же не потеряны. Они как бы ушли вглубь, но при определенных обстоятельствах проявляются. Иначе не было бы очередей, которые сопровождают каждую приличную выставку, аншлагов на концертах, являющихся концертами-событиями, не было бы и лауреатов международных конкурсов.

Конечно, печально, что серое хамство, которое взращено нашим образом жизни, представляет собой громадную массу, а культурный слой, увы, лишь малая часть общества.

— Культура ведь понятие широкое. Она включает и культуру быта...

— Ну, этого у нас просто нет, задушено намертво. Однако думаю, что со временем, когда наша экономика стабилизируется,— а это, по предсказаниям специалистов, произойдет лет через 5—10,— начнется движение вперед. Люди успокоятся, быт наладится и начнет обрастать этой самой культурой. Опять же жаль, что сейчас многие деятели искусства, интеллигенция уезжают из страны на постоянное жительство. Самое бы время им заняться возрождением утраченного.

— А каково финансовое положение вашего коллектива?

— Наш оркестр — не зависимый ни от кого и ни от чего. Мы сами планируем свой репертуар, сами должны находить средства, обеспечивать условия своего существования.

Вопреки установившимся представлениям оркестры во всем мире — дело убыточное. Везде они существуют на дотациях государства или фондов, как, скажем, в США. У нас это пока не развито. Так что наши трудности возрастают вдвойне.

— Но и у нас появляются меценаты, покровители искусств.

— Да, коль скоро создается

...ка богатых людей, появляются и меценаты. Это вполне объяснимо. Если человек может заработать миллион или миллиард,— а даже для самой хорошей жизни такой большой капитал не нужен,— то почему бы ему не вложить толику в какое-то доброе, благородное дело, чтобы увековечить свое имя, как это сделал, например, Савва Морозов?

Наш коллектив нашел общий язык с руководством одного независимого коммерческого банка — он называется «Кредо — банк». Председатель правления его Ю. В. Агапов — человек просвещенный, побывал на Западе, посмотрел, как там существуют симфонические оркестры, и решил стать нашим спонсором.

(Между прочим, *я спросила Юрия Васильевича Агапова:*

— Что побудило вас, как скажут некоторые, «бросать деньги на ветер»?

— А что заставило Третьяковых, Морозовых, Щукиных дарить родному Отечеству целые коллекции? — вопросом на вопрос ответил банкир.— Все дело в том, что они думали не только и, может быть, не столько о «наживе», сколько о развитии национальной культуры. Человек, обладающий капиталом, может позволить себе ценить и поддерживать красоту. Вот почему мы помогаем многим художникам, вот почему наш банк стал спонсором оркестра Плетнева.)

— Михаил Васильевич, поскольку наш журнал — семейный, задам вам такой вопрос: как соотнести мир музыки с миром семьи, что может внести музыка в семью?

— Когда-то музыка служила объединяющим началом. Собирались, пели, играли на инструментах. В основном, конечно, это было в аристократических семьях. Но та музыка высокого класса, которая служила предметом музицирования,— Моцарт, Бетховен, Шопен и т. д. требует определенного воспитания, которого — надо честно признать — у нас нет и в ближайшее время не будет. Поэтому я не могу сказать, что музыка сейчас является тем звеном, которое стимулирует семейные отношения. Скорее наоборот: разная музыка часто разъединяет разные поколения.

— Порой даже вызывает раздражение старших, которые любят классику, народные песни, по отношению к младшим, поклоняющимся совсем иным кумирам.

— И наоборот... Вообще меня тревожит, что те этические категории, которые так или иначе проявлялись в классической музыке, сейчас утеряны. Все реже приходится говорить о красоте, благородстве и прочих «высоких материях», все низведено на примитивный уровень мена, приобретения, зарабатывания денег, причем все заметнее стремление получать много денег, не работая.

Я не думаю, что так будет продолжаться долго. К счастью, есть в нашем народе нечто иррациональное: стремление к чему-то высокому, готовность на что-то откликаться — те свойства, которые отмечали многие наши классики. Вот на это я уповаю, это вселяет надежду и веру в лучшее

— Вы много бываете за рубежом. Если сравнить нашу публику, посещающую концерты классической музыки, и западную, то оно не в нашу пользу?

— Мы любим впадать в крайности. Раньше все западное ругали почем зря. Сейчас взахлеб хвалим. И в Европе публика разная. Есть более развитые в культурном, музыкальном отношении общества — Австрия, Германия, например, есть менее развитые. На Западе рынок культуры коммерциализирован, как и все остальное. Великих исполнителей, которые вызывают высокие чувства, становится все меньше и меньше. Их место заполняют те, кто может пробиться

— Михаил Васильевич, давайте поговорим о женщинах. Кто из них сыграл самую большую роль в вашей жизни?

— Конечно, мама. И продолжает играть. Собственно, мы с ней единое целое. Мама у меня с романтическими идеалами. И во всей этой политической неразберихе она их упорно сохраняет. В ней что-то от ребенка: любознательна, всегда стремится понять новое. Нас это очень сближает, и еще, конечно, родство профессий.

Вообще мать играет огромную роль в развитии ребенка, в его жизни

— А женщина в жизни мужчины — тоже?

— Ну, это бывает по-разному. Как правило, мужчину и женщину связывает любовь. Шопенгауэр утверждал, что для мужчины любовь к женщине является лишь частью его жизни — он то возвращается к ней (любви), то забывает, увлекшись работой или чем-то другим, для женщины же любовь составляет основу ее существования. Она часто приносит себя в жертву мужчине, он — почти никогда

— Вы, кажется, не одобряете феминисток?

— Боже упаси. Я вообще ничего не осуждаю. Если женщина считает, что может прожить сама по себе, стремится к независимости, это ее право. В Европе браки нередко строятся на чисто деловой основе. Девушка там, как правило, не выйдет замуж, пока не убедится в состоятельности своего будущего партнера. Там думают о брачных контрактах, и в случае развода женщина вполне может прожить одна, имея деньги.

— Как вы думаете, актуальна сейчас формула Достоевского «красота спасет мир»?

— Она актуальна всегда. Правда, пока мы все только разрушаем, а что касается красоты, больше смотрим в прошлое, чем в настоящее.

— Не жду от вас рецептов, но все-таки как, по-вашему, простой семье выжить в этих сложных условиях? Что нас спасет?

— Я уверен, что не за горами то время, когда человеческие способности будут цениться по достоинству. И потому всем, кому могу, говорю: учитесь, становитесь ценными людьми. Ищите себя в искусстве, науке, в ремесле — где угодно, но везде старайтесь достичь высокого класса. Грядет час таких людей. А непрофессионалы пропадут, будут влачить жалкое существование.

Молодым людям я бы сказал: не гонитесь за монетами, которые могут падать из разных окон, не пляшите под дудку тех, кто платит, а овладевайте определенными знаниями, на которые, я уверен, будет спрос. Сейчас время интересных начинаний. Чем дальше, тем сложнее будет отвоевать «место под солнцем». Так что торопитесь!

И вот еще что меня волнует. Мы много говорим о духовности, вкладывая в это понятие некий особый смысл. Но духовность, интеллигентность заключаются не обязательно в каких-то высоких знаниях, доступных отнюдь не всем. Она может проявляться просто в общении, в человеческих отношениях. Я имею в виду в первую очередь терпимость, доброжелательность. Она есть на Западе, есть в Японии, где созданы условия, при которых повседневное общение людей — всем в радость. Надо начать именно с этого — с радости общения. Освоив азбуку отношений между людьми, мы придем к пониманию того, что есть какие-то прекрасные вещи, обратимся к истинным ценностям культуры. Злоба же, ненависть так же далеки от прекрасного, как какой-нибудь пошлый шлягер — от мессы великого Моцарта. Нужно, чтобы высокая музыка звучала не только в концертных залах, но и в душе у каждого. И снова повторю, что я верю: если в стране будут созданы нормальные условия жизни, то все наладится, наступит процветание. Народ наш этого заслуживает.

С гостем беседовала
Нина ФЕДОРОВА.

Михаил Плетнев с мамой Ольгой Дмитриевной.
Фото из домашнего альбома.

«Не время для стихов» — что-то слишком часто стали звучать эти слова. Давайте с ними не согласимся! «Душа певца, согласно излитая, разрешена от всех своих скорбей» — это сказано Евгением Боратынским на все времена, и наше время, пожалуй, не исключение.

Мы не отступаем от старой традиции и отдаем поэтическую страницу последнего номера уходящего года нашим читательницам, приславшим в редакцию свои стихи. Конечно же, стихов прислано гораздо больше, чем может вместить одна страница и даже целый журнал.

Благодарим наших корреспонденток и желаем творческих успехов в новом году.

Отдел литературы и искусства

* * *

Душа ребенка —
крылышки цветные,
Порхающий весенний мотылек.
Стремиться к солнцу
будешь ты отныне,
Предчувствуя чарующий полет.

Не уберечь, уже в иной ты власти.
В движеньи многоликая толпа.
И ждут дверей развернутые пасти
Наивного живого мотылька.

Пусть сохранит тебя
людская нежность.
Да сгинет зло
в пространстве мировом.
Лети, мое дитя,
неси в безбрежность
Души любвеобильной торжество.

ЕЛЕНА КОЖЕВАТОВА
г. Мурман

Доченька моя

Больше не плетешь косичек,
Доченька моя!
И не носишь бантов-птичек,
Доченька моя.

Ты восторженно взрослеешь,
Доченька моя.
Не спеши, еще успеешь,
Доченька моя!

Ах побудь еще девчушкой,
Неумехой, хохотушкой
С беспечальными глазами,
С беспричинными слезами.

Не бросай еще меня,
Дочка, доченька моя!

АЛЛА КОБАИДЗЕ
г. Адлер

Подснежник

Когда метут снега повсюду
И гасят огоньки в тумане,
Я поклонюсь тебе, как чуду
Среди зимы — цветку на камне.

Когда сугробы прячут нежность
За воротник жестоких судеб,
Наперекор всем ты — подснежник.
Откуда ты такой? Откуда?

* * *

[illegible]

Зимние дни

Что делаем мы в наши зимние дни,
Пока наши тени бредут по равнине
Далекой, пустынной,
уже не ранимы.
Как были когда-то ранимы они!..
По миру глухому, немому, впотьмах
Бредет наше детство,
и юность, и годы
Иные бредут, растворяясь,
как прах,
В игралищах [illegible]
Как [illegible]
[illegible] —
Проснешься
[illegible] —
И вдруг на [illegible]
[illegible]
Как белую строчку
на черной бумаге.
Как черную строчку
на белой бумаге.

* * *

[illegible]ковская обла[illegible]

Новогодняя открытка

А снег — он ненавязчив,
Идет сам по себе.
На почте брошу в ящик
Открытку я тебе.
Затянет метель-вьюга
Снежинки в хоровод.
Далекая подруга,
Прошел и этот год.
Не разорвать нам круга —
Работа, дом, семья.
Любимая подруга,
Кричу сквозь время я!
Но пусть бушует вьюга
И снегом бьет в лицо.
Ты мне, моя подруга,
Напишешь письмецо.
Ты в нем со мной поделишься,
Как ты жила-была.
Мы десять лет не виделись.
Такие вот дела...

МЫ AND WE

В уходящем году редакция получила много интересных писем из-за рубежа. Продолжаем рубрику «Мы and We». Сегодня мы выбрали из нашей почты стихи русской поэтессы, живущей в Риме.

ЛИЛИЯ ВИНОГРАДОВА

* * *

Кто придумал меня,
описал и заставил слоняться
По сугробам и пляжам,
по душам, постелям и странам,
Перепутал, смешал впопыхах
«Симха Тора» и «Святцы»?
Обрусевшая вдрызг,
в подсознаньи плыву Иорданом.

Я по-русски живу на авось,
и люблю, и болею.
Ощущение Родины мечется,
мает и ранит.
Иудейскую кровь,
что в граненых стаканах алеет,
Пью я залпом — от выдоха кто-то
брезгливо отпрянет.

[illegible] простенький крестик
[illegible] все мои девятнадцать,
[illegible] беге
пребудет опека из рая.
[illegible] меня,
[illegible] и заставил слоняться,
[illegible] понять.
[illegible] Отечество не выбирают?..

* * *

Любите все, что связано со мной, —
Брюзжащий свет
вагонной хмурой лампы,
И отраженье мягкой, львиной лапы
В останкинской купеле смоляной,
И пестик без пыльцы и лепестка,
Желание, играющее в жмурки,
И Дебюсси по очереди с «Муркой»
За утреннее блюдце молока,
Моих потерь горячий, колкий ком.
Обиду, что в лицо я не узнала,
И нолик, доведенный до овала,
И шрам чуть-чуть правее за виском.
Любите все и вся, что есть во мне, —
Всех тех, что проскользнули
сквозь и дальше,
И вверх, и вниз, элегии и марши.
Как мутные разводы по стене
Течет по венам время и вода.
Вода и время —
капля вслед за веком.
Фред Меркури за Ноевым ковчегом,
И по стене другая борозда
ползет.
И я прошу ее любить —
Иначе как мы с вами будем рядом
Стоять по эту сторону ограды
И пристально за каплями следить?..

Окончание.
Начало на стр. 4—5.

Старкова Зинаида Ивановна, г. Красноярск:

«Что бы вы пожелали журналу «Работница» и его читателям в новом году?»

— Мне кажется, что 1992 год похож на узкий и хлипкий мост между прошлым и будущим. И хоть идти по нему будет трудно, но необходимо, так как пути назад нет. И нам всем, журналу, тем, кто его делает и кто его читает, хочется пожелать сил и здоровья выдержать этот нелегкий переход. И пусть каждый день будет ощущаться не остановкой, а шагом вперед.

Клара Новикова

Я КРАСИВАЯ, УМНАЯ, ДОБРАЯ...

Ольга Ганичева, г. Москва:

«Говорят, что юмористы смеются только на сцене, а в жизни хмурые и раздражительные. Относится ли это к вам и что вы можете сказать о своем характере?»

— Когда люди отдают свою кровь, ее становится меньше, и нужно время, чтобы она восстановилась. То же самое происходит с артистом, работающим в юмористическом жанре. Но в отличие от донора он отдает себя каждый день. И, конечно же, ему необходимо время для восстановления. Я не знаю, какой я буду после концерта — грустной или веселой, хмурой или улыбающейся. Многое зависит от обстоятельств и даже от того, какая на дворе погода.

У меня замечательный характер, к тому же я красивая, умная, добрая, щедрая, ловкая, великодушная, ласковая, страстная и, как вы сами понимаете, очень скромная.

Светлана Федоровна Котова, г. Саратов:

«Когда вы ощутили свое предназначение — смешить других?

Есть ли у вас ученики, вернее, ученицы?»

— Свое предназначение я ощутила 21 августа 1964 года в 2 часа 34 минуты по московскому времени. У меня есть только одна ученица — Клара Новикова. И, к сожалению, она очень часто меня огорчает.

Ирина Харламова, г. Уфа:

«Какой бы вы хотели видеть современную эстраду?»

— Хотела бы я ее видеть... Но и на недавней встрече с министром культуры СССР Н. Губенко, проходившей в московской мэрии, я ее не увидела. Там были замечательные артисты театра и кино, но не эстрады. Может быть, просто телевидение нам ее не показывает?

Оксана Погожая, г. Киев:

«Клара, какой бы вы хотели себя видеть лет через пять?»

— Высокой блондинкой с голубыми глазами, можно с зелеными.

Ольга Евдокимовна Белова, г. Москва:

«Как ваша семья помогает вам в вашей работе?»

— Я очень благодарна своей семье за то, что она меня терпит. Мне кажется, будь я на месте мужа, дочери или собаки Патрика, я бы всего этого не выдержала: постоянные гастроли, телефонные звонки, еда, приготовленная на неделю, плюс мой замечательный характер. Поражаюсь, как они меня не выставляют из дома!

Светлана Фирстова, г. Сыктывкар:

«Клара, а смогли бы вы подоить козу?»

— Если так пойдут дела в нашей стране и дальше, то смогу и козу...

Галина Старовойтова

И ДА МИНУЕТ МЕНЯ СЕЙ КРЕСТ

Роза Абрамовна Ковшарова, г. Курган:

«Очень вам симпатизирую. С вашим сильным оружием — мировоззрением — вы успешно конкурируете с мужской логикой в общественно-политической жизни страны. Хочется знать, как вы выражаете себя в повседневных заботах обыкновенной женщины и что значит в вашем понимании быть просто женщиной?»

— Быть «просто женщиной» — большое счастье, хотя, не скрою, мне случалось в жизни сожалеть, что я не мужчина, так как для подтверждения своей полноценности — в качестве работника, ученого или политика — женщине приходится прилагать больше усилий, чем человеческим существам в брюках.

Что же до повседневных забот, мне пришлось их минимизировать. Рабочий день «дважды депутата» длится около 15 часов, и иногда мечтаешь как о недостижимом удовольствии о том, чтобы, например, съесть вместо бутерброда горячую отварную картофелину, или постирать что-нибудь своему (взрослому уже) сыну, или пройтись по квартире с пылесосом.

А вообще-то миссия «просто женщины» в нормальном обществе огромна. Вместо стояния у станка или мощения дорог женщина могла бы выполнять нелегкий труд духовного самопожертвования, быть хранительницей устоев общества, растить здоровых нравственно и физически детей, одаривать окружающих своим интеллектом и, конечно же, своей любовью.

Кокоулина Тамара Ивановна, г. Северодвинск:

«Очень хотелось бы упорядочить нашу жизнь в стране. Нужна толковая женщина-правительница. От мужчин, от их нескончаемых дебатов все устали. Я (и не только я) вижу в вашем лице нового прогрессивного общественно-политического деятеля, который должен взять на себя роль лидера. Не пришел ли конец вашему терпению, глядя на весь упадок, и нет ли желания взять на себя этот крест?»

— Мне хотелось бы влиять на происходящее в стране больше, чем теперь, поскольку иногда, мне кажется, я лучше вижу, что следует сделать и чего, напротив, делать нельзя, лучше, чем те, кто принимает решения. Тем более когда руководители (вольно или невольно) идут на поводу у некомпетентных людей, подготавливающих им решения. Однако мало кто из критиков наших лидеров осознает, как тяжела ноша ответственности, в какие неестественные и даже опасные отношения с ближайшим окружением ставит власть людей. Недавний пример — форосское пленение Президента теми, на кого он рассчитывал как на друзей. Властитель не может в нашей стране спать спокойно никогда, и он всегда несвободен. Даже если он не арестован какими-нибудь путчистами, он все равно в позиции «подконвойного» — под охраной, отделен от людей, получает препарированную информацию, и в конечном счете это не может не сказаться на его личности. Кроме того, рано или поздно властителю приходится отдавать приказ о применении силы против своих сограждан, даже если речь идет о защите демократии. Точно сказал поэт: «Власть отвратительна, как руки брадобрея...» — потому что она бесцеремонно касается вашей личности. И да минует меня сей крест, как справедливо назвала его читательница Кокоулина.

Галия Лапытова, г. Москва:

«Галина Васильевна, бывают ли у вас выходные дни и как вы их проводите?»

— Выходные дни у меня бывают примерно раз в месяц или полтора, когда чувствую, что «дохожу». Как я их провожу? Первым делом выключаю телефон (еще лучше взять ключи от пустой квартиры друзей). Беру непрочитанные газеты и журналы и направляюсь в ванну с какой-нибудь душистой пеной. Потом сплю часов 10—12, если удается. Очень редко выезжаю на несколько часов за город.

Елена Ионидис, г. Новороссийск:

«Есть ли у вас фирменное блюдо собственного изобретения? Хочу порадовать мужа, вашего политического поклонника, в день его рождения чем-нибудь «по-старовойтовски».

— Елена Ионидис, видимо, гречанка? Тогда в вашей традиционной кухне много прекрасных блюд. Мои же изобретения обычно были связаны с попыткой приготовить что-нибудь «литературное» или национальное (например, абхазскую абысту с асазбалом) в отсутствие необходимых компонентов. Поэтому, беспокоясь за прочность вашей семьи, я не советую вам следовать моим кулинарным рецептам. А мужу передайте в день рождения мои сердечные поздравления, в частности, поздравляю его с наличием такой заботливой жены. ■

«СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ — ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ», — говорят наши читатели.

ПЕТУХ ГОРЛАНИТ НА БАЛКОНЕ

Когда два года назад мои городские бездачные друзья «распахали» недалеко от своего микрорайона кусок земли, я над ними посмеялась: охота вам ради пучка укропа мотаться на велосипеде вечерами на огород, да еще рисковать быть оштрафованными за самовольство? Они были безудержно увлечены своей затеей. Как и их соседи — десятка два семей. Прошло время, никто новоявленных огородников не штрафовал — в водовороте крутых событий до них никому не было дела. А пучок укропа их стараниями разросся в щедрые урожаи огурцов, помидоров, картошки, кабачков которыми угощают они знакомых аж до весенних праздников. А я хожу по-прежнему на рынок и ругаю ругательски рвачей-продавцов, предлагающих мне соленые огурчики по 20 рэ, картошку — по 6, пучок травы — два рубля три стебелька...

И политики, и экономисты с большевистской прямотой (на грани цинизма!) предупреждали нас о голодной и холодной зиме: готовьтесь, утепляйтесь, запасайтесь. А наш народ уже и предупреждать не надо, он давно все понял. Который год мы скупаем все, что ни попадется, складываем, распихиваем по шкафам. Осенью мои соседи по многоэтажному дому-муравейнику свозили на лифте в свои квартирки мешки с картошкой, луком, капустой. С дачных участков, от родственников из владимирских и орловских деревень, с совхозных полей, где предприимчивый горожанин мог произвести бартерную сделку.

Ну, деревенские люди, понятно, укрепили свое хозяйство, завели побольше поросят, кур. Так и горожане не отстают. Помню, по весне слышалось из многих окон кукареканье петушков — в ванных комнатах столичных квартир громоздились самодельные клетушки, а птичницы поневоле, изучая сельхозкнижки, выхаживали суточных цыплят. Летом подросшие куры уже разгуливали по дачным участкам. Нужда заставила всех и каждого задуматься о личном хозяйстве.

Мы привыкли, кажется, к резким поворотам в политике, к смене властей, необходимо теперь научиться при всем этом просто жить, кормиться, одеваться. И не терять оптимизма. Будем надеяться, что отступление в сторону натурального хозяйства временное. Кое-что и в письмах читателей есть обнадеживающее.

МНЕНИЕ МУЖЧИНЫ:

«Все началось с того, что я прочитал в одной газете о семье Грицук из Ярославля. Уже не молоды, муж и сын — инвалиды, у старшего сына своя семья, двое маленьких детей. Трудно живут, крутятся, как могут, завели хозяйство — в городском дворе в сарайчике держат кур и свиней, да в такой чистоте [illegible] санэпидстанция [illegible] А [illegible] свои [illegible], правда, после [illegible] Позавидовал [illegible] Ирины Алексеевны [illegible] жизнестойкости. А потом за себя устыдился: нормальный, крепкий мужчина, с руками-ногами ною, власть кляну, семью не в силах прокормить... Что делать, городской я неумеха. И все же стал искать единомышленников, желающих что-то изменить в жалкой жизни. Подобралось нас шестеро мужчин, выпросили в жэке заброшенный подвал, разобрались там, ремонт сделали и открыли мастерскую. Один из нас хорошим электриком оказался, другой столярничает, а я, извините, умею обувь чинить, давно семью свою обслуживал потихоньку. Мы стали зарабатывать, о нас пошла слава, а это отличная реклама! У кого дети постарше, тут же крутятся, помогают. Лично я себя заувал. Это прежде как-то не вязалось: мол, ученый инженер, [illegible] страстишку имеет, [illegible] клеит — унизительно, престиж подрывает. Да какой престиж — 250 рублей, когда семья еле концы с концами сводит. Я не бросаю основную работу, она мне нравится, но и вечера мои теперь не бездарно проходят. Ведь нынче туго с обувью у людей, приходят: «Сергей Палыч, ну сделайте что-нибудь, ходить сыну не в чем, все изорвал». Смотрю, проще выбросить, но как тут скажешь матери, что завтра в школу парню босиком придется идти (во дожили!). Сижу, колдую: где прошью узорно, где заплатку вычурную поставлю, где из двух пар одну сооружу. Творю! Э, да я хвастаться, кажется, начал. Извините, может, ерундой занимаюсь, но только в моем понимании выживать — это не просто окопаться в квартире и ждать голодухи. Жизнь-то идет, и каждый должен что-то предпринять. Ясно, что политики дерутся за власть и им не до народа. Не посылать же жену с детьми и старой матерью за гуманитарной помощью Христа ради! Мужик я или кто? Хоть и простой инженер-горожанин? Мы, россияне, всегда так рассуждаем: случись беда — все встряхнемся, грудью встанем. Пришло время встряхнуться.

Сергей ЖМАКОВ.
Курская обл.».

МНЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ:

«Почему я так спокойно восприняла надвигающиеся трудности? Да потому, что вся моя жизнь была сплошными трудностями, и меня уже невозможно загнать в угол и испугать. Получилось так, что я одна воспитывала двоих детей. Их отец не погиб, и пособия я не получала. А он сам, видно, не имел возможности платить алименты детям. Жили мы в городе Ош, я работала на текстильном комбинате. Работала по скользящему графику и в свободное время подрабатывала на инкубаторной станции оператором. Еще была почтальоном, затем мыла полы в учреждениях, мыла лестничные клетки в жилых домах. Дети всегда помогали мне на второй работе. Мы не стеснялись любым трудом добывать благополучие. Я никогда не чувствовала себя обездоленной и униженной. Страшно нищету трясти, а работать — ничуть. В то время я окончила Андижанский машиностроительный техникум. Мы с детьми шили, вязали. После восьмого класса дочь поступила в педучилище, сын — в Ленинградское художественно-реставрационное училище. Голодными разутыми-раздетыми никогда не были. Конечно, кто-то жил лучше, богаче, проще, но у каждого своя жизнь, и я рассчитывала только на свои силы, планы строила по средствам. Сейчас дочь заканчивает Политехнический институт, сын отслужил армию, работает в Ленинграде, мне помогает. Все мы живы и здоровы. Даже красивы. Материально обеспечены. У дочери своя семья, растет внук Ярославчик. Мы счастливы. Может, кто-то перечеркнет мною прожитое: неужели, скажет, это жизнь — дрожать над каждой копейкой, работать, не зная продыха? Да так, как мы, живет полстраны — трудятся, экономят, подрабатывают, занимают до получки, стоят в бесконечных очередях, не зная, что такое пойти на рынок и выбросить там сотню. Не буду лукавить, что безмерно горжусь своей жизнью. Но, во всяком случае, мне не стыдно, я и детей вырастила честными и сильными. Они сегодня не паникуют — работают. Хорошо бы в погоне за деньгами и едой нынешние родители не забыли бы о детях, их воспитании, их душах. Что ж, и на прекрасном Западе не все живут богато и беззаботно, а уж наша измученная страна еще не скоро на ноги встанет. Не умирать же от нищеты и зависти. Надо держаться.

Мария ФЕДУЛОВА,
г. Неркасск».

МНЕНИЕ СТАРИКА:

«Я одинок. Хотя есть у меня два сына, у них дети, жены. Относятся они ко мне хорошо, навещают. Но живу я один. Жена умерла, а я зачем-то задержался. Пенсия у меня 120 рублей. Есть комната в трехкомнатной квартире, где живет еще одна молодая семья. Я не люблю ходить в магазины — там очень наэлектризованная атмосфера и обязательно услышишь: чего эти старики и старухи толкутся здесь с утра до вечера, сидели бы дома, проходу от них нет... Я не люблю дворовых компаний — в них сплошное [illegible] при Сталине цены постоянно снижались [illegible] было ясно [illegible] сейчас каждый [illegible] делает [illegible] Не люблю [illegible] — от [illegible] да и [illegible] в йду, милая [illegible] на меня с [illegible] Федор [illegible] что-то нездоров [illegible] те, может, [illegible] налить. Лучше бы она злая была а то из-за ее внимания и жалости я совсем старикашкой себя чувствую, да еще родными брошенным, потому что редко они ко мне приходят. Хотя лучше их жизнь и не видеть, и не знать. Ничего не понимаю. Старший сын разбогател в кооперативе — чеканку бьют. У младшего то пусто в карманах, то густо. Заскочит: батя, дай червонец за такси расплатиться. Я лично такси не люблю, а он другого транспорта не признает. Сказал ему как-то: ты бы дом в деревне построил, хозяйство завел — детей же кормить надо. Он лишь посмеялся: «Что ты, батя, там же вкалывать надо с утра раннего, а моя Алена любит поспать. Если только ты хозяйствовать будешь.»

Не молод я, верно, но хозяйствовать готов. Надоело за яйцами по два часа в очереди стоять, унижаться в жэке за гуманитарной помощью, слушать упреки, что молодежь в адрес старых коммунистов кидает. Сорок лет я отработал, войну прошел, за что себя винить, не знаю. Что сыновья приспособленцами выросли? Так сегодня мало кто своим трудом прокормиться может. Вот так.

Федор СУХОРУКОВ,
Донецкая обл.».

МНЕНИЕ ПОДРОСТКА:

«Я продаю газеты. Родители об этом не знают. Отец бы сразу на меня накричал, что позорю его, что связался с проходимцами. А мама бы заплакала: «Алеша, тебя же рэкетиры искалечат, а газеты и деньги отберут». Один бы я не пошел, но нас четверо друзей. Интересно. Хотя я сыт, в доме все необходимое есть, но мечтаю купить себе новые ботинки с металлом, плейер и еще кое-что по мелочам — нужны деньги. У Саньки свои планы — у него одна мать. Он даже перед школой успевает утренний выпуск распродать. У него на это талант — выкрикивает что-то, пристает к прохожим — купите газету! Я не могу — стесняюсь. Просто стою и жду. Газеты берут. А нам платят за проданное. В принципе труд не велик.

Наш дворовый приятель — Длинный — сказал, что мы занимаемся ерундой, у него более солидный бизнес. Он приглядывает за чужими машинами. Чтоб не «разували-раздевали». Длинный сначала пугает частников, рассказывая, что у кого сняли с машины за ночь, потом предлагает последить за хулиганами, пугнуть — он на первом этаже живет. Нормальный бизнес, не ворует же. Хотя для школьников очень мало возможностей подзаработать. А родители все чаще упрекают, как тяжело им достается кусок хлеба. Я уж про джинсы не заикаюсь — не поймут. Вот и крутимся, кто как может.

Алексей К., Москва».

Как-то в актерских воспоминаниях обратила внимание на один военный эпизод. В какой бы прокопченной землянке или убогом клубе ни выступал театр, всегда за полтора часа до начала спектакля артисты начинали гримироваться и одеваться столь же тщательным образом, как если бы им предстояло выходить на самую блистательную сцену. Эти великие сценические традиции, эту атмосферу самоотверженности создавали сами актеры, верные своей школе, культуре, наполненные достоинством и самоуважением.

А ведь и в нас с вами впитанное от прежних поколений есть оно — самоуважение, достоинство, сила духа. Может быть, нам всем сегодня предстоит «играть» в прокопченной землянке при невзыскательной публике, а попросту выживать в тяжелых, недостойных конца XX века условиях. Неужели спасуем? Вон уже наши дети бегают с сумками наперевес — купите газету! И старики толкают нас: заводите хозяйство, мы поможем. И рафинированные интеллигенты берут в руки молоток и гвозди. Выходит, всем надоело ждать и митинговать. Хочется просто жить, но не убого и беспросветно. Достойно здравого смысла. Господи, дай силы всем пережить эту зиму, а по весне мы развернемся, расправим плечи и потрясем делом наш театр абсурда.

...Вчера открыла шкаф, и на меня упал пакет муки. Ржаной. Я пожала плечами, вспомнила, как в магазине меня заставила купить эту темную муку агрессивная бабуля.

— Бери, тебе говорю,— многозначительно моргала она.

— Да я и не знаю, что из ржаной муки делать-то! — пыталась я сопротивляться.

— Бери, спечешь что-нибудь. Голод научит... Не знали вы голода-то! — упрекнула она.

Не знали, устыдилась я. Хотя есть, кажется, шанс и у нашего поколения испытать «объективные трудности», спасибо родной стране.

Свой пакет ржаной муки я отдала соседям — у них в лоджии живет самый настоящий петух. Кур, выкормленных за лето, они, извините, пустили на бульон, а Петра (так его величают) пожалели. Вот и горланит он по утрам в нашем городском дворе, сообщая людям, что жив и здоров, а значит, еще не все потеряно!

Лариса БОГДАНОВА

Н. ШУЛЯТЬЕВА,
президент Союза малых предприятий СССР, член Совета по предпринимательству при Президенте СССР

ЭКОНОМИКУ СПАСУТ... ЖЕНЩИНЫ

Говорят, под Новый год что ни пожелается, все всегда произойдет, все всегда сбывается... А что нам, женщинам, желается в наступающем году? Конечно, чтобы все наши близкие и любимые, да и мы сами, были здоровы, чтоб можно было позволить себе и какие-то радости, удовольствия — куда-то поехать всей семьей, почаще принимать гостей, может, построить свой дом или купить машину. Почему бы нет? Такие естественные желания... Только вот где взять на все это средства?

И все-таки не стоит унывать и отчаиваться. Мы можем и должны попытаться сами изменить свою судьбу. Больше того, я просто убеждена, что именно женщины смогут сдвинуть с места нашу больную экономику и влить в нее оптимизм и силу. Как? Взяться за частное предпринимательство.

Надеюсь, что к началу нового года уже будет принят закон о мелких предприятиях. Что в этом законе примечательно? Не нужно будет разводить никакой бухгалтерии, собирать документы, бегать по инстанциям. Декларируешь доходы, обращаешься в местные органы власти, заполняешь регистрационную анкету и начинаешь работать.

Семейное дело даст возможность совершенно по-новому организовать жизнь всего домашнего коллектива, приобщить к нему детей. Во всем цивилизованном мире дети участвуют в семейном бизнесе. Они заняты — и меньше времени проводят в безделье, учатся ценить труд, получают возможность заработать и на свои нужды, которых, особенно у подростков, немало. А самое главное, общее предпринимательство сплачивает семью, всех ее членов делает равноправными участниками семейной жизни.

Вы знаете, сколько уже сейчас женщин, нашедших себя в предпринимательстве, открывших собственное дело! Очень много. И становится все больше. Создана Ассоциация женщин-предпринимателей России, и всем, кто хочет вступить на трудный, но увлекательный путь предпринимательства, желаю в новом году процветания, интересной, полнокровной жизни, благополучия. Верю, что женское предпринимательство вольет свежие силы в экономику страны и завоюет авторитет в обществе. Желаю вам, читательницы «Работницы», решимости, силы и терпения в этом новом деле.

Надежда ОСЬМИНИНА

Оказалось,

Мы по горло сыты «основополагающими» документами, и в нас уже выработалось отвращение к политической лексике. Возможно, поэтому мимо сознания промелькнуло и не запечатлелось событие поистине историческое: принятие Съездом народных депутатов СССР **Декларации прав и свобод человека.**

...Ситуация в стране сейчас напоминает строительство дома. Кругом — рабочий беспорядок, граничащий с хаосом, и невозможно понять, что же все-таки мы создаем. И вот через призму Декларации мы впервые увидели не разрозненные конструкции дома-государства, а весь его образ, образ нашей жизни, политики, морали.

Прочитаем же еще раз внимательно этот документ.

«Положения Декларации имеют прямое действие и обязательны к исполнению всеми государственными органами, должностными лицами, общественными организациями, гражданами.

Все права и свободы, закрепленные в Декларации, подлежат судебной защите».

Прежде чем остановиться на других статьях, сделаем небольшой экскурс в историю.

Первая Декларация, принятая в нашей стране, датирована 1917 годом — Декларация прав народов России. Понадобилось 74 года, чтобы ее положения начали осуществляться: равенство и суверенность народов России, право народов на свободное самоопределение вплоть до отделения и образования самостоятельного государства. 73 года понадобилось, чтобы начала осуществляться и Декларация прав трудящегося и эксплуатируемого народа, принятая в 1918 году.

Так сколько же нужно ждать, чтобы «заработала» Декларация 1991 года? Да нисколько, потому что в основе ее уже заложен механизм действия общества, его высшие ценности — свобода человека, честь человека, достоинство человека. Никакие народы и нации не будут обладать правами и свободами, если их не будет конкретно у нас, наших детей, внуков. Драматическая наша история наглядно нам это доказала.

«Каждый человек имеет право на собственность, то есть право владеть, пользоваться и распоряжаться имуществом, как индивидуально, так и совместно с другими лицами. Право наследования гарантируется законом. Неотчуждаемое право быть собственником является гарантией осуществления интересов и свобод личности».

Как долго мы ждали этого! Как долго трепали слово «хозяин», с патологической настойчивостью навязывая несуществующие смыслы единственному его значению — «мой»! Мой дом, моя земля, мои знания, мои мысли, результаты труда рукотворного, интеллектуального, нравственного. Какими же богатыми станут все, если каждый осуществит хотя бы одно свое предназначение — хозяина.

Оказывается, **«человек имеет право на благоприятную окружающую среду и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическими нарушениями».**

Медленно, но все-таки входит в нашу жизнь ответственность за экологический геноцид, за отравленные пестици-

В Декларации сказано о том, как должно быть... Но чтобы приблизить высокие цели, нужно знать и помнить, как СЕГОДНЯ встречают и Новый год, и каждый новый день многие, многие из нас...

Фото А. ЖМУЛЮКИНА

Все-таки мы люди

дами продукты, за города, задыхающиеся от газа и смога.

В Запорожье, где десятилетиями люди безрезультатно боролись с властями города и командирами производства, чтобы очистить город от вредных выбросов металлургических заводов, решение экологической проблемы удалось сдвинуть с мертвой точки: митинги, демонстрации, пикеты, обращения в печати и на телевидении — все это позволило добиться закрытия нескольких вредных производств.

Права человека. Наши права. Мы сможем свободно дышать. А уже можем свободно говорить, быть свободными от любого идеологического диктата, и никто нас не смеет подвергать преследованию за свои убеждения.

«Все лица, лишенные свободы, имеют право на гуманное обращение и уважение их достоинства.

Никто не должен подвергаться пыткам, жестокому, бесчеловечному или унижающему его достоинство наказанию».

Недавно в одной из исправительно-трудовых колоний усиленного режима под Уфой спецназовцы избили заключенных. Еще вчера это, как говорится, им сошло бы с рук. Но сегодня даже отбывающие наказание люди оказались в состоянии защитить свои права. В результате по факту избиения заключенных возбуждено уголовное дело.

Человек имеет право... **«равного доступа к любым должностям в государственных органах, учреждениях и организациях.., непосредственно участвовать в решении государственных дел... имеет право на получение полной и достоверной информации о положении дел во всех сферах государственной, экономической, общественной и международной жизни...».**

В редакцию пришел Анатолий Иванович Горохов, возмущенный тем, что происходит в Москве. Невозможно «участвовать в решении государственных дел», чинятся препятствия во встречах с депутатами даже района. Простого человека не записывают на прием ни в Моссовет, ни в мэрию. А ведь я, продолжал Анатолий Иванович, детей и подростков хочу посвятить в свое ремесло плотника, столяра, строителя, ремонтника. Мы бы помогли нашему городу преобразиться. А меня даже слушать не хотят!

Только ли одного этого москвича не хотят сегодня слушать власть имущие? Не слышат матерей, которым нечем платить за содержание ребенка в детском саду, не слышат пенсионеров, которые «пишутся» в очередях за сахаром, даже депутаты порой не слышат друг друга.

Да разве имеем мы право, кем бы ни были, быть противниками друг друга, когда по пятам идет разруха, когда равнодушие к жизни у многих и многих сменяется нежеланием жить?

Так, может быть, Декларация и есть тот стержень, вокруг которого должно произойти единение всех? И не стоит более искать, вокруг чего бы нам сойтись, а раз и навсегда сделать это, объединившись на принципах приоритета личностных ценностей.

Каждый человек имеет право на труд и на отдых, на образование и охрану здоровья, на социальную защищенность, на достаточный и достойный жизненный уровень.

Да. Основной закон СССР — Конституция тоже провозглашала многие из этих прав. Где они? Будем справедливы, кое-что все-таки у нас было. Остальное же не у миллионов, а у тысяч тех, кто стоял у власти у распределительной кормушки, — у «слуг народа». Где гарантия, что история не повторится?

Гарантии — в каждом из нас. Чтобы Декларация стала нашей жизнью, необходимо ощутить в себе достоинство и требовать, чтобы к тебе относились так же, как и ты относишься к другим, уважая чужое достоинство.

Документ, по которому нам предстоит выживать и жить, всего лишь Декларация. Но вспомним, с Декларации независимости началась в 1776 году Америка. С Декларации прав человека и гражданина — в 1789 году Франция. И должно было пройти время, чтобы в конституциях этих стран были закреплены основные принципы провозглашенных документов.

Нам такого времени история не дает. Мы ее не торопим, мы ее наверстываем. И уже не имеет значения, когда войдет наша Декларация в новую Конституцию. Потому что, еще раз повторим, она сама по себе — документ прямого действия. И к этому документу нас привела зарождающаяся культура народовластия. К нему пришли мы, выстрадав «право», «свободу», «достоинство» жить почти по-людски.

Почти, потому что пока еще нам трудно перешагнуть через себя, перепрыгнуть из одного качества в другое. Пока еще наша Декларация далеко не совершенна и отлична от Всеобщей декларации прав человека, принятой Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 году. Если мы обладаем лишь правом на «свободное передвижение внутри страны, выбор местожительства и местопребывания», а по сути, прикованы цепями прописки к городу, улице, дому, квартире, они имеют право «свободно передвигаться и выбирать себе местожительство в пределах каждого государства».

Если мы ограничились общей фразой, провозгласив, что «семья, материнство и детство находятся под защитой государства», они считают, что «материнство и младенчество дают право на особое (выделено.— **Н. О.**) попечение и помощь. Все дети, родившиеся в браке или вне брака, должны пользоваться одинаковой социальной защитой».

Хочется верить, что и к этому мы придем и в недалеком будущем наполним свою Декларацию смыслом той, Всеобщей:

«Все люди рождаются свободными и равноправными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства».

Пусть наши дети будут такими. Пусть будем мы достойны их.

ПОДЕЛИСЬ С БЛИЖНИМ — СТАНЕШЬ БОГАЧЕ

Кто больше всего нуждает[illegible] Старики и дети. Они-то и [illegible] шефными коллективами зн[illegible] столичного производственного [illegible]ния «Москвич».

Посмотрите на эти фотографии. Ребятишки из школы-интерната № 54 «оседлали» шикарный микроавтобус «тойота». Это — их собственность, подаренная московскими автомобилестроителями и их партнерами из Японии. Интернат, где учатся в основном дети из малообеспеченных и неблагополучных семей, а также ребятишки-сироты, как бы еще один цех объединения. Со всякой нуждой директор М. А. Барложецкая обращается к руководству АЗЛК. Требуется текущий ремонт — без промедления направляется ремонтная бригада и приводит помещение в порядок. Нужен автотранспорт — пожалуйста, нет отказа. Где только не побывали учащиеся этой школы на экскурсиях — в Минске, Вильнюсе, Бресте, Нальчике, Махачкале!.. И все эти поездки финансируются шефами. Летний санаторный пионерский лагерь «Космос» — тоже за счет ПО «Москвич». «Добрыми гениями» называет Мария Алексеевна своих опекунов. И два десятка пенсионеров Люблинского района благодарны азээлковцам. Их обеды в столовой № 12 оплачивает объединение. Надо сказать, что и коллектив во главе с шеф-поваром Константином Абросимовым старается обслужить стариков получше, накормить повкуснее, каждый раз советуется, что приготовить назавтра. Если кто-то из «клиентов» заболел, их не оставляют [illegible] Людмила Лебедева, по[illegible] Некрасова не поленятся. [illegible]

Вс[illegible] такая [illegible]ведь милосердия: «Все отд[illegible] стал». Впрочем, не обязательно отдавать все. Поделись частью своего богатства с теми, кто беден и слаб, как это делают московские автомобилестроители,— и ты станешь богаче нравственно, духовно

Н. ФЕДОРОВА

Фото А. БЕЛЯСОВА

Судьба Приднестровья. Конфликт в Молдове. Тугой узел национальных проблем. Сколько горьких раздумий, переживаний, надломленных судеб! Аресты депутатов, драки, выстрелы. Горячая точка... Не нам быть судьями, арбитрами в конфликтах, но одно обстоятельство не может пройти мимо внимания женского журнала. Там, в Приднестровье, в политическую борьбу активно вступили женщины. Они действовали четко и организованно, переложив домашние дела на плечи мужей. Они выступали за права человека.

Но почему именно женщины? На этот вопрос нам ответили гости редакции — заместитель председателя забастовочного координационного центра Приднестровья и Гагаузии народный депутат горсовета **Светлана Георгиевна Мигуля**, члены центра **Светлана Александровна Дройзен** и **Евгения Петровна Гребеняк**. Спокойно, как о чем-то естественном рассказывали они о месяце, проведенном в дежурствах на железной дороге. Но глаза... У них были удивительные глаза — людей, вступивших в борьбу...

МИГУЛЯ: Да, это была политическая забастовка. Как иначе можно реагировать на противоправные действия? Но мы хотели выразить позицию людей мирным актом, боялись кровопролития как в Карабахе, как в Тбилиси, которое неизбежно, когда вступают в борьбу мужчины. Мы защищали мужей, сыновей, взяв на себя лидерство. Женщины — народ эмоциональный, но им присущи здравый смысл, терпение. В первый день нас на железной дороге собралось около двух тысяч. Позже

Мы терпели унижения и оскорбления. Мирились с бесправием, ставя себе в заслугу послушание беззаконию в законе. Женщины у нас вообще привыкли терпеть до последнего, до края: верить самым абсурдным идеям, изрекаемым мужчинами, тем более если эти мужчины — в военной форме. Мы верили, ибо надеялись, что своим послушанием сохраним спокойную жизнь своим сыновьям. И они, вырастая, надевали военную форму и шли «защищать Родину», а мы верили военкоматам и генералам, что армия станет для наших детей «школой мужества и жизни».

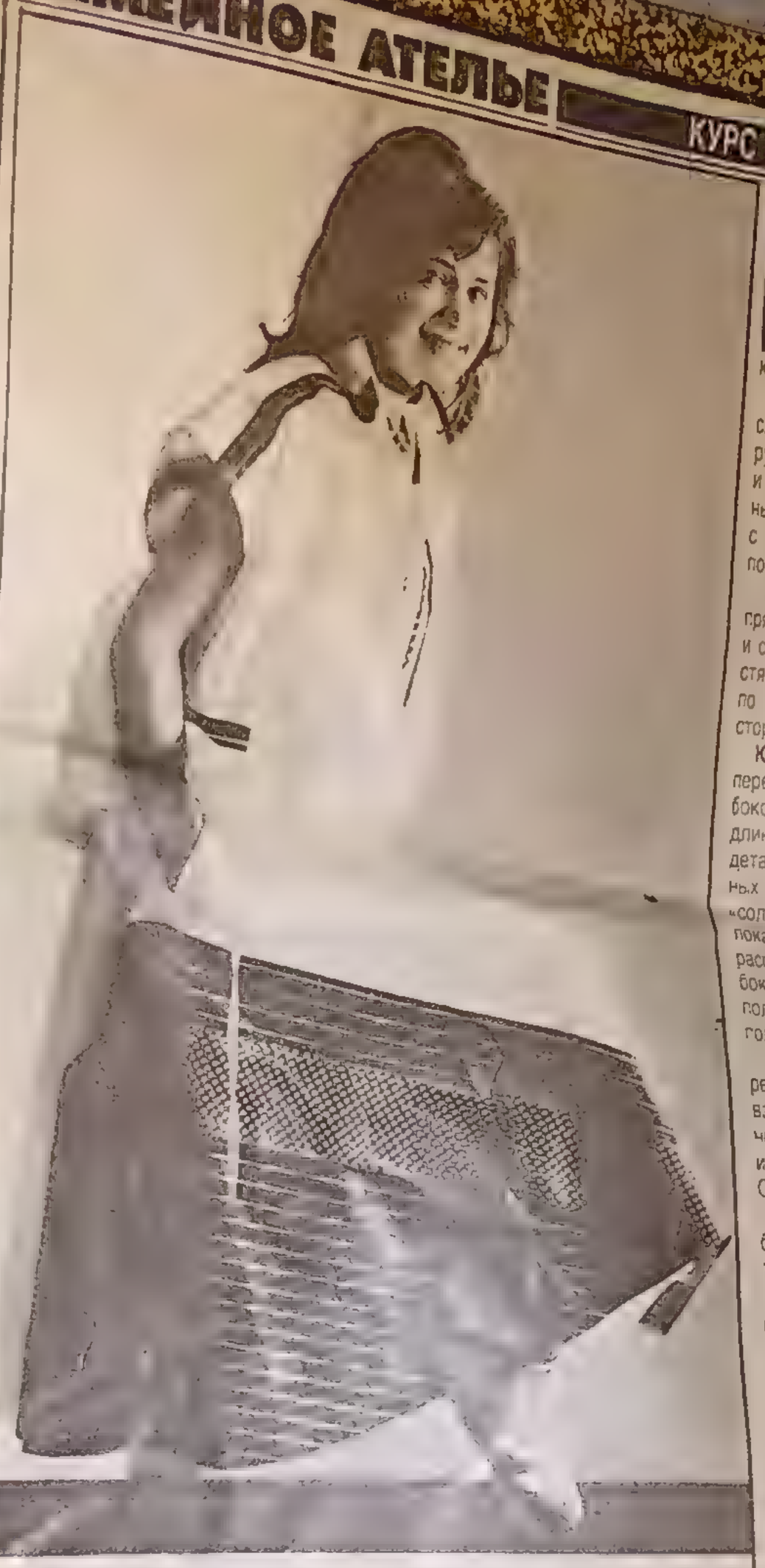
ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП»
ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
6 • 87
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА

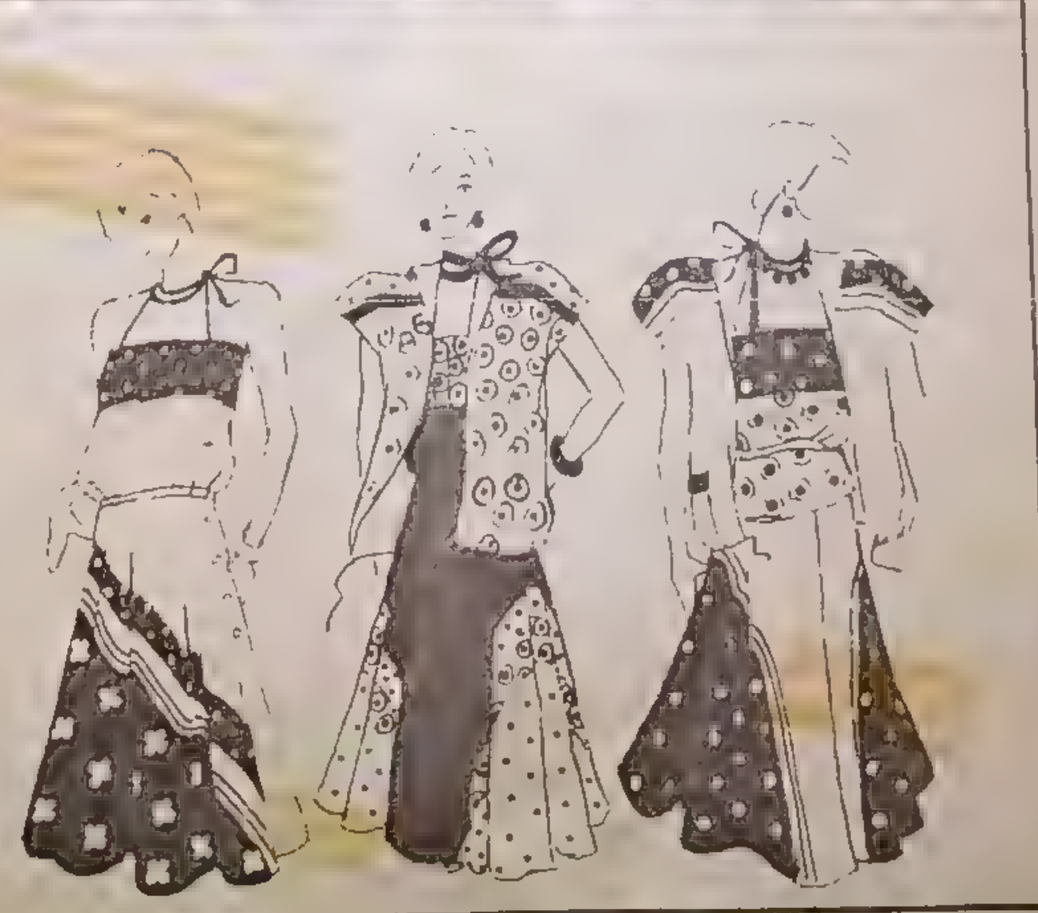
СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

КУРС ВЕДЕТ С. В. ТРОФИМОВА

СОБИРАЯСЬ В ОТПУСК

ЭТОТ ЛЕТНИЙ НАРЯДНЫЙ АНСАМБЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ХУДОЖНИК-МОДЕЛЬЕР С. В. ТРОФИМОВА. ОН ПРОСТ В ИСПОЛНЕНИИ, УДОБЕН И УНИВЕРСАЛЕН: ПРИГОДИТСЯ И В ЛЕТНИЙ ЗНОЙ, И В ТЕПЛУЮ ПОГОДУ. НО НЕ ТОЛЬКО ПРАКТИЧНОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЕГО ДОСТОИНСТВА. ГЛАВНОЕ ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ И СОВРЕМЕННОЙ. ПРАВДА, ВАМ ПРИДЕТСЯ ПОДУМАТЬ О ПОДБОРЕ ТКАНЕЙ. РЕКОМЕНДУЕМ КУПИТЬ НЕДОРОГИЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ. ВЕДЬ РАСХОД МАТЕРИАЛА ПРЕДСТОИТ БОЛЬШОЙ. ТОЛЬКО ПОМНИТЕ: ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДНОТИПНЫМИ — СИТЕЦ, САТИН... ЗАТО ПО ХУДОЖЕСТВЕННОМУ ОФОРМЛЕНИЮ — ЛЮБЫЕ. И НЕ БОЙТЕСЬ СМЕЛЫХ КОМБИНАЦИЙ. ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ. НАПРИМЕР, МОЖНО ВЗЯТЬ КОНТРАСТНЫЕ ПО ЦВЕТУ — БЕЛЫЕ, ЖЕЛТЫЕ, БИРЮЗОВЫЕ, ТЕМНО-СИНИЕ ИЛИ ГЛАДКОКРАШЕНЫЕ В СОЧЕТАНИИ С НАБИВНЫМИ. ЭТО ТОЖЕ ИНТЕРЕСНЫЙ ВАРИАНТ. ЧТО КАСАЕТСЯ РИСУНКА — И ТУТ ЕСТЬ ПРОСТОР ДЛЯ ФАНТАЗИИ. ЦВЕТОЧНЫЙ ОРНАМЕНТ, КЛЕТКА, ПОЛОСКА, ГОРОХ РАЗНОЙ ВЕЛИЧИНЫ. ТКАНЬ С КУПОНОМ — МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННЫЙ ЭФФЕКТ. А ЧТОБЫ НОВЫЙ НАРЯД ИМЕЛ ЗАКОНЧЕННЫЙ ВИД, «СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ» ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ЕЩЕ И ВЫКРОЙКУ ПОДПЛЕЧНИКОВ





Комплектность в одежде — характерный признак нынешней моды. Наш ансамбль состоит из трех частей: блузона, маленькой блузочки на бретелях и юбки.

БЛУЗОН — прямой, свободный, слегка зауженный по линии бедер, без рукавов и застежки. На спинке и полочках — накладные декоративные планки. Правая полочка с накладным карманом. Низ стянут пояском, продернутым в подгиб.

БЛУЗОЧКА НА БРЕТЕЛЯХ — прямая, слегка прилегающая. Перед и спинка — двухцветные. Верх и низ стянуты резинками. Бретели — либо по одной, либо по три с каждой стороны.

ЮБКА «СОЛНЦЕ». Она состоит из переднего и заднего полотнищ и двух боковых частей. Впереди по всей длине застежка (см. рис. 1). Боковые детали выполнены из дополнительных тканей и кроятся целиком на 2 «солнца». Линия сгиба на чертеже показана пунктиром. Карман расположен в шве между передней боковых частей и переднего полотнища. Верх юбки на притачном поясе.

Тем, кому не нравится клеш, мы рекомендуем сделать «полусолнце», взяв для этого только две детали чертежа. При этом радиус окружности изменится в соответствии с меркой О.

Выкройка дана в масштабе 1:10 без припусков на швы, для размера 164—92—96, О. — 70 см.

Чертеж имеет следующие припуски на свободное облегание:

в блузоне — к О. — 20 см, к $О_1$ — 18 см;

в блузочке — к О. — 8 см, к $О_1$ — 4 см;

в юбке — к О. — 1 см.

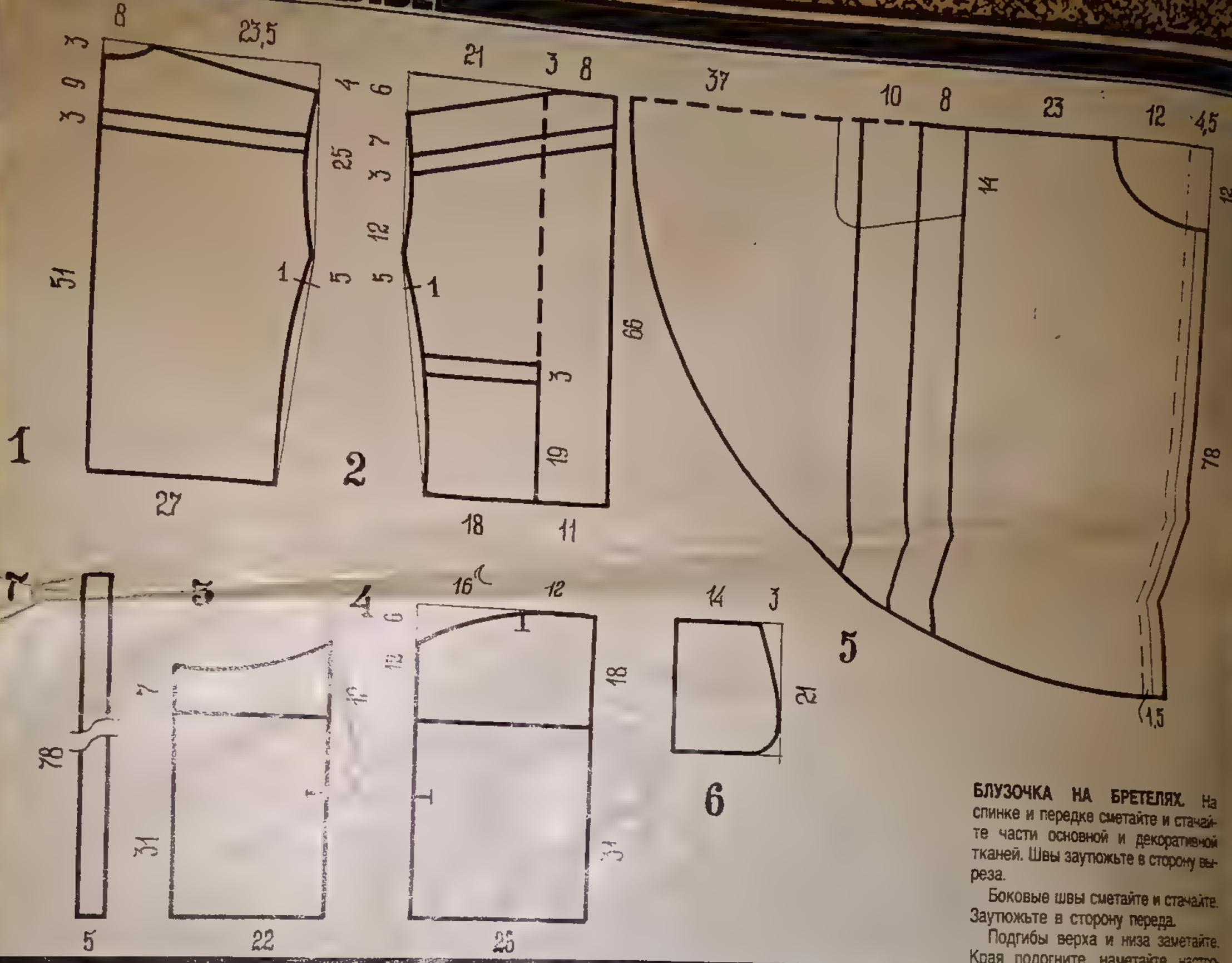
Большие припуски в блузоне дают возможность воспользоваться выкройкой и тем, у кого указанные мерки несколько больше.

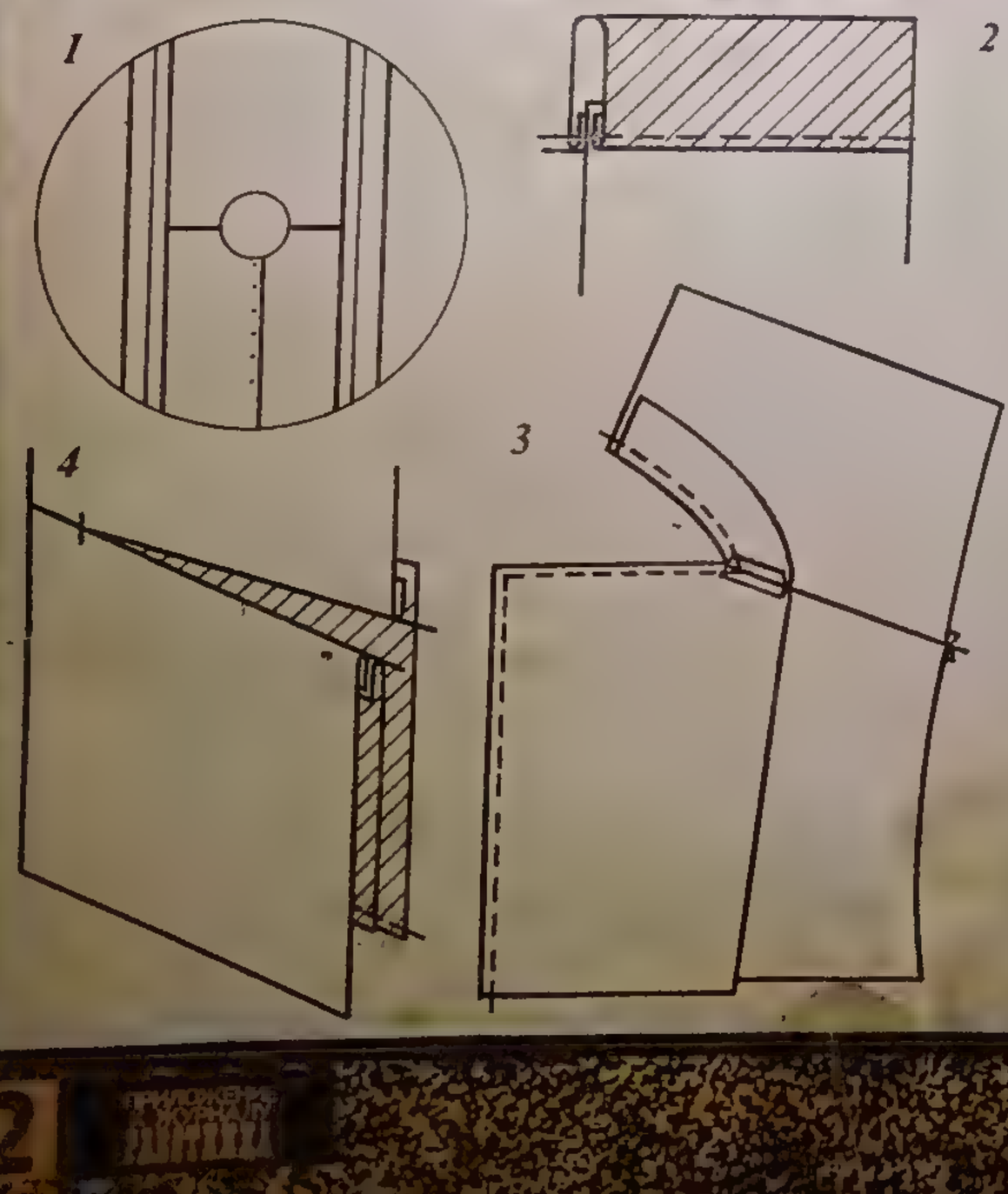
НА ЧЕРТЕЖЕ ДАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕТАЛИ

1. Спинка блузона — 1 2 дет. (кроится целиком)
2. Полочка блузона — 1 2 дет. (подборт показан пунктиром)
3. Спинка блузочки — 1 2 дет. (кроится целиком)
4. Перед блузочки — 1 2 дет. (кроится целиком)
5. Юбка «солнце» — 1 4 дет. (вертикальная пунктирная линия обозначает середину переднего и заднего полотнищ. Справа от нее — линия сгиба)
6. Карман юбки — 4 дет.
7. Пояс юбки — 1 дет.

Расход тканей: белой — 4,5 м, в полоску — 2,5 м, в горох — 1,6 м при ширине 80 см.

Оформление И. ПАНКОВА, Д. КАМЕНЬЩИКОВА





ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

БЛУЗОН. Декоративные планки подогните, наметайте на спинку и полочки, настрочите по краям.

Верхний срез кармана обработайте планкой (рис. 2), наметайте, настрочите на правую полочку.

Плечевые швы стачайте, разутюжьте.

Боковые швы стачайте, заутюжьте к середине переда.

Плечевые срезы подбортов стачайте с обтачкой горловины, швы разутюжьте.

Подборта с обтачкой горловины сложите лицом к лицу с бортами и горловиной блузона. Сметайте, стачайте (рис. 3).

В нескольких местах горловины и в углу надсеките ткань до шва стачивания. Выверните, выметайте, проутюжьте. Подшейте потайными стежками.

Обтачки пройм (ширина 3 см) стачайте, швы разутюжьте, наложите лицевой стороной на пройму блузона и прострочите. Подогните край обтачки и подшейте потайными стежками.

БЛУЗОЧКА НА БРЕТЕЛЯХ. На спинке и передке сметайте и стачайте части основной и декоративной тканей. Швы заутюжьте в сторону выреза.

Боковые швы сметайте и стачайте. Заутюжьте в сторону переда.

Подгибы верха и низа заметайте. Края подогните, наметайте, настрочите, оставляя 1—1,5 см для резинки.

Из полосы ткани (4 х 80 см) изготовьте две бретели-завязки. Готовая ширина 1 см. Пришейте впереди на уровне контрольных знаков.

ЮБКА. На деталях переднего полотнища сделайте застежку: загните в сторону изнанки 3 см (с кромкой). По линии середины переда разметьте петли, выметайте их.

Детали переднего и заднего полотнищ стачайте по боковым швам, заутюжьте в сторону переда.

Части боковых деталей юбки стачайте, швы разутюжьте.

Притачайте мешковины карманов (см. чертеж). Швы стачайте, оставляя нестачанными входы в карманы.

Стачайте мешковины (рис. 4).

Изготовьте пояс с прокладкой или корсажной тесьмой.

Притачайте пояс. Сделайте на нем петлю.

Низ юбки выровняйте. Заметайте подгиб, проутюжьте, подогните подшейте потайными стежками или настрочите на машинке.

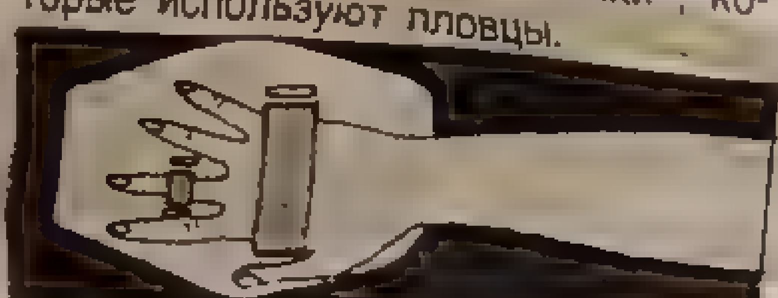
ОТУТЮЖЬТЕ ЮБКУ. ПРИШЕЙТЕ ПУГОВИЦЫ.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ИЗ ВОДЫ — АФРОДИТОЙ!

Долгожданное лето! Солнце щедро возмещает недоданное. Хочется к морю, на озеро или просто куда-нибудь на тихую задумчивую речку. К воде!

Совместите приятное с полезным. Специальный комплекс упражнений поможет вам улучшить фигуру, укрепить мышцы, согнать лишний вес. Водная гимнастика потребует больших усилий и затрат энергии. Зато вода тут же снимет усталость. Можно даже надеть специальные перчатки с перепонками или «лопаточки», которые используют пловцы.



Если вода 18—20°С и вы хорошо тренированы, то занятие может длиться от 15 минут и более. Упражнения выполняйте, стоя в воде до уровня плеч.

УКРЕПИМ МЫШЦЫ СПИНЫ, БЕДЕР, НОГ...

1. Ноги поставьте врозь. Руки вперед, кистями внутрь. Резко разведите руки в стороны, голову отведите назад, а затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите 8—10 раз.

2. Соедините руки сзади в замок и быстро отводите их назад по 10—15 раз.

3. Обопритесь руками о дно. Стопами сожмите резиновый мяч. Старайтесь опускать выпрямленные ноги с мячом под воду. Повторите 10—12 раз. (Это упражнение выполняется на мелководье.)

...И ЖИВОТА.

Войдите в воду поглубже и держась вертикально на плаву, делайте следующие упражнения.

4. Руки перед собой. Резко сгибайте обе ноги, колени подтягивайте к животу и медленно разгибайте их. Повторите 12—16 раз.

5. Поднимите ноги вперед, пальцами рук коснитесь носка и возвращайтесь в первоначальное положение. Темп средний. Сделайте по 10—12 повторений. Интервал между сериями — 20—30 секунд

6. Поднимите выпрямленные ноги вперед, выполняйте круговые движения в среднем темпе по 5—6 раз в каждую сторону.

Встаньте в воду до уровня плеч, ноги поставьте пошире, а руки под водой в стороны ладонями вверх.

7. Делайте резкие повороты туловища в стороны постепенно увеличивая амплитуду поворота. Повторите по 5—6 раз

8. Руки на поясе. Делайте 5—7 раз круговые движения тазом, постепенно увеличивая их амплитуду.

9. Поверните руки кистями вниз, наклоняйте туловище в сторону. Руками давите на воду. Повторите по 5—6 раз в каждую сторону.

СГОНИМ ЛИШНИЙ ВЕС!

10. Стоя по пояс в воде, в течение 10—15 секунд выполняйте бег на месте высоко поднимая колени. Повторите 4—6 таких «забегов» с интервалом [illegible]

11. Согните ноги и [illegible] 10—15 раз вверх как можно выше. Повторите прыжки. Это упражнение можно выполнять с поворотами.

12. Стоя в воде по плечи, разведите руки в разные стороны и выполняйте ими круговые движения. Амплитуда должна быть как можно шире. Повторяйте каждое движение 10—15 раз.

13. Лежа на спине, обопритесь руками о дно. Ноги врозь и скрещивая, попеременно вверх и вниз (кроль), круговые движения. Каждое повторяйте по 10—15 раз.

УВЕЛИЧИМ ОБЪЕМ ГРУДНЫХ МЫШЦ.

14. Вода до уровня плеч. Поднимите руки вперед, ладонями вниз.

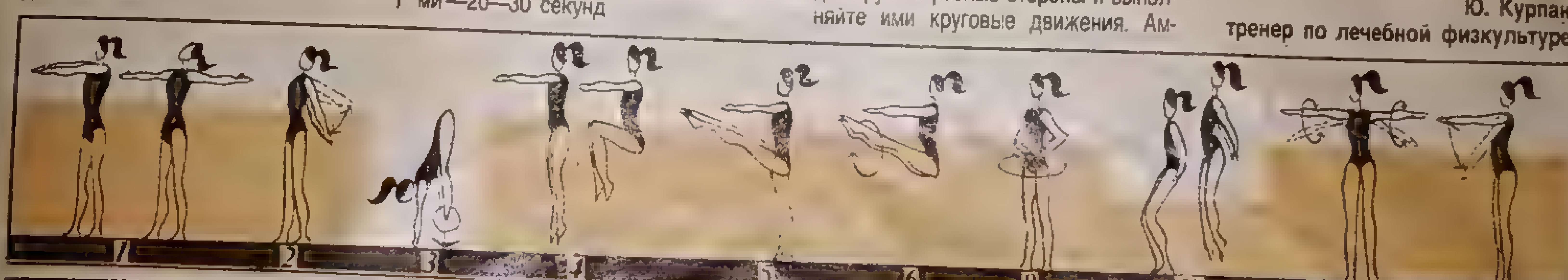
15. Резко опускайте руки вниз и медленно поднимайте их вперед. Повторите 8—10 раз. Отдохнув, сделайте еще 2 серии. Резиновый мяч даст еще больший эффект.

16. Теперь круговые движения прямыми руками по 8—10 раз. Через 15—20 секунд повторите их в другую сторону. Можно взять мяч.

17. Руки в стороны, ладони вверх. Быстро сведите руки и медленно разведите. Повторите 8—10 раз [illegible] серию [illegible] перерыва повторите [illegible]

18. [illegible] ция подобных [illegible] также укрепляет грудные мышцы.

Ю. Курпан,
тренер по лечебной физкультуре



ЛЕКАРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

Алоэ — другое название, «столетник», это комнатное растение получило потому, что редко цветет. Выращивают его и любят за целебные свойства: алоэ выделяет фитонциды, губительные для вредных бактерий, а свежий сок помогает лечить раны и ожоги, насморк и ангину, язву желудка.

Существует около 100 видов столетника, но самый распространенный из них — древовидный.

Алоэ можно выращивать в любой светлой комнате, растение это весьма неприхотливое. Сажают его в глинистую почву с добавлением крупнозернистого речного песка. Растению необходим хороший дренаж, иначе земля закиснет и корни могут загнить. По мере роста его пересаживают в горшок большего размера. Летом алоэ поливают умеренно, после высыхания верхнего слоя почвы. С весны до поздней осени алоэ лучше держать в саду, на балконе.

Зимой алоэ надо содержать в светлом и прохладном месте. Поливать умеренно, но чтобы корни не пересохли. Зато во время интенсивного роста столетник нужно подкармливать слабым раствором полного минерального удобрения, но не чаще одного раза в десять дней.

Еще одно великолепное свойство алоэ: его собственный сок стимулирует ускорение роста черенков, увеличивает всхожесть семян.

А семена замачивают в воде, куда добавлен сок алоэ, на 8—24 часа. Но это еще не все. Немного добавив «эликсира» к поливной воде, вы заметите, что растения растут «веселее».

Алоэ обычно размножают боковыми или верхушечными побегами. Срезают и в течение 2—6 дней подсушивают на открытом воздухе. Затем по одному сажают в невысокие горшки с крупнозернистым песком. Побеги подвязывают к колышкам. «Новоселов» помещают в теплой комнате с рассеянным дневным освещением. В первые 2—3 недели черенки не поливают, но листья 2—3 раза в день опрыскивают теплой водой из пульверизатора. У растений появляются корни, и их можно осторожно поливать. А спустя какое-то время — пересадить с комом в горшок.

Я. Васариетис

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В домашней картотеке В. А.Федорова, нашего читателя из Ленинграда, собрано 20 тысяч полезных советов на самые разные темы. Он любезно предлагает вам воспользоваться некоторыми из них.

Существуют три разновидности соды: пищевая, стиральная, каустическая. Их различие — в щелочной активности. Самой слабой считается **пищевая сода.** Как правило, она кладется в тесто, кондитерские изделия и некоторые другие пищевые продукты. Но ее используют иногда и в других целях. Например, для стирки шерстяных и шелковых изделий, не выдерживающих воздействия сильных щелочей. А вот и другие советы.

— Чтобы молоко не свертывалось в летнюю жару, добавьте при кипячении чуть-чуть соды (1/4 ч. л. на 1 л молока).

— Полоски бумаги на окнах легко снимаются, если смочить их предварительно теплым раствором соды (пищевой), 1 ч. л. на 1 л теплой воды.

— Кастрюлю, в которой что-то пригорело, легко очистить, прокипятив в ней воду с пищевой содой (1—2 ст. л.).

— Осадок из носика заварного чайника можно удалить, налив в него на 2—3 часа горячий содовый раствор (1 ч. л. на 1 стакан воды). Затем трижды прополоскать горячей водой.

— Подпалины от утюга на шелке удаляются кашицей из соды. Ее наносят на пятно, дают высохнуть и счищают щеткой.

— Зуд от комариных укусов пройдет, если протереть их раствором соды (0,5 ч. л. на 1 стакан воды).

— Мозоли на руках можно удалить с помощью теплых содовых ванночек, если делать их 2—3 раза в неделю (1 ст. л. на 1 л воды).

— Желтизна на зубах от курения будет меньше, если при их чистке класть на щетку немного соды и каплю-другую лимонного сока.

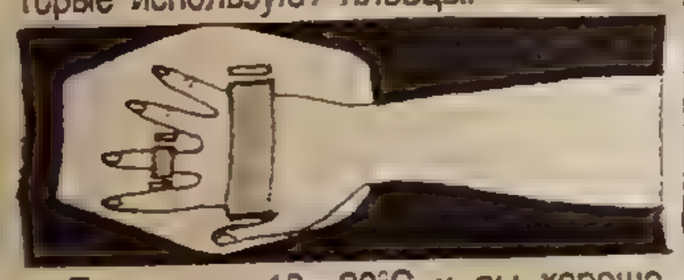
— Веснушки и пигментные пятна станут менее заметны, если протирать их раствором соды (6—7 ч. л. на 1 стакан воды).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ИЗ ВОДЫ — АФРОДИТОЙ!

Долгожданное лето! Солнце щедро возмещает недоданное. Хочется к морю, на озеро или просто куда-нибудь на тихую задумчивую речку. К воде!

Совместите приятное с полезным. Специальный комплекс упражнений поможет вам улучшить фигуру, укрепить мышцы, согнать лишний вес. Водная гимнастика потребует больших усилий и затрат энергии. Зато вода тут же снимет усталость. Можно даже надеть специальные перчатки с перепонками или «лопаточки», которые используют пловцы.



Если вода 18—20°С и вы хорошо тренированы, то занятие может длиться от 15 минут и более. Упражнения выполняйте, стоя в воде до уровня плеч.

УКРЕПИМ МЫШЦЫ СПИНЫ, БЕДЕР, НОГ...

1. Ноги поставьте врозь. Руки вперед, кистями внутрь. Резко разведите руки в стороны, голову отведите назад, а затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите 8—10 раз.

2. Соедините руки сзади в замок и быстро отводите их назад по 10—15 раз.

3. Обопритесь руками о дно. Стопами сожмите резиновый мяч. Старайтесь опускать выпрямленные ноги с мячом под воду. Повторите 10—12 раз. (Это упражнение выполняется на мелководье.)

...И ЖИВОТА.

Войдите в воду поглубже и держась вертикально на плаву, делайте следующие упражнения.

4. Руки перед собой. Резко сгибайте обе ноги, колени подтягивайте к животу и медленно разгибайте их. Повторите 12—16 раз.

5. Поднимите ноги вперед, пальцами рук коснитесь носка и возвращайтесь в первоначальное положение. Темп средний. Сделайте по 10—12 повторений. Интервал между сериями —20—30 секунд.

6. Поднимите выпрямленные ноги вперед, выполняйте круговые движения в среднем темпе по 5—6 раз в каждую сторону.

Встаньте в воду до уровня плеч, ноги поставьте пошире, а руки под водой в стороны ладонями вверх.

7. Делайте резкие повороты туловища в стороны, постепенно увеличивая амплитуду поворота. Повторите по 5—6 раз.

8. Руки на поясе. Делайте 5—7 раз круговые движения тазом, постепенно увеличивая их амплитуду.

9. Поверните руки кистями вниз, наклоняйте туловище в сторону. Руками давите на воду. Повторите по 5—6 раз в каждую сторону.

СГОНИМ ЛИШНИЙ ВЕС!

10. Стоя по пояс в воде, в течение 10—15 секунд выполняйте бег на месте, высоко поднимая колени. Повторите 4—6 таких «забегов» с интервалом в полминуты.

11. Согните ноги и выпрыгивайте 10—15 раз вверх как можно выше. Повторите прыжки. Это упражнение можно выполнять с поворотами.

12. Стоя в воде по плечи, разведите руки в разные стороны и выполняйте ими круговые движения. Амплитуда должна быть как можно шире. Повторяйте каждое движение 10—15 раз.

13. Лежа на спине, обопритесь руками о дно. Ноги врозь и скрещивая, попеременно вверх и вниз (кроль), круговые движения. Каждое повторяйте по 10—15 раз.

УВЕЛИЧИМ ОБЪЕМ ГРУДНЫХ МЫШЦ.

14. Вода до уровня плеч. Поднимите руки вперед, ладонями вниз.

15. Резко опускайте руки вниз и медленно поднимайте их вперед. Повторите 8—10 раз. Отдохнув, сделайте еще 2 серии. Резиновый мяч даст еще больший эффект.

16. Теперь круговые движения прямыми руками по 8—10 раз. Через 15—20 секунд повторите их в другую сторону. Можно взять мяч.

17. Руки в стороны, ладони вверх. Быстро сведите руки и медленно разведите. Повторите 8—10 раз. После полуминутного перерыва повторите эту серию упражнений еще дважды.

18. Плавание кролем или имитация подобных гребков в мелкой воде также укрепляет грудные мышцы.

Ю. Курпан,
тренер по лечебной физкультуре

ЛЕКАРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

ли. Зато во время интенсивного роста столетник нужно подкармливать слабым раствором полного минерального удобрения, но не чаще одного раза в десять дней.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В домашней картотеке В. А.Федо-

григорело, легко

ПОМОГИ, ПТИЧКА-СИНИЧКА

ВРЕДИТЕЛИ САДОВЫХ РАСТЕНИЙ. СКОЛЬКО ХЛОПОТ ОНИ ДОСТАВЛЯЮТ! ВСЯ ПРАКТИКА САДОВОГО ДЕЛА ПОКАЗЫВАЕТ — ДЛЯ БОРЬБЫ С НИМИ НУЖЕН ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС МЕР. ДАВНЫМ-ДАВНО ОПРОБОВАНЫ И УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ МЕХАНИЧЕСКИЕ, АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ. МНОГО НОВЫХ СРЕДСТВ ПРЕДЛАГАЕТ И ХИМИЯ.

Однако применять химические средства защиты растений надо очень осторожно, со знанием дела. Малейшие нарушения правил безопасности при работе с ними или несоблюдение режима их хранения могут губительно сказаться на «самочувствии» сада. Возможны ожоги растений и даже отмирание корневых мочек. Большинство препаратов убивают не только вредных жуков, гусениц и тлей, но и наших маленьких помощников: божьих коровок, муравьев, златоглазок, мух-журчалок...

И еще один момент. Допустим, что с помощью ядохимикатов мы полностью уничтожили вредителей в саду. А вот наши соседи не делали опрыскивания, и на их участке полным-полно всяких вредных букашек. Неделя-другая — и они перекочуют к нам. Опрыскивать повторно уже нельзя: начался сбор урожая на овощных грядках.

ВСПОМНИМ, что биологические методы борьбы с вредителями по эффективности не уступают химическим, но зато безвреднее. Хотя, конечно же, хлопот садоводам доставляют чуть-чуть побольше. Ведь придется позаботиться о том, чтобы привлечь в сад полезных насекомых, посадить различные нектароносные растения — укроп, кориандр, крестоцветные и другие. Нужно все сделать для того, чтобы участок обжили насекомоядные птицы, а значит, развесить хотя бы простейшие скворечники и синичники, кормушки из картона или молочного пакета. Скворечники вешают поздней осенью или ранней весной, до схода снега. А вот синичники можно ставить круглый год.

ЕЩЕ ОДНО БИОЛОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ — это посадка растений, обладающих свойствами убивать микробы и вредителей, или обработка их настоями. Например, посевы чеснока или лука среди кустов смородины и земляники хорошо защищают их от заражения почковым клещом.

Запах цветов тагетиса (бархатцев) отгоняет земляничного долгоносика.

Выращивание ноготков среди посадок снижает заболеваемость растений фузариозом.

Против личинок медяниц, клещей и тлей можно применять следующие настои из наиболее доступных растений:

— 200—300 г чеснока растолочь или пропустить через мясорубку, залить 10 л воды, процедить и начать опрыскивание.

— 300 г измельченных корней одуванчика или 400 г свежих листьев измельчить, в течение часа-двух настоять в 10 л теплой воды (40 С) и процедить.

— 200 г чешуи репчатого лука настоять в 10 л воды в течение 4—5 дней, процедить. Опрыскивать 3 раза через 5 дней.

— 400 г табака, махорки или табачной пыли залить 10 л горячей воды, настоять двое суток и процедить. Отвар токсичен, *при работе с ним нужно выполнять условия защиты, как и с химикатами.*

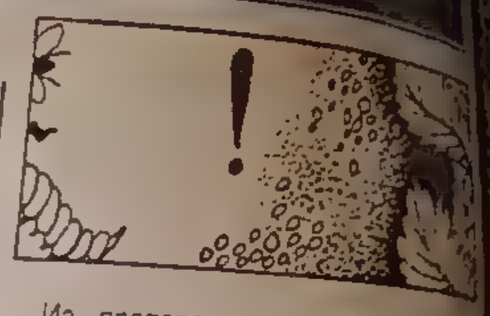
Против листогрызущих гусениц (младшего возраста):

— 100 г сухой горчицы настоять в течение двух суток в 10 л горячей воды, долить еще 10 л холодной и начать опрыскивание.

— 800 г высушенного тысячелистника обыкновенного измельчают, ошпаривают кипятком, доливают воды до 10 л, настаивают в течение двух суток или кипятят 30 минут.

Во все настои перед опрыскиванием надо для лучшего смачивания и прилипания на 10 л добавить 20—40 г мыла.

Токсичен для тлей и мучнистых червецов даже отвар апельсиновых корок. Килограмм сухих корок заливают 10 л теплой воды и оставляют на трое суток в теплом темном месте. Настой используют неразбавленным.



Из препаратов на приусадебных участках летом возможно применение дендробациллина и энтобактерина.

ЭНТОБАКТЕРИН

— порошок, состоящий из спор бактериальной культуры и каолина. При поедании листьев, на которые нанесен энтобактерин, насекомые погибают в течение суток. Если доза оказывается несмертельной, насекомые парализуются, прекращают питание и гибнут через 5—10 дней.

ДЕНДРОБАЦИЛЛИН

— тоже порошок, содержащий спорово-кристаллический комплекс бактерий. Его применяют против листоповреждающих гусениц, личинок некоторых видов гнильщиков и яблонной плодожорки. Срок действия препарата 1 год. Дата выпуска и способ применения написаны на упаковке.

Одним словом, биологические методы борьбы с вредителями, если их правильно применять и разумно сочетать с агротехническими и механическими, дают отличный эффект. Обойтись совсем без химических препаратов, конечно же, трудно. Однако не стоит ими особенно увлекаться там, где с вредными насекомыми вполне могут справиться наши многочисленные маленькие помощники — птицы, полезные насекомые и растения.

Г. Трохимовский,
агроном

ЛОПУХ-ЛОВУШКА

Поникшие растения с изъеденными листьями, обглоданными стеблями — таким выглядит огород после нашествия многоядного вредителя — слизня. Установлено, что он повреждает 150 видов культурных растений. Из овощных — капусту, салат, горох, фасоль, томаты, огурцы, морковь, картофель и другие.

Кроме того, слизни — переносчики болезней. Страдают и товарные качества огородной продукции. Поврежденные овощи быстро загнивают и непригодны для хранения.

Летом и осенью слизни откладывают под камни, в земляные трещины, в дернины у корневых растений, то есть во все влажные места, по 10—30 штук яиц (шаровидные, полупрозрачные, похожие на икру). Весной, в конце мая, появляются молодые слизни и уже через два месяца сами делают кладку яиц.

Питаются вредители ночью, а днем прячутся во влажных местах. Способов борьбы с ними существует несколько.

Прежде всего нужно изолировать огород от засоренных и сырых участков: для этого по его границе посыпают 2—3 строки на 15—20 см одна от другой гашеную известь, суперфосфат (30 г на 1 п.м), опрыскивают межи раствором железного купороса (1 кг на 1 л воды) или посыпают смесью золы и хлорной извести (4:1).

Посевы и посадки, где появились слизни, поливают смесью пушонки с золой (1:1). Капусту опрыскивают раствором калийной соли (1 кг на 1 л воды).

Опылять растения или опрыскивать (при норме 1 л раствора на 1 кв. м) нужно вечером, после 21 часа, и повторить через 15—20 минут. После первой обработки вредители сбрасывают слизистую оболочку, после второй погибают.

Наиболее доступный способ — вылавливание слизней. На дневку они охотно заберутся под влажную мешковину, рогожу, кусок фанеры, жгуты травы и даже под крупные листья лопуха. А к вечеру их можно собрать и уничтожить.

Или разложить на ночь в междурядья в качестве приманки корки арбузов, дынь, тыквы, кабачков. А на рассвете — собрать «урожай» вредителей.

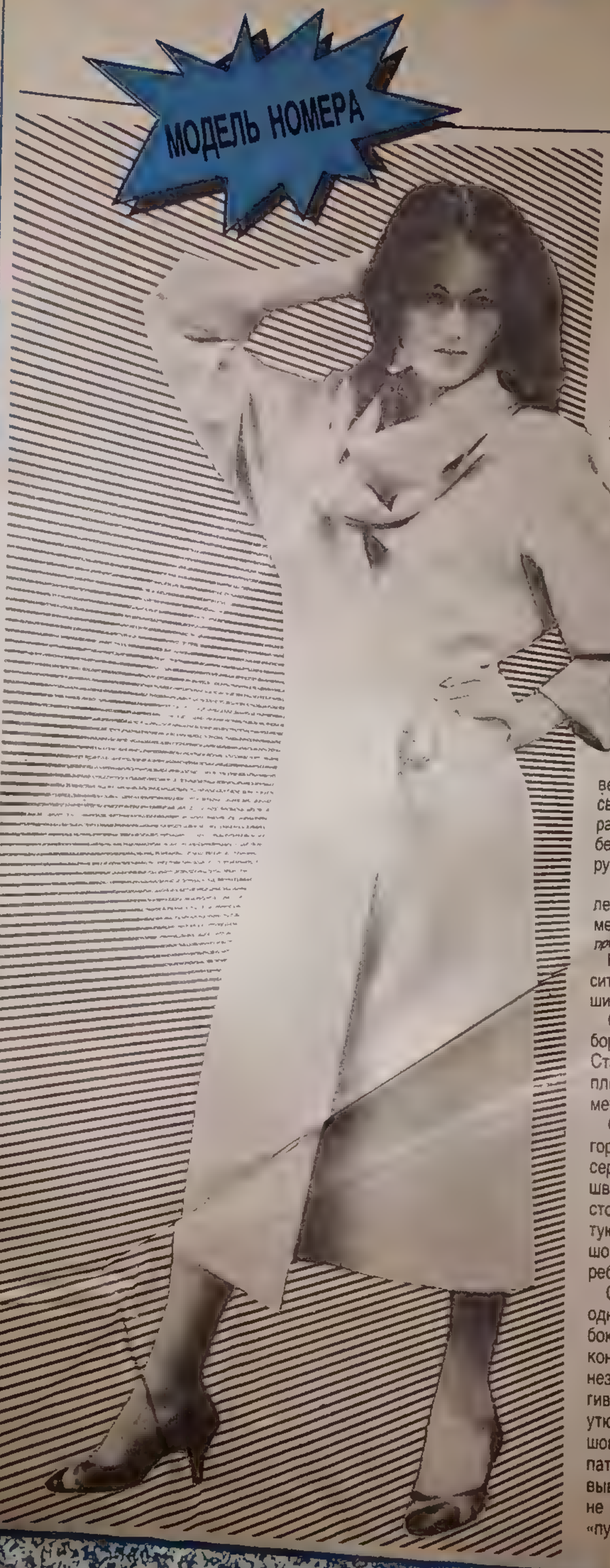
Помните и об агротехнических мероприятиях: своевременной и правильной обработке почвы весной и осенью, осушении низких мест, прореживании посевов, обработке междурядий, уборке сорняков и растительных остатков. Это поможет не только в борьбе со слизнями, но и с другими огородными вредителями.

Е. Ченыкаева,
агроном-овощевод

ЖУРНАЛ «ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП»
2·87
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА

Деловое платье

К ПЛАТЬЮ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ МЫ, КАК ПРАВИЛО, ОСОБЕННО ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ. ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ И УДОБНЫМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ. СЕГОДНЯШНЯЯ МОДЕЛЬ КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ОТВЕЧАЕТ ЭТИМ УСЛОВИЯМ. СВОБОДНЫЙ ПОКРОЙ ДАСТ ВАМ ОЩУЩЕНИЕ КОМФОРТА, А ПРЯМОЙ СИЛУЭТ ПОМОЖЕТ СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ. ХАРАКТЕРНЫЙ МОМЕНТ: У ЭТОГО ПЛАТЬЯ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТАЛЕЙ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОБРАТЬ ДЛЯ ПОШИВА ТКАНИ КОСТЮМНОГО ТИПА, СПОСОБНЫЕ ДЕРЖАТЬ ПЛОСКОСТНУЮ ФОРМУ, ТОНА РЕКОМЕНДУЕМ СВЕТЛЫЕ, ПАСТЕЛЬНЫЕ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО БУДУТ ОСВЕЖАТЬ ЛИЦО, НО И ПОМОГУТ СОЗДАТЬ В БУДНИЧНОЙ ЖИЗНИ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. И НОСИТЬ ЕГО МОЖНО ПО-РАЗНОМУ. НАПРИМЕР, В КОМПЛЕКТЕ С ТРИКОТАЖНЫМ СВИТЕРОМ, НАДЕТЫМ ВНИЗ, ВЫ ПРЕКРАСНО БУДЕТЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ В ПРОХЛАДНУЮ ПОГОДУ. ЕЩЕ ОДИН ВАРИАНТ. ОНО ВЫРУЧИТ ВАС, ЕСЛИ ВДРУГ ПОСЛЕ РАБОТЫ ПРИДЕТСЯ НЕОЖИДАННО ПОЙТИ В ГОСТИ ИЛИ НА КОНЦЕРТ. СТОИТ СНЯТЬ БОЛЬШОЙ ШАРФ, ЗАМЕНИТЬ ЕГО ЯРКОЙ КОСЫНКОЙ ИЛИ БИЖУТЕРИЕЙ — И ВЫ ДОБЬЕТЕСЬ НУЖНОГО ВАМ ЭФФЕКТА: ПЛАТЬЕ СТАНЕТ НАРЯДНЫМ.



Платье-пальто прямого силуэта из шерстяной ткани или чистошерстяного трикотажного полотна джерси. Полочки с запахом, в асимметричный срез борта правой полочки втачана пата с пряжкой, на которую застегивается пояс. Пояс втачан в край борта левой полочки, продернут в разрез, оставленный в правом боковом шве, далее по спинке доходит до левого бокового шва, продевается в шлевку и пристегивается спереди пряжкой. Пояс подчеркивает заниженную линию талии.

Платье без воротника, его роль играет съемный шарф или съемный воротник-хомут — это на ваше усмотрение. Линия плеч четкая, спрямленная подплечниками. Рукава втачные, с углубленной проймой, внизу с отворотами. Выкройка дана для размера 170—92—100 в уменьшенном виде (масштаб 1:10), как всегда, без припусков на швы. Вычертите детали в натуральную величину, проверьте соответствие их своим меркам по основным параметрам фигуры, таким, как обхват груди, бедер, ширина плеча, длина изделия и рукавов и т. п.

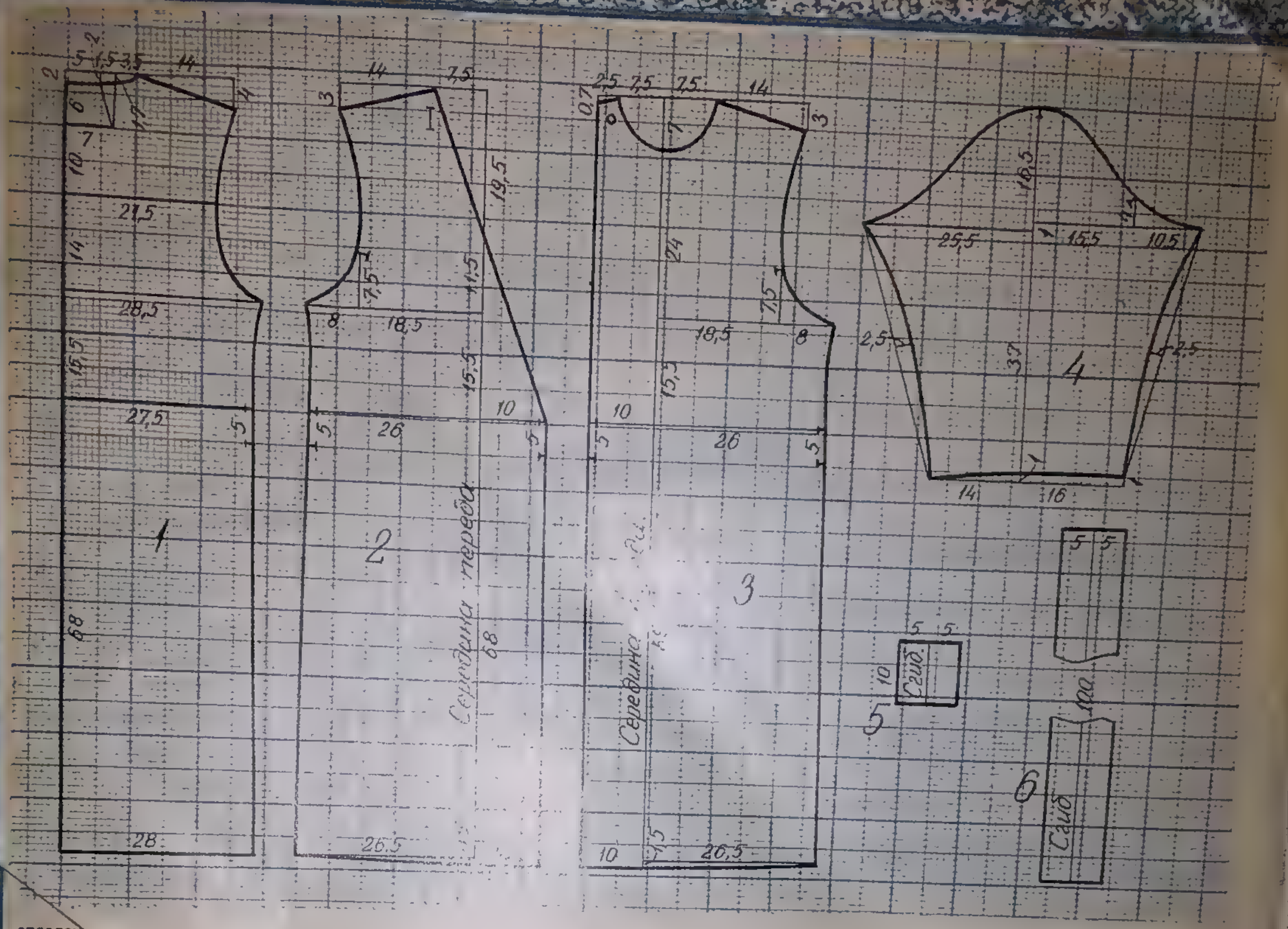
Раскроите ткань, соблюдая направление долевой нити, сметайте и примерьте. *Не* забудьте перед примеркой приметать подплечники.

Если после примерки не нужно вносить исправлений, приступайте к шитью.

Скроите по основным деталям подборта и обтачку горловины спинки. Стачайте эти детали между собой по плечевым швам, свободный срез обметайте.

Стачайте на спинке вытачки от горловины и заутюжьте их сгибами к середине спинки. Стачайте плечевые швы платья, обметайте и заутюжьте в сторону спинки. После этого в открытую пройму втачайте рукава по окату, шов обметайте и заутюжьте «на ребро».

Стачайте боковые швы платья и одновременно швы рукавов. В правом боковом шве не забудьте между контрольными надсечками оставить незастроченный участок для продергивания пояса. Швы обметайте и заутюжьте к переду. В месте разреза швов разутюжьте. Заготовьте пояс и пату под пряжку: стачайте детали, выверните и отутюжьте. Если ткань не приутюживается и края остаются «пухлыми», проложите по деталям



отделочную строчку «вкрай». Сложите пату пополам, проденьте в нее пряжку и приметайте к срезу борта правой полочки между контрольными надсечками. Невытачанный конец пояса приметайте к срезу борта левой полочки. Сложите лицевыми сторонами платье и подборта, сметайте и стачайте. Следите за тем, чтобы шов не растягивался. В закругленных местах шов надсеките, отверните подборта с обтачкой на изнаночную сторону, выметайте шов, выправляя кант 0,2 см со стороны основных деталей. Приутюжьте край. На левый боковой шов на уровне расположения пояса настрочите заранее заготовленную шлевку. В верхней части правой полочки (у горловины и плечевого шва) приметайте петлю. Место ее намечено на детали 2. На левой полочке соответственно пришейте пуговицу.

Подшейте низ рукавов и платья потайными стежками. Отутюжьте окончательно изделие и подшейте подплечники. Обработайте края шарфа двойным подрубочным швом (если шарф одинарный). В случае, если ткань тонкая, шарф можно сделать двойным.

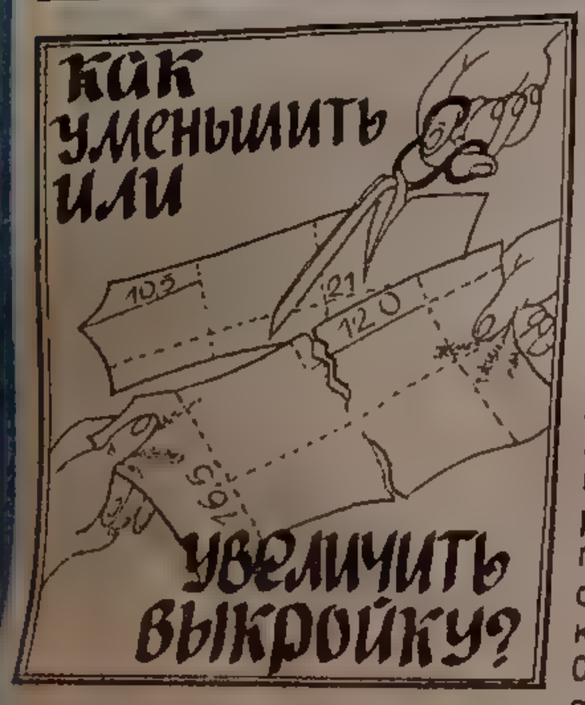
Н. Малькова

Перечень деталей

1. Спинка	1 дет.
2. Правая полочка	1 дет.
3. Левая полочка	1 дет
4. Рукав	2 дет
5. Пата под пряжку	1 дет.
6. Пояс	1 дет
Шлевка	7 × 2 см, 1 дет.
Шарф	150 × 30 см, 1 дет.

Расход ткани при ширине 150 см — 2 м 30 см.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ



Должна предупредить: увеличивать или уменьшать выкройку больше чем на один-два размера нельзя. Это может привести к тому, что вещь будет плохо сидеть на фигуре.

Для увеличения или уменьшения выкройки наметьте примерно в середине детали вертикальную линию и разрежьте по ней деталь. (Полочка разрезается по линии одной из сторон нагрудной плечевой вытачки, а далее по вертикали вниз.) При увеличении размера деталь раздвигается, при уменьшении закладывается складкой по этой линии: спинка — на 0,8 см, полочка — на 0,9 см, рукав — на 0,6 см. К боковому шву добавьте или снимите по 0,3 см. К боковым сторонам рукава также добавьте или снимите по 0,3 см. Раствор нагрудной вытачки увеличивается или уменьшается на 0,9 см. Раствор вытачки на спинке на [illegible]. Длина плечевого шва увеличивается или уменьшается на 0,2 см. В новых увеличенных или уменьшенных деталях спинки и полочки отложите длину плеча и исправьте в соответствии с этим линию проймы.

При изменении выкройки в зависимости от роста надо учесть, что линия талии поднимается или опускается от роста к росту на 1 см. В цельнокроеных моделях линия бедер перемещается на 1,5 см. Обратите внимание на то, что линии талии и бедер перемещаются внутри детали, не влияя на общую длину. Карманы перемещаются на 1,2 см.

На деталях юбки линия талии не изменяется, линия бедер перемещается на 0,5 см вверх или вниз. Низ юбки укорачивают или удлиняют на 2 см. Положение кармана в изделиях с отрезной линией талии не изменяется. Положение нагрудной вытачки (высоту груди) определите в соответствии с конкретной фигурой, так как при одном и том же росте грудь может быть и высокой, и низкой.

Рукава укорачивают или удлиняют от роста к росту на 2 см. Локтевая вытачка перемещается на 1 см.

Н. Малькова, конструктор

Курс ведет А. А. Загребаева. Урок 3.

КАПЮШОН С ПЕЛЕРИНОЙ

Потребуется 200 г шерстяной пряжи №32/2 в 5 ниток и 20 г мохера или шерсти контрастного цвета для отделки.

Основной узор — изнаночная сторона чулочного вязания. Отделкой служит узор с обвитыми иглами, образующий рельефные накладные полоски. Отворот в капюшоне обработан двойным краем. Нижний край пелеринки, состоящей из 4 клиньев, обвязан крючком.

Прежде всего нужно определить плотность вязания, то есть количество петель по горизонтали (Пг) и количество рядов по вертикали (Пв) в одном сантиметре. Провяжите **пробный образец** шириной 10—15 петель, показатель плотности меняйте через 10 рядов. Определив показатель плотности (например, 5), свяжите **рабочий образец**. Наберите ВН не менее 62 петель, свяжите 80 рядов и закончите вязание ВН. Снятое с машины полотно оставьте в покое часов на 12—24 для устранения деформации петель, затем отпарьте через влажную ткань или четыре слоя марли. Измерьте образец между крайними петлями по горизонтали и между полосками вспомогательной нити по вертикали.

Например, 60 петель будут соответствовать 20 см, а 80 рядов — 18 см. Тогда Пг = 3 п/см (60 п.: 20 см), а Пв = 4,4 р/см (80 р.: 18 см).

Для капюшона снимите следующие мерки (в скобках даем измерения для 55-го размера):

1. **Обхват овала лица** (61 см – 6 см для плотного прилегания = 55 см).
2. **Длина от лба до основания черепа через макушку** (31 см + 5 см на свободное облегание = 36 см).
3. **Высота стойки** (берется 5 см).
4. **Ширину отворота** (6 см — в готовом виде) и **длину пелеринки** (12 см) выбираите по желанию.

Для расчета любой прямой линии надо умножить Пг на длину **горизонтальной** прямой (3 п/см × 55 см = 165 п.), а Пв на длину **вертикальной** прямой (4,4 р/см × 36 см = 158 р.).

Начните вязание с выполнения двойного края (рис. 1). Наберите 166 петель: 165 + 1 для симметрии узора — см. рис. 4 урока 1 («Работница» №10). Провяжите 52 ряда (4,4 × 6 × 2), возьмите левой рукой правый край полотна и навесьте однюгольным деккером справа налево петли наборного ряда на соответствующие иглы (рис. 2). На две последние иглы слева навесьте одну общую петлю. Переведите все петли за язычки игл, для чего линейкой сначала придвиньте иглы к ВР, а затем поставьте их в РП. Провяжите 12 рядов и приступайте к выполнению горизонтальных вытачек — они вывязываются по краям полотна для уменьшения примерно 2/3 длины под подбородком.

В данной модели длина полотна по краям равна 58 рядам. Длина вытачек составляет примерно одну треть ширины полотна (50 п.). Количество вытачек выбирается по желанию (например, 10), и глубина вытачек, следовательно, будет равна 10 рядам (158 – 58 = 100; 100 : 10 = 10), то есть 50 петель убавляются в 10 рядах.

Выполняя вытачки, используйте частичное вязание с уменьшением количества работающих игл.

Итак, каретка справа. От левого края выдвиньте к ВР 10 игл, провяжите 1 ряд. Для того, чтобы в полотне не было пропусков, зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (10-ю). От правого края также выдвиньте к ВР 10 игл и провяжите 1 ряд. Зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (10-ю). Продолжайте вязание, выдвигая к ВР по 10 игл от краев полотна до тех пор, пока не будет провязано 10 рядов. Каретка справа. Верните в РП 50 игл слева, провяжите 1-й ряд. Каретка слева. Верните в РП 50 игл справа, провяжите 2-й ряд. Выполните первую рельефную полоску. Набросьте отделочную нить на первую иглу слева, остальные обвейте **попарно** движением против часовой стрелки, то есть как при наборе петель в начале вязания (рис. 3а). Переместите образовавшиеся петли за язычки, как указано выше, и, заправив петли под платины, провяжите 2 ряда рабочей нитью

Повторите вязание еще 9 раз. Для того, чтобы не обрывать отделочную нить, иглы обвивайте то против часовой стрелки, то по часовой (рис. 3б), но в обоих случаях не затягивайте отделочную нить. Закончив последнюю вытачку, провяжите 8 рядов РН и несколько рядов ВН. Сняв полотно с машины, для припосадки затылочной части убавьте 1/4 часть петель (примерно 42). Для этого при возвращении петель на иглы навесьте по 2 петли на 42 средние иглы из 124 по ширине стойки. Провяжите 22 ряда по высоте стойки и снова снимите петли, провязав ВН.

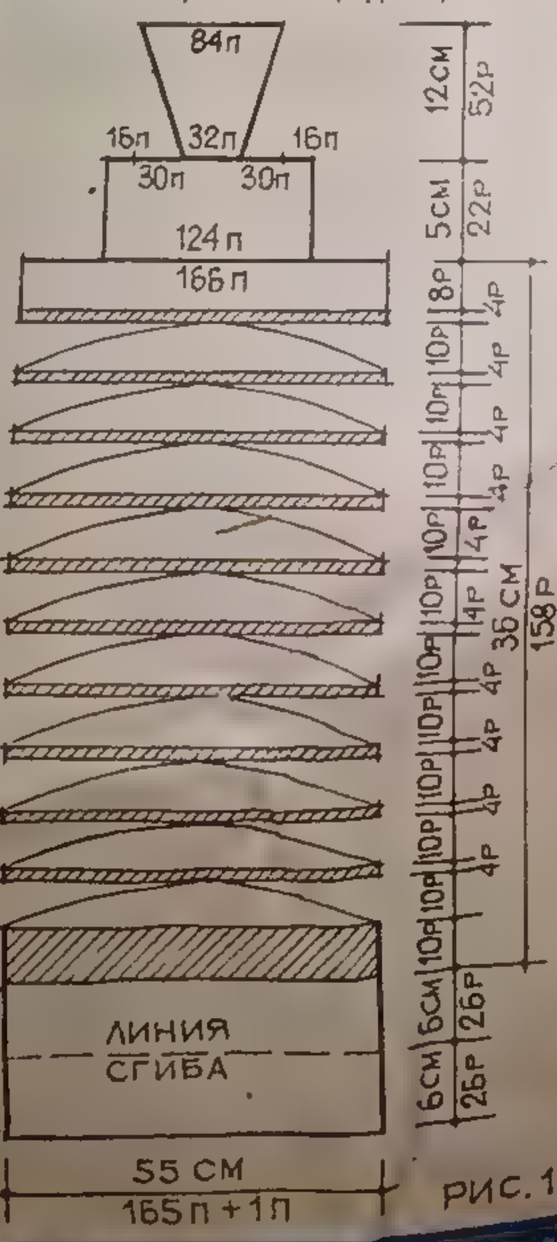


РИС. 1

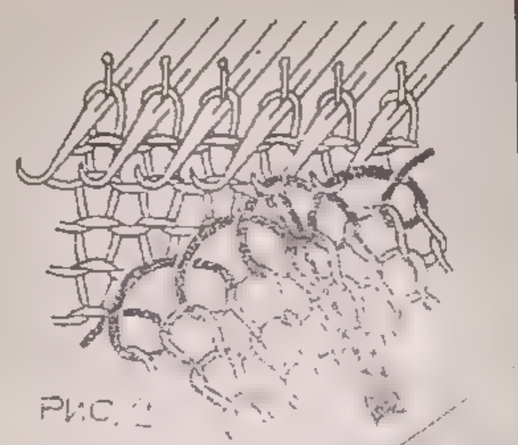


РИС. 2

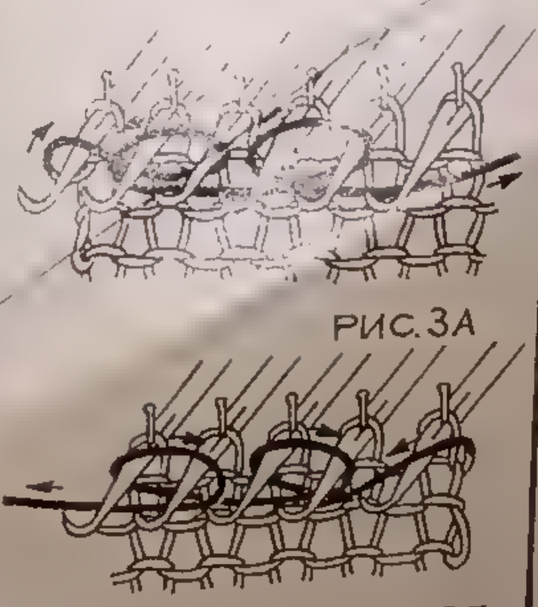


РИС. 3А

РИС. 3Б

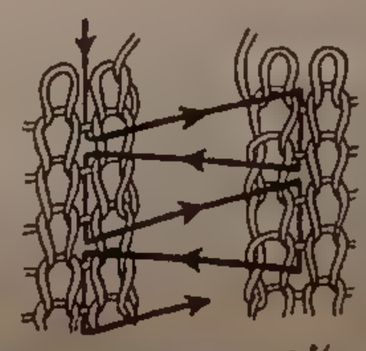


РИС. 4

Соедините боковые стороны капюшона вертикальным швом. Начинайте с двойного края. Вводите иголку с ниткой между первым и вторым петельными столбиками и берите по 2 протяжки (рис. 4). Затем соедините боковые стороны капюшона: иголку с ниткой вводите так же, только берите по 1 протяжке.

Далее вяжите пелерину, состоящую из 4 клиньев. Для вязания переднего клина поставьте в РП 30 игл и навесьте на них по 16 открытых петель слева и справа от шва, повернув изделие к себе изнаночной стороной. Около шва будет по 2 петли на 2 средних иглах. Вяжите 52 ряда, прибавляя по 1 петле только со стороны каретки, — см. рис. 8 урока первого («Работница» №10 за 1986 год). Закройте «косичкой» — см. рис. 5 урока второго («Работница» №11 за 1986 год) 82 петли и свяжите так же затылочный клин, навесив на иглы 32 петли. Боковые клинья соедините с передним и затылочным частичным вязанием с увеличением количества работающих игл.

Навесьте на иглы 30 открытых петель, а рядом слева и справа навесьте еще по 26 воздушных петелек, образовавшихся по краям связанных клиньев. Поставьте к ВР по 26 игл. Установите каретку, например, слева. Закрепите РН петлей на первой правой игле (из 30). Верните в РП 1 иглу справа для уменьшения ажурного пропуска по линиям соединения клиньев, зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (26-ю от левого края), провяжите 1 ряд. Зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (25-ю от правого края), верните в РП 1 иглу влево, провяжите 1 ряд. Продолжайте вязание, возвращая в РП по 1 игле с противоположной от каретки стороны, а когда будет провязано 52 ряда, закройте 82 петли «косичкой». Так же довяжите второй боковой клин и обвяжите нижний край пелеринки следующим образом:

1-й ряд — столбики без накида
2-й ряд — столбики с 1 накидом
3-й ряд — столбики с 1 накидом
4-й ряд — столбики без накида, с «пико» из 4 петель на каждой 4-й петле предыдущего ряда.

Итак, из 3-го урока вы узнали:

как вязать образцы для расчета деталей изделий;

как выполняется простой двойной край, которым можно оформить низ любой детали;

как соединить боковые края деталей вертикальными швами;

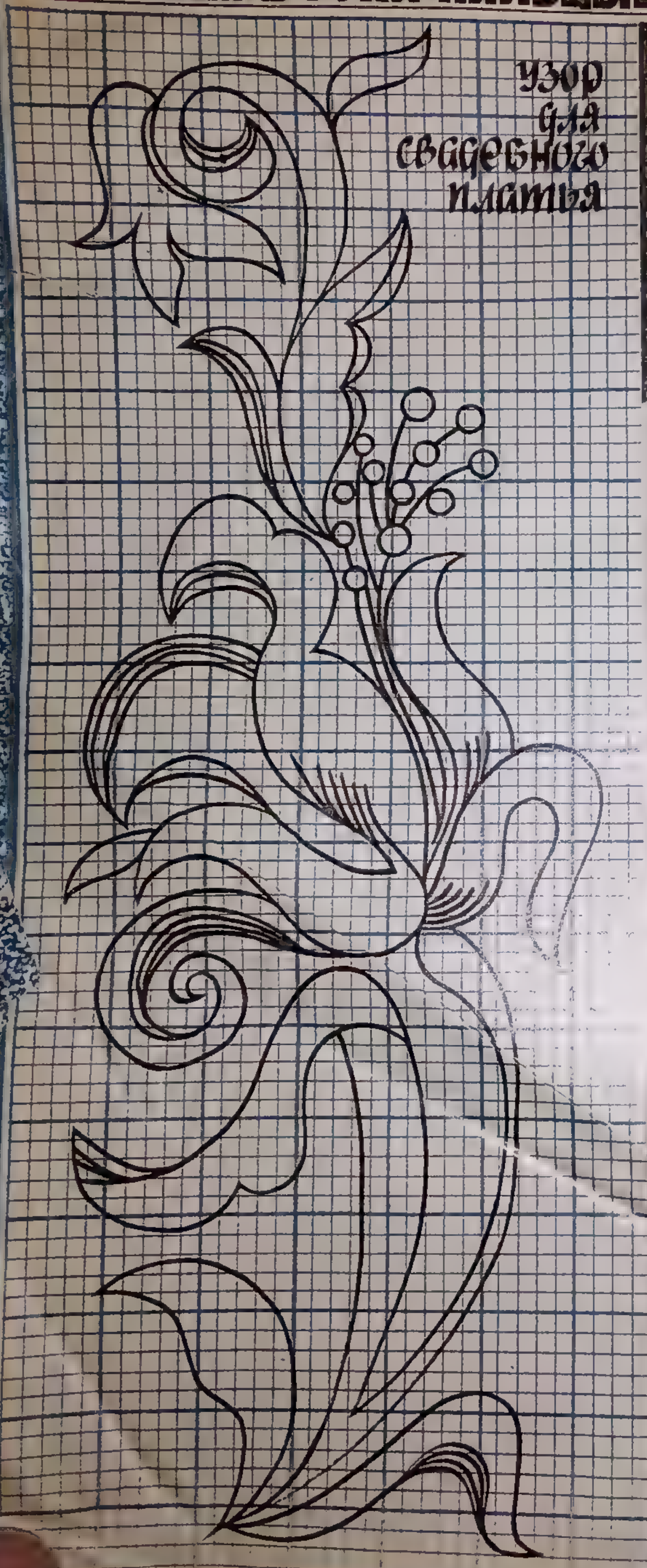
как убавлять и прибавлять петли частичным вязанием.

Частичное вязание — основа вязания на машине, о нем в следующих уроках расскажем подробнее.

Свяжите капюшон, используя свои мерки. Видите, он очень напоминает шапочку-трубу, но выгодно отличается от нее тем, что не соскальзывает с головы.

ВОЗЬМЕМ В РУКИ ПЯЛЬЦЫ

Курс ведет Т. Большакова

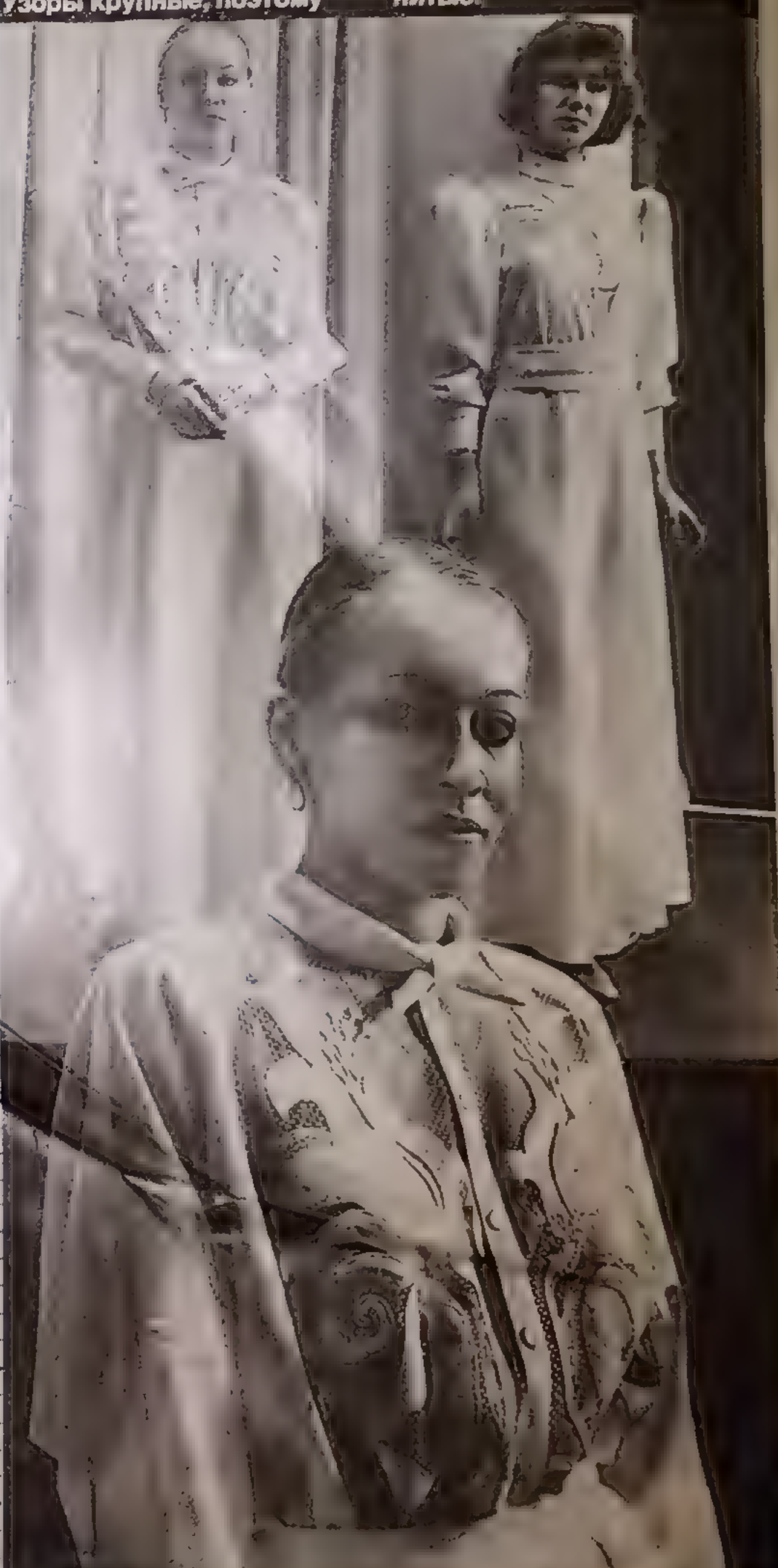


узор для свадебного платья

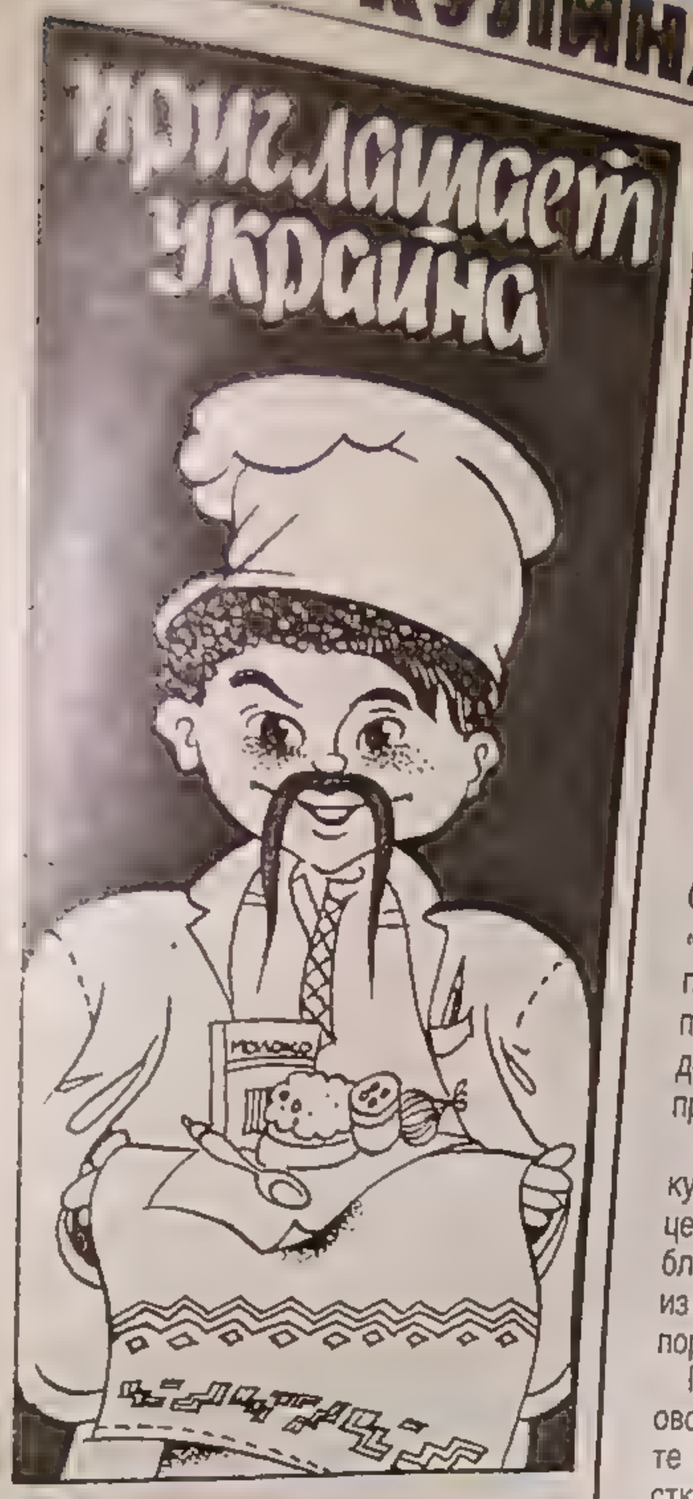
Можно, конечно, купить это платье в магазине. Можно заказать в ателье. Но ведь можно сшить и вышить самим, и тогда платье будет уникальным, ни на какое другое не похожим...

В тех двух моделях свадебных платьев, которые вы видите на снимках, вышивка в виде аппликации располагается на фоне шелковой сетки. Это может быть геометрический узор или стилизованный цветочный. Узоры крупные, поэтому мы даем их в уменьшенном виде. Увеличить их можно по клеточкам.

Ткань с нанесенным на нее рисунком накладывается на сетку, приметывается. Контуры узора обметываются на машине плотным швом «зигзаг» или вручную, после чего излишки ткани аккуратно срезаются ножницами. Внутренние элементы узора выполняются стебельчатым швом, нитками в тон ткани, можно выделить их и серебряной нитью.



Приглашает Украйна



Кто не слышал о знаменитых украинских борщах и лампушках! А о том, как смачно ел вареники да галушки Пузатый Пацюк, к которому пришел кузнец Вакула, всему миру, смеясь, поведал Николай Васильевич Гоголь.

Но знаете вы, что такое галушки? Да что там галушки — умеете вы приготовить настоящие вареники?

Ознакомьтесь с некоторыми характерными чертами украинской кухни, освойте рецепты — и за дело.

● Своеобразие украинской кухни — в явном предпочтении свинины, особенно свиного сала, всем другим мясным продуктам.

● Очень много в украинской кухне мучных изделий, причем чаще всего используется пресное тесто из пшеничной муки.

● Овощи тоже в большом почете. Наиболее ходовые — свекла и помидоры.

● Что касается технологии приготовления блюд — это комбинированная тепловая обработка продуктов: сначала, как правило, их обжаривают, а потом запекают или тушат.

● Поскольку украинская кухня имеет многовековую историю, у многих областей здесь свои особенности приготовления традиционных национальных блюд. Так и появляются в рецептах уточнения: полтавские, черниговские, по-киевски, по-винницки.

Курс ведет А. Т. Морозов.

БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ

Продукты: на 1 кг птицы — 5 л воды, 1 большая свекла, треть среднего кочана капусты, 5 картофелин, масло или маргарин — 70 г, томатная паста — 4—5 ст. ложек, 2 луковицы, 1 морковь, полкорня петрушки, 3 ч. ложки уксуса, 4 лавровых листа, перец горошком — 4—5 шт., перец молотый — на кончике ножа, чеснок — по $^1/_2$ зубчика на тарелку, сметана, зелень.

Мы уже умеем варить украинский борщ с чесночными пампушками (см. «Работницу», № 1, 1985 год). Борщ полтавский готовят по-другому: во-первых, обязательно на бульоне из домашней птицы, во-вторых, его заправляют галушками.

Сварите бульон из гуся, утки или курицы. Не стоит варить всю птицу целиком: мясо срежьте для второго блюда, а хороший бульон получится из потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей.

Пока бульон варится, займитесь овощами. Тщательно щеткой промойте свеклу, очистите ее. Залейте очистки холодной водой так, чтобы они были едва покрыты, хорошо посолите, добавьте 1 чайную ложку уксуса, доведите до кипения, тут же снимите с огня и оставьте настаиваться. Очищенную свеклу нарежьте тонкой соломкой, чуть посолите, взбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положите томатную пасту.

Лук, морковь, коренья петрушки нарежьте соломкой и спассеруйте на масле или маргарине.

За 30 минут до окончания варки бульона положите в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой, через 15 минут — все обжаренные овощи. Еще через 5 минут — галушки, лавровый лист и перец горошком. К этому моменту борщ должен быть слегка недосолен. В готовый борщ добавьте свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Дайте ему настояться тут же на плите 20—30 минут. Отдельно подайте мелко нарезанную зелень и сметану.

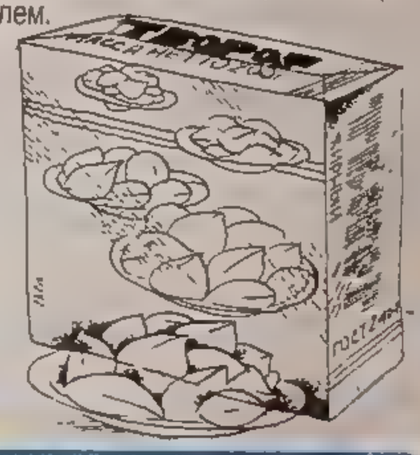
ГАЛУШКИ К ПОЛТАВСКОМУ БОРЩУ

$^1/_2$ стакана гречневой муки (смелите в кофемолке гречневую крупу), разведите в $^1/_5$ стакана кипятка. Делайте это постепенно, добавляя муку небольшими порциями, размешивайте муку быстро и тщательно, тогда не будет комков. Добавьте в тесто 1 яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если получится круче, добавьте воды. Готовое тесто набирайте чайной ложкой, опускайте в кипящую подсоленную воду. Когда галушки всплывут, выньте их шумовкой и положите в борщ.

КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ

Продукты: 0,5 кг говядины, 50 г шпика, 2 зубчика чеснока, четверть стакана воды, панировочные сухари, соль.

Мясо и шпик дважды пропустите через мясорубку вместе с чесноком, затем разведите водой, посолите и тщательно размешайте. Из этого фарша сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и пожарьте. Подаются полтавские котлеты с жареным картофелем.



ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ

Продукты: на 600 г творога — 4—5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. ложки сахарного песка и 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Творог тщательно разотрите вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно введите взбитые белки. Из этого теста раскатайте полосу толщиной в 1,5 см и нарежьте ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5—2 см). Опускайте галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, выньте их шумовкой и горячими подавайте, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

Для теста: 3 стакана муки пшеничной, $^2/_3$ стакана холодной воды, 2—3 яйца, щепотка соли.

Для начинки: 1 кг вишни, свежей или замороженной, 1 стакан сахара.

Вишню промойте, удалите косточки (но не выбрасывайте их), засыпьте сахаром и оставьте на 3—4 часа для выделения сока.

Замесите тесто средней густоты. Слейте с вишни образовавшийся сок — ягоды готовы для начинки.

Раскатайте тесто в пласт толщиной

полтора-два миллиметра, нарежьте на квадраты 5×5 см. Слегка смажьте каждый разболтанным яйцом, положите вишни (немного, иначе тесто будет прорываться), сложите готовый вареник треугольником и защипите края. Края не должны быть толстыми — это значительно ухудшит вкус. Опускайте вареники в большое количество кипящей подсоленной воды. Готовые вареники всплывают. Выньте их шумовкой и полейте разогретым сливочным маслом.

Отдельно к вареникам подайте сладкий сироп, отварив вишневые косточки в небольшом количестве воды, добавив слитый с вишен сок и сахар по вкусу.

ЛЕЖНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Продукты: 6—7 картофелин, 1,5 стакана квашеной капусты, 4 яйца, 6 луковиц, 100 г сала, мука, сметана.

Очистите, отварите и потолките картофель. Когда пюре немного остынет, вбейте в него сырые яйца и перемешайте.

Слегка отожмите квашеную капусту, крупные куски измельчите и поставьте тушиться. На свином сале, нарезанном мелкими кубиками, пожарьте лук и к концу тушения смешайте шкварки, лук и капусту.

Противень смажьте салом. Подсыпав немного муки или молотых сухарей, положите половину картофельного пюре, разровняйте (чтобы пюре не прилипало к рукам, ладони должны быть в муке). На пласт картофеля ровным слоем выложите капусту, отцедив излишек сока, образовавшегося при тушении, а сверху прикройте ее картофельной массой. Соедините края пластов, смажьте верх яйцом и запекайте в духовке.

Подают лежни горячими, нарезав на порции. Едят со сметаной.

Рецепт нашего дома

«Фамильные» рецепты блюд понравились многим — об этом говорят ваши письма. И все же кое-кого из читателей постигла неудача — не получилось! Тут должны заметить: даже опытные кулинары знают, что всякий новый рецепт нужно освоить.

Поэтому не огорчайтесь первой неудаче, учтите неудавшиеся моменты, и все обязательно получится! К авторам рецептов большая просьба: пишите подробней, не забывайте о мелочах.

А сейчас слово И. В. Фраткиной из г. Куйбышева. «35 лет держала монополию!» — так заключила она свое письмо с рецептами. Два из них предлагаем вам приготовить.

СОВСЕМ СЕЛЕДОЧНЫЙ ФОРШМАК ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Едят гости форшмак: хороша селедочка! А когда выясняется, что селедки-то в нем и нет, начинаются ахи да охи: как же так?

А вот как. Разберите средний кочан капусты на листья, срежьте утолщения. Опустите листья в кипящую соленую воду — варите до мягкости (не переварите!). Замочите тем временем в молоке или воде 3-4 ломтика белой булки.

Слейте воду, пусть листья остынут. Несколько их отложите (это непременно) и проверните через мясорубку вместе с отжатой булкой и двумя яйцами, сваренными вкрутую. Хорошо вымешайте массу, добавьте в нее подсолнечное масло, уксус и соль — по вкусу.

Сложите готовый форшмак в селедочницу, сверху полейте соусом (растертый в подсолнечном масле вкрутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложите лук. А если, как полагается, в селедочнице будет голова и хвост от настоящей сельди, триумф будет полным.

РАССЫПЧАТОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты: 7 стаканов муки, 2 яйца, 350 г нетвердого сливочного маргарина, 2 стакана сахара, половину чайной ложки соды.

Смешиваю муку, сахар, соду, режу туда же маргарин и разминаю. Добавляю яйца, перетираю смесь руками — получается крошка. Всыпаю половину смеси на хорошо смазанный жиром противень (лучше с высокими бортиками), прижимаю рукой, смазываю кислым повидлом или вареньем, засыпаю начинку оставшейся крошкой, вновь ее обжимаю и выпекаю при температуре 180—200 градусов, пока хорошо не зарумянится. Полуостывшим разрезаю «пирог» на квадратики, треугольнички, ромбики — их получается много — и укладываю на блюдо.

Извлекаем опыт

Зима на исходе. В этот период очень важно не забывать готовить больше овощей. Пусть нет еще первой зелени, нет овощей весенних, не беда. Пусть на вашем столе появится, например, рыба под маринадом: вкусно, полезно.

Для этого блюда подойдет и жареная, и отварная рыба, приготовленная специально или купленная в кулинарии, не говоря уж об остатках жареной рыбы, которые могут случиться дома. Обработанную (подробно о том, как обрабатывать рыбу, мы рассказывали в «Работнице» № 3 за 1986 год) непластованную рыбу нарезают на куски поперек, начиная от головы, нож держат под углом 45 градусов. Порционные куски филе нарезают от хвоста, положив филе внутренней стороной вверх. Куски нарезают наискосок, нож находится под углом 30 градусов, тогда порции получатся более широкими и тонкими — для лучшего и равномерного обжаривания.

Если тушка жарится целиком, на коже вдоль делают надрезы, чтобы рыба не деформировалась, не изменила форму.

Для того, чтобы рыба была более сочной и нежной, ее предварительно замачивают в молоке и только перед самой жаркой посыпают солью, перцем, панируют в муке.

Рыбу нужно класть **только на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом!** Если жарить на нераскаленной сковороде, то быстро не образуется корочка, препятствующая потере сока,— при этом рыба теряет не только сочность, но и вкус, питательность. Обжаривают с обеих сторон независимо от величины кусков до образования золотистой корочки, а затем можно в духовке довести до готовности.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРИНАДА. Продукты: 4 средние моркови (200 г), 4 средние луковицы (200 г), полкорня петрушки, 6 столовых ложек (150 г) томатного пюре, стакан рыбного бульона, 3 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек 3-процентного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 10 горошин черного перца, 4 лавровых листа, 2—3 гвоздики, 2—3 г корицы, соль по вкусу.

Морковь, лук, коренья нарежьте тонкой соломкой — тогда при пассеровании легче извлекутся из них красящие вещества, а жир ароматизируется эфирными маслами, содержащимися в луке (лук, выложенный на сковороду, тотчас перемешайте с жиром — он не даст эфирным маслам испариться). Главные составные части будущего маринада нужно спассеровать, желательно каждый вид овощей и особенно томат-пюре — отдельно. Пассеруйте овощи в хорошо разогретом растительном масле, тонким, не более 3 см, слоем — иначе станут пареными.

Предназначенный для соуса томат-пюре пассеруют с добавлением растительного масла (одна десятая часть к весу томата) в течение 20 минут, все время помешивая массу, чтобы она не подгорела. Ну, а если вы спешите с готовкой и решили пассеровать все овощи вместе, то на разогретую сковороду кладите их в такой последовательности: сначала морковь, когда она пожарится — лук, тут же перемешав, а через несколько минут — и коренья. Время от времени перемешивая, обжаривайте овощи до мягкости. Следите, чтобы не подрумянивались. Если случится так (это означает, что произошла карамелизация сахаров, образовались вещества, имеющие свойства растворяться и давать маринаду очень темную окраску и горьковатый вкус.

Наконец, в последнюю очередь положите томат-пюре. В сырые, еще не пассерованные овощи его не кладут никогда, так как от кислоты они делаются жесткими, и придется их долго готовить.

Обжарив овощи, соедините все вместе и добавьте уксус, рыбный бульон, сахар, специи, посолите и прокипятите несколько минут. В конце варки специи удалите. Охлажденное рыбное филе залейте готовым остывшим маринадом и на 3—4 часа оставьте в холодильнике. За это время рыба приобретет аромат маринада, станет сочной.

Подавая, посыпьте измельченной зеленью, оформите лилией из лука. Как ее делать, подробно рассказано в № 3 (1986 г.).

А. Крашенинникова

[redacted] Я ДЕЛАЮ ТАК

Как-то перед праздником купила я [redacted] соленые огурцы. Дома с [redacted] увидела, что они вялые, мягкие. Что делать? И тут я вспомнила давний, где-то слышанный рецепт о том, как сохранять такие огурцы в томатном соке.

Дома тогда сока не оказалось — я разварила «Соус томатный» до консистенции сока, вскипятила и остудила его. Добавила соли, чеснока, оставшейся с лета сушеной зелени — укропа, эстрагона — и залила огурцы в эмалированной кастрюле, прикрыла крышкой. В первые дни запах вроде отдавал кислинкой, но зато потом! Огурчики стали твердыми, в меру посоленными, ароматными.

Мы в шутку назвали их «ворзельскими огурчиками». С тех пор я, покупая огурцы, не обращаю внимания на их упругость. Все равно станут они у меня ворзельскими!

Е. Васьковская

пос. Ворзель
Киевской обл.

Из остатков творога, сыра, брынзы, кефира легко приготовить небольшую фантазию на тему «хачапури».

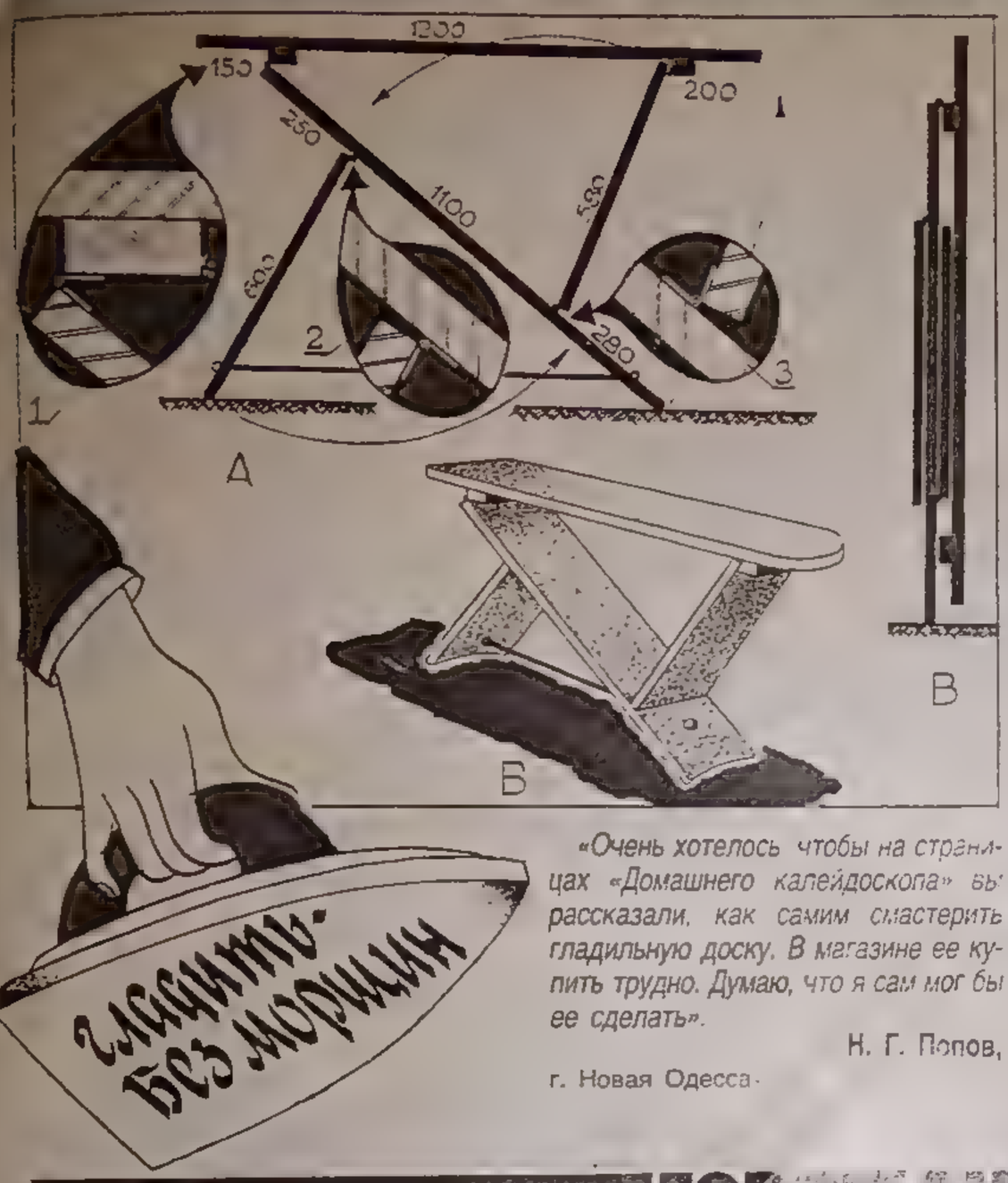
В миске разомните творог, потрите на крупной терке брынзу и сыр, влейте кефир, добавьте сырое яйцо, немного питьевой соды и муку, чтобы получилось тесто, как на густые оладьи.

Жарьте на любом жире с обеих сторон на раскаленной сковороде. Получаются аппетитные, чуть солоноватые и очень сытные лепешки.

К. Розенблюм

г. Брянск

МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!



«Очень хотелось, чтобы на страницах «Домашнего калейдоскопа» вы рассказали, как самим смастерить гладильную доску. В магазине ее купить трудно. Думаю, что я сам мог бы ее сделать».

Н. Г. Попов,

г. Новая Одесса.

Согласен с вами, гладильную доску можно сделать и самим, причем более удобную, чем те, что продаются в магазинах. Прежде всего она должна быть подлиннее, чтобы на ней умещались даже большие вещи. Опорные элементы, которые обычно делаются рамочными, в предлагаемом варианте выполнены из щитков, это хорошо видно на рисунке.

Доска собирается из следующих элементов: горизонтальный щиток для глажения и три опорных щитка: один длинный (1100 мм) наклонный и два коротких наклонных. Щитки скрепляются между собой рояльными петлями, что позволяет складывать доску, как показано на рисунке В. Направление движения указано стрелками на рис. А, где дается вид доски сбоку. Здесь же приводятся основные размеры, необходимые для ее изготовления. Ширина доски 300—350 мм, такую же ширину имеют и опорные щитки.

Сначала нужно выпилить щитки нужных размеров. Горизонтальный щиток с одной стороны закрепить к нижней его поверхности в местах указанных на чертеже прикленть два бруска (см. узел 1). Их длина равна ширине доски, а сечение 25×60 мм. К длинному наклонному щитку в отмеченных на чертеже местах прикрепляют три рояльные петли. Для крепления используют шурупы, длина которых должна быть на 22 мм меньше толщины щитка, а диаметр—4 мм. К петлям прикрепляют горизонтальный щиток (см. узел 1) и два коротких наклонных щитка (см. узлы 2 и 3).

Самая удобная высота доски—740—760 мм, она зависит от раствора длинного и короткого накладных щитков. Чтобы нужная высота не «расползалась», в нижней их части закрепляется прочный шнур (рис. А и Б). Можно сделать и иначе: прикрепить петлей к короткому наклонному щитку распорку, которая верхним концом упиралась бы в горизонтальный щиток снизу (на рисунке этот прием не показан).

Щитки лучше изготовлять из столярной или древесностружечной плиты толщиной 16—19 мм. Чтобы кромки не крошились, их надо зашпаклевать. Поверхности окрасить нитроэмалью. Щиток, на котором гладят, обивают тканью.

А. Белорусский,
архитектор

ГОРОЖАНИН В САДУ

Зима идет к концу. Горожане, имеющие с[illegible] начинают все чаще задумываться, что посадить [illegible] из овощей, какие семена приобрести и где [illegible]. Г. Трохимовский встретился с начальником Всесоюзного объединения «Сортсемовощ» **Львом Алексеевичем Хлыстовым** и попросил его ответить на несколько вопросов.

— Итак, главное, что занимает всех огородников весной: какие выбрать семена для посева?

— Только семена районированных сортов и гибридов. Тогда и без дополнительных затрат урожай будет полновесным. А ведь как бывает? Услышал житель, положим, Московской области о замечательном сорте помидоров, который выращивают в Краснодарском крае. Достал семена, посадил, а урожай плохой. Обманули его? Нет. Просто климат Подмосковья не годится для данного сорта.

— А что представляет собой районированный сорт?

— У нас в стране есть Государственная комиссия по сортоиспытанию сельскохозяйственных культур. На сортоиспытательных участках во всех почвенно-климатических зонах агрономы выращивают новые сорта, выведенные селекционерами, сорта местной и зарубежной селекции. Затем их сравнивают со стандартным районированным сортом. Оценивают урожайность, скороспелость, транспортабельность, устойчивость к болезням и вредителям, не забывают и о вкусовых качествах. И только когда в течение нескольких лет сеянец (новый сорт) будет превосходить стандартный для этой зоны сорт, Государственная комиссия даст ему путевку в жизнь. Так что районированные сорта — лучший посевной материал.

— Подскажите, где овощевод-любитель может узнать, какие сорта районированы для его области?

— Каталоги, в которых они перечислены, есть в любом магазине «Сортсемовощ», в райагропромах, так что можно проконсультироваться там. Опубликованы они и в справочнике по овощеводству, выпущенном в 1982 году издательством «Колос».

— Сколько нужно семян для посева на садовом участке?

— В магазинах, как правило, продают покупателям не больше двух пакетиков семян одного сорта. И этого вполне достаточно. Приведу нормы высева наиболее популярных культур из расчета на 10 кв. м: морковь и петрушка — 4,5—6 г; укроп на зелень при сплошном посеве — 25 г; укроп рядками для засолки — 12 г; огурцы — 5—8 г; кабачки и патиссоны — 4 г; редис — 15—20 г; салат — 3 г; щавель — 3—4 г; фасоль — 100 г; тыква — 2,5—4 г; лук батун — 10—12 г; лук чернушка на репку — 5—10 г, а на севок — 50—100 г.

При выращивании рассады для посадки ее на 10 кв. м требуется 0,5 г семян капусты (белокочанной, брюссельской, цветной, краснокочанной, савойской), семян ревеня — 3 г, томатов — 0,5 г (а при посеве их в грунт — 2—3 г).

— Стоит ли запасаться семенами на несколько лет?

— Не всеми. Например, семенами огурцов стоит. Они дают наибольший урожай на четвертый год. Срок хранения при температуре до плюс двенадцати градусов для семян огурцов, тыквы, кабачков, патиссонов — 6—8 лет, капусты и томатов — 4—5 лет, гороха, фасоли, редьки — 3—6 лет, моркови, свеклы, репы, салата, шпината, лука, петрушки, ревеня, укропа — 2—3 года, пастернака и сельдерея — 1—2 года. Так что двух купленных пакетиков с изобилием хватит на срок их годности.

— Если в магазине трудно купить семена, как быть?

— Пришлите заявку в магазины «Семена — почтой». Правда, должен сказать, что сейчас мы можем обслужить 700 тысяч овощеводов-любителей, и этого, как показывает наша почта, явно недостаточно. Напряжение в работе магазинов «Семена — почтой» значительно снимется, если сами огородники нам помогут. Присылайте официальные заявки на семена от имени садоводческих кооперативов, и вам будут высланы семена не расфасованными в пакетики, а общим весом в мешочках. Разделите вы их сами. Обратите особое внимание на точность адресов, обязательно должен быть индекс. Если потребуется, наши специалисты помогут определить, какие сорта районированы в вашей зоне. Заявки посылайте заблаговременно.

ВОТ АДРЕСА:

143080, Московская обл., Одинцовский р-н, п/о Лесной городок, ул. Фасадная, 2 (все районы, кроме Москвы).

350045, Краснодар, ул. Новороссийская, 164 (Северный Кавказ, Закавказье, Краснодарский край, кроме г. Краснодара).

310012, Харьков, ул. К. Маркса, 1-а (Украина, Молдавия, Воронежская, Белгородская, Курская области, кроме г. Харькова).

256300, Борисполь Киевской обл., ул. Завокзальная, 3 (Белоруссия, Украина, Молдавия, кроме г. Борисполя).

620084, Свердловск, ул. Карельская, 52 (Сибирь, Урал, Дальний Восток, Крайний Север, Северный Казахстан, кроме г. Свердловска).

ЕСЛИ НУЖНА ИНГАЛЯЦИЯ...

При простудах, при гриппе приходится делать паровые ингаляции, но не у всех дома есть специальный ингалятор. И тогда процедура эта переходит в проблему. Трудно и неудобно: и жарко от пара, и обжигает лицо, и пар пропадает зря, не попадает в горло.

Мы пользуемся для ингаляций литровой кружкой и обыкновенной пищевой воронкой того же, что и кружка, диаметра. Пар собирается под воронкой, выходит направленной струей, и ингаляция проходит эффективно.

Л. Сидоров

г. Барнаул

СОЛНЦЕ НА ЛЕТО - ЗИМА НА МОРОЗ

ОТПРАВЛЯЯ СЫНА ИЛИ ДОЧКУ НА ПРОГУЛКУ, РОДИТЕЛИ МОГУТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕБОЛЬШИМИ СОВЕТАМИ.

● Сначала о самых маленьких. Поставьте кузов детской коляски на обычные санки, привяжите за выступающие части — и хлопот с увязающей в снегу коляской как не бывало.

● На лыжах для маленьких детей сделайте простейшее приспособление: приклейте клеем для резины и дерева к каждой лыже на нужном расстоянии носок и задник от старых детских галош. Резина плюс имеющийся ремешок послужат надежным креплением для любой обуви.

● На чем только не катается ребятня от мала до велика с ледяных горок! Идут в ход обрывки картона, обломки ящиков, кусок досок — словом, все подходящее и совсем неподходящее, что попадется под руку. А ведь в каждом доме найдется кусок клеенки, отслужившей свой век. Клеенку легко превратить в импровизированные салазки для горки. Сшейте из нее крепкими нитками или тонкой бечевкой мешок нужного размера, набейте его старыми тряпками, обрезками поролона и т.п. так, чтобы получилась плоская подушка. Зашейте оставшееся отверстие. Салазки готовы — прочные, удобные.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ НА НОГАХ...

Как устают те, кто по роду своей деятельности целый день проводит на ногах! Продавцы, парикмахеры, маляры, хирурги... Что делать, как снять усталость? — с этим вопросом мы обратились к доктору медицинских наук Федору Николаевичу РОМАШОВУ, одному из авторов книги «Жить без лекарств».

— Мы мало задумываемся над тем, какое влияние на внутренние органы оказывает положение тела, а ведь такие болезни, как тромбофлебиты, варикозное расширение вен, радикулиты, опущение внутренностей (желудка, кишечника и др.), у женщин многие заболевания матки, возникают именно оттого, что человек излишне много времени находится в вертикальном положении — таким образом он расплачивается за прямохождение. Поэтому не случайно в ряде гимнастических комплексов предусматриваются позы или упражнения, при которых голова находится некоторое время ниже туловища. Мы предлагаем эффективный комплекс гимнастических упражнений на специальной наклонной плоскости.

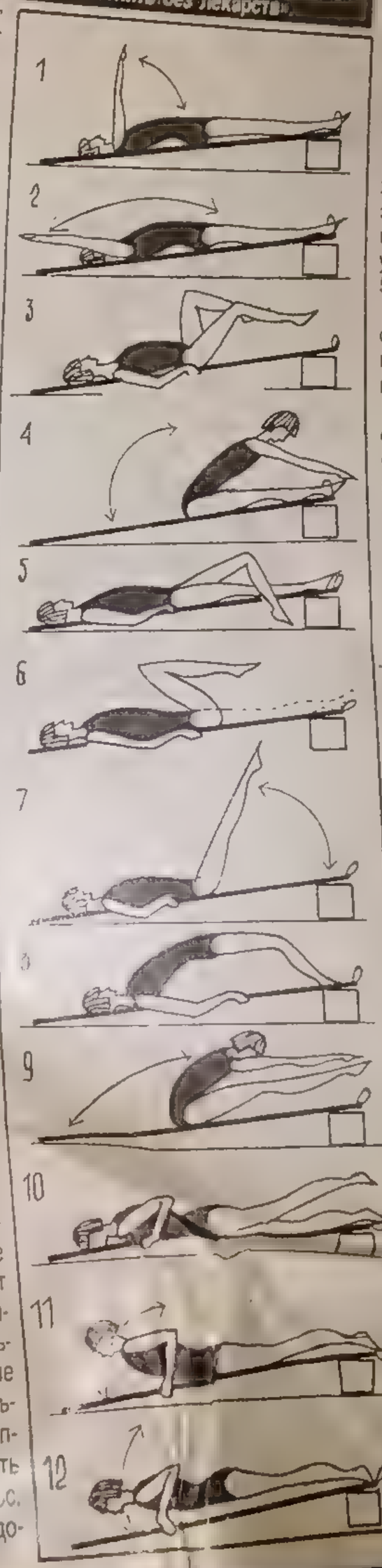
Правда, должен сразу предупредить, что подобная гимнастика категорически противопоказана гипертоникам и пожилым людям с выраженными атеросклеротическими процессами в сосудах головного мозга.

Даже если не делать никаких упражнений, а только полежать на наклонной плоскости после трудового дня, натощак, 20—25 минут (дышать надо через нос, делая паузу после выдоха), это приведет к восстановлению сил, освежит организм, устранит головные боли, снимет неприятные ощущения и боли в позвоночнике.

— Что представляет собой наклонная плоскость для гимнастики, о которой вы говорите?

— Простая доска или несколько узких досок, соединенных вместе — размеры должны соответствовать комплекции человека: длина приблизительно 180 см, ширина — 50 см. В качестве подставки можно использовать стул или кровать. Для того чтобы плоскость не соскальзывала с опоры, у одного конца ее, со стороны, обращенной к полу, прикрепляется небольшая поперечная планка. На этом же конце с боковых сторон [illegible] но фиксируется поперечная [illegible] парусины или широкого ремня, позволяющая удерживать ноги за щиколотки. Плоскости можно обшить тканью. Занятия проводить в спортивном ко[illegible] Помещение проветрить [illegible] Перед гимнастикой необходимо вы[illegible] стакан воды комнатной температуры.

Исходная поза для выполнения упражнений на наклонной плоскости такова: голова находится на уровне пола, а ноги на высоте 50—60 см от пола (в первые 1—2 недели достаточно 15—20 см). Людям, имеющим большой вес, первые две недели лучше выполнять упражнения в горизонтальном положении, и только после адаптации можно постепенно создавать наклон плоскости. Дышать через нос, равномерно, делая паузу после выдоха. Вот некоторые из упражнений



1. В положении лежа на спине плавно поднимаем руки вверх на вдохе и медленно их опускаем на выдохе. Выполнять до 10 раз.

2. В той же исходной позе на вдох медленно поднимаем руки вверх и отводим их за голову и на выдохе возвращаем в первоначальное положение. Выполнять до 10 раз.

3. Лежа на спине, держимся руками за края плоскости, освобождаем ноги из лямки. Делаем медленные движения, как при езде на велосипеде. Повторять до 10 раз.

4. Находясь в исходной позе, делаем вдох и на выдохе садимся, касаясь руками пальцев ног, после чего возвращаемся в исходное положение. Выполнять до 5—6 раз.

5. Освободив ноги из лямки и удерживаясь руками за края плоскости, забрасываем прямую правую ногу влево, касаясь ею пола. Повторяем упражнение левой ногой. Повторить 5—6 раз.

6. Освобожденные от лямок ноги, согнув в коленях, максимально подтягиваем к животу. Остаемся в таком положении в течение одной минуты.

7. Находясь в положении лежа на спине и удерживаясь за края плоскости руками, поднимаем обе прямые ноги максимально вверх на вдохе и медленно опускаем их, делая выдох. Повторять до 5—6 раз.

8. Ноги сгибаем в коленных суставах и опираемся ступнями о плоскость. Удерживаясь руками за края плоскости, поднимаем туловище, касаясь доски лопатками и ступнями. Остаемся в таком положении до 15—20 секунд.

9. Поднимаем голову и ноги, стараясь дотянуться вытянутыми руками до кончиков пальцев ног. Остаемся в таком положении до 10—15 секунд.

10. Лежа на животе с освобожденными от лямки ногами, попеременно поднимаем кверху правую и левую ногу. Руками удерживаемся за края доски. Повторять до 10 раз.

11. Лежа на животе, опираемся о края доски и на вдохе поднимаем голову и туловище кверху, удерживаемся в таком положении несколько секунд и на выдохе медленно опускаемся на живот. Повторять до 5—6 раз.

12. Из того же положения опираемся на руки и пальцы ног, на вдохе поднимаем туловище от плоскости, задерживаемся в таком положении несколько секунд и на выдохе плавно опускаемся. Повторять до 4—5 раз.

Должен сказать, что одних этих упражнений для поддержания хорошего самочувствия недостаточно. Важно соблюдать правильный режим дня, рационально питаться, не употреблять много жидкости — только все это, вместе взятое, может принести успех.

Записала А. СТАНИС.

ДЖЕМПЕР ДЛЯ АСОВ

Пусть не обижаются те, кто научился вязать совсем недавно и не совсем уверенно держит в руках спицы: модель джемпера, который мы предлагаем сегодня, специально для опытных вязальщиц, асов в этом деле — вязка его, предупредим сразу, непростая. Еще одно необходимое примечание: пряжи на этот джемпер идет много — на 50—52-й размер — один килограмм двести граммов. Но не разочаровывайтесь так уж сразу! Несмотря на сложность рисунка, вяжется джемпер достаточно быстро, выглядит, особенно если сделан из светлых ниток, просто фирменно. А уж теплый! Словом, результаты труда вас порадуют обязательно, и, будьте уверены,— такого джемпера, кроме вас, не будет ни у кого, настолько он оригинален. Ну что, решились? Тогда начнем...

Сначала свяжите образец — на нем вы освоите эту вязку, назовем ее «лукошко»,— он же поможет вам потом сделать расчет количества петель, нужных для спинки, переда, рукавов. Для джемпера нужна толстая пряжа и спицы 4,0 — 4,5. Итак, образец. Набираем число петель, которое делится на четыре. К примеру, 24 петли. Провязываем чулочной вязкой шесть рядов. А теперь начинаем переплетение. Оно знакомо тем, кто хоть когда-нибудь вязал рисунок «коса». Напомню: вяжем «косу» из расчета, что каждая доля «косы» равна восьми петлям. Пропускаем четыре из них, заводим правую спицу за следующие четыре — спица должна идти сзади вязаного полотна — и меняем петли местами. Вы прошли первый этап: «доли» кос смотрят влево. Теперь свяжем чулочной вязкой четыре ряда, впрочем, рядов в высоту может быть и больше, следите только, чтобы их число было обязательно четным. Теперь приступим ко второму переплетению — нам предстоит «вытянуть» ту часть косы, которая была внизу, наверх, чтобы получилось действительно «лукошко». Первые четыре петли провязываем лицевыми, вторые четыре пропускаем, следующие четыре петли снимаем на правую спицу. Внимание! Правая спица должна идти впереди вязаного полотна. Эти восемь петель мы и меняем местами. Следующую «долю» косы вяжем так же: четыре петли пропускаем, следующие четыре меняем местами с «пропущенными». Но правая спица в этом ряду все время идет впереди вязаного полотна. Таким образом и получается смещение кос и образуется вязка, которая так похожа на «лукошко». Вязать дальше, если вы поняли сам принцип этой вязки, вам будет просто: четыре ряда в высоту, переплетение — правая спица идет сзади вязаного полотна; еще четыре ряда в высоту — смещение петель — правая спица идет впереди.

Освоив образец, рассчитайте по нему то количество петель, которое вам нужно для джемпера, так, как вы это делаете всегда. Пройму для рукава не вывязывайте, перед и спинку вяжите по прямой — у вас получится спущенная пройма. Вырез горловины, если вы его будете делать таким же, как на фото, убавляйте как обычно. Следите только, чтобы сохранялись переплетения, не сбился рисунок.

Вот и весь «джемпер для асов». Ну, а если вы, не имея большого опыта в вязании, все-таки взялись за него и у вас получилось, поздравляем — вы стали асом!

Т. СЕРГЕЕВА

Солнце тоже Солярии. Они тоже одарены творчески, они ярки, их невозможно не заметить. Но злое *Солнце* отрицательно влияет на характер. Поэтому низкий Солярий — люди эгоцентричные, они ставят себя в центр Мира, заставляют других вращаться вокруг своей персоны, служить себе, выполнять их желания. То есть окружающие становятся жертвами «эго» низкого Солярия. Он готов превратить весь мир в театр, где он — главное действующее лицо. Олицетворением такого низкого Солярия был Муссолини.

— Честно говоря, на Солярия я что-то не очень похожа. Может быть, меня «опекает» Луна?

— Вы можете это проверить. Я как раз собираюсь рассказать о Луне. Символ у нее вот такой ☽. Это светило — антипод Солнца, его отраженный свет. В астрологии Луна олицетворяет душу человека. Это наше второе «я» — наш психический подсознательный уровень. Луна в Авесте именуется Мах — это наши эмоции, первичная стихийная восприимчивость мира, бессознательное проявление личности.

— А как она влияет на характер человека. Кстати, он называется Лунарий?

— Да, вы делаете успехи, человек Луны — Лунарий. Он реагирует стихийно и непосредственно на любое отношение окружающих, чувствует его, тонко воспринимает. Лунарий живет эмоциями. Его отношение к самому себе в отличие от Солярия колеблется, как маятник, и зависит от отношения к нему окружающих. Если оно недружелюбно, то он очень страдает, испытывает душевный дискомфорт. Лучшие черты Лунария — это чуткость, восприимчивость, сочувствие чужому горю, способность понять другого. Примеры лунариев: композитор Шопен и художник Коро.

— Похоже, что Лунарию не слишком-то легко приходится в этой жизни. И для него, наверное, особенно важно правильно выбрать спутника?

— Да, Лунарий очень нуждается в поддержке. Поэтому наиболее благоприятен союз с Солнцем. Так как Лунарию не хватает внутреннего огня, активности, жизнестойкости, веры в свои силы, а Солярию — тонкости и чувствительности.

— А плохими Лунарии тоже бывают?

— Да, темная сторона Луны дурно влияет на характер человека. Над положительными чертами порой преобладают низкие — истеричность, капризность, взбалмошность, бессердечность. Низкий Лунарий — человек крайне ненадежный, меняющий свое настроение и планы каждые пять минут.

— Тамара, я снова с тем же вопросом: как узнать, Лунарий ли ты?

— Во-первых, есть внешние признаки: это, как правило, глаза «навыкате» или глаза с поволокой, как бы опрокинутые, устремленные внутрь, бледная, «водянистая» кожа или нежная, матовая. Лунарии часто имеют проблемы с зубами и волосами.

— Тамара, вы рассказали нам, как по солнечному циклу определить «солярность». А какой цикл у Луны и как по нему выяснить «лунарность»?

— Луна — самая быстрая планета: ее цикл всего 22.7 суток. Каждые 2—2,5 дня она меняет свою информацию в зависимости от нахождения в зодиакальных знаках, каждые семь дней — фазу, образуя новый эмоциональный фон.

Если человек имеет в своем гороскопе сильную Луну, то каждые 19 лет его жизни ознаменованы какими-то важными вехами, делами. Проследите эти годы — и вы поймете, Лунарий ли вы. В лучшем случае происходящее с вами в эти даты пробудит в вас творческое начало, вызовет эмоциональный всплеск, окрашенный романтикой. В худшем — подействует негативно: взвинтит, выбьет из внутреннего равновесия, окрасит мир в мрачные тона. Короче говоря, для людей типа Лунария все перечисленные мною периоды не проходят бесследно.

— А ведь у Солнца и Луны еще и затмения бывают... Почему-то перед ними чувствуешь если не страх, то какое-то беспокойство.

— Обычно в году бывает 3—4, самое большее 7 затмений. Чувство страха или беспокойства перед затмением вызывает в людях неотвратимость происходящего. Воздух как будто сгущается и уплотняется, становится трудно дышать. Все ситуации и отношения обостряются. В этот период учащаются преступления, увеличивается количество катастроф, психических заболеваний, больше пьянства, разводов, причем даже совсем неожиданных — между любящими людьми. Это происходит в течение месяца после солнечного затмения и 2 недель после лунного. Особенно важно отметить 2 дня до и 2 после затмения. Именно в эти дни все наши рецепторы, чувства необычайно обострены. Еще древние составили практики поведения в периоды затмений. Они рекомендуют не предпринимать ничего нового, но заканчивать разрыв старых, ненужных, обременительных отношений. Избавляться от вредных привычек, например курения. Если вы давно подумываете о перемене места работы, подайте заявление.

— А вы не могли бы назвать дни затмений в следующем году?

— Пожалуйста, в 1990 году: 26.1 — затмение Солнца в 18 часов 53 минуты по Гринвичу, 9.2 в 19 часов 12 минут — затмение Луны, 27.5 в 2 часа 38 минут — затмение Солнца, 6.8 в 19 часов 13 минут — затмение Луны.

— Спасибо за занятие, Тамара, мне было очень интересно. Надеюсь, что и нашим читателям тоже.

— Я тоже надеюсь. Во всяком случае — буду ждать писем с отзывами.

Л. ГАВРЮШЕНКО

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Редакция вашего журнала решила обратиться к русскому народному лечебнику П. Куренова, — и такую инициативу можно только приветствовать. Этот лечебник незаслуженно забыт нашими издательствами, но он широко известен в медицинских и немедицинских кругах: тот, кто решил вести здоровый образ жизни, отказаться от лекарств, сбалансировать правильное питание, начинает эту новую жизнь, как правило, с изучения лечебника.

Американская ассоциация врачей подсчитала, что вред, нанесенный американскому народу за последние десятилетия от лекарственных осложнений, больше, чем от всех инфекционных заболеваний, вместе взятых.

В лечебнике собрано 400 испытанных рецептов русских знахарей, лекарей-гербалистов (травников) разных стран, врачей-натурапатов... Здесь вы найдете советы, как лечиться голодом или по системе Шелтона. Как видите, очень современная книга.

Публикации из лечебника многих заставят по-новому взглянуть на свой образ жизни, прислушаться к своему организму.

В. ВОРОБЬЕВ, кандидат медицинских наук, руководитель центра «Оздоровление».

СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может тотчас обратиться к помощи врача. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые и спасают больного от мучений зубной боли.

А. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

Б. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут пятнадцать — двадцать, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной надолго избавляется от своих мучений.

В. Кладут в ухо с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Во всех этих молоканских деревнях зубную боль лечат довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывается к пульсу левой руки, и наоборот.

Есть на свете скептики, не верящие в чудеса, а вот молокане крепко, искренне верят в чудеса и... вылечиваются силой своей веры...

Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка также и промывка носа чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной (заразительной) болезни — гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражения.

Публикацию подготовил
Е. ВЛАДИМИР

Начался Новый год. Мы вступили в него с надеждами, грандиозными планами, дерзкими замыслами. А многие — и с тайным желанием «начать новую жизнь». По понедельникам все было недосуг, вот и отложили до Нового года. Да что-то не получается... А ведь давали себе слово в новогоднюю ночь, что в следующем году (уже в этом, в этом...) будет все по-другому! Вы хотели вставать на полчаса раньше, делать гимнастику, бросить курить, начать худеть, научиться вязать и шить, разобрать кладовку, бегать на лыжах всей семьей, вы давали себе слово больше не кричать на сына, вы собирались — хотя бы раз в неделю! — делать маски для лица и шеи, следить за прической и руками... Новый год прошел, елочные игрушки лежат на антресолях, и все по-прежнему. Но если вас мучает мысль, что с понедельника надо начать новую жизнь,— значит, не все потеряно! Только не дожидайтесь понедельника — начните сегодня, сейчас. Уже поздно, вся семья спит, а вы в одиночестве на кухне читаете «Домашний калейдоскоп»? Тем лучше для вас! Утром вы встанете другим человеком... Итак, решено — начинаем сегодня.

Подойдите к зеркалу. Вы нравитесь себе? Ваше лицо, фигура, одежда? От того, насколько критичен ваш взгляд, будет зависеть очень многое. В чем вы ходите дома — в старом халате, вытянутом свитере, брюках, которые вам малы? Выбросьте-ка это в мусоропровод, и побыстрее. Не уговаривайте себя, что вам нечего будет одеть — вы сошьете себе великолепную тунику по блицметоду Аксеновой, и уйдет у вас на это всего 5 минут. Если у вас есть в запасе отрез материала — вы сделаете это сейчас, а нет — завтра купите ткань в магазине. Итак, утром вы встаете на полчаса раньше всей семьи, делаете зарядку (мы предложим вам упражнения), принимаете душ, готовите завтрак — и он будет не только вкусен, но и полезен (в этом номере мы предложим вам несколько меню завтрака, обеда и ужина) — и будите своих домочадцев. Вы веселы, подтянуты, и просто невозможно не заметить, что вы начали новую жизнь.

Конечно, вам придется нелегко. Зимой так не хочется рано вставать! И кажется, что лишние полчаса в теплой постели спасут вас от дневной усталости. Но ведь все совсем не так: гимнастика и душ (не забудьте о контрастном душе!) дадут заряд бодрости на целый день. Да, новая жизнь — это постоянное, ежеминутное перешагивание через «не буду!» и «не могу!», борьба с самой собой. Ведь хочется не только поспать, хочется съесть этот кусок торта... Только вот самое красивое платье мало — не сходится в талии. А зачем его надевать, самое красивое? Можно в гости пойти в старой юбке... Стоп. Что это мы вдруг занялись воспоминаниями о прежней жизни? Все позади, позади! Вы вырвались из трясины. И теперь все зависит от вас. А мы поможем. Ведь мы очень заинтересованы в том, чтобы вы оставались — в любом возрасте! — молодой, обаятельной, красивой...

ЮБКИ, ЮБКИ...

Откройте наши занятия в 9-м и 10-м номерах журнала за прошлый год. Там мы говорили о том, как самым простым способом сшить прямую юбку с одним швом. Сегодня мы приступаем к моделированию и конструированию юбок на прямой основе. Но предварительно — несколько общих рекомендаций. Мы все настолько индивидуальны, что теоретически определить местонахождение вытачек при изготовлении плотно облегающих изделий невозможно. Делать это надо практическим путем. Умение определять глубину вытачек (по горизонтали) и длину вытачек (по вертикали) дает возможность, например, сшить юбку или платье для подруги... «по телефону». (Рис. 8).

Чаще всего вытачки делаются в 3, 4, 5, 6, 7 и 9 секущих вертикалях — в зависимости от типа фигуры. Но есть общее правило: если разница между обхватом бедер и обхватом талии меньше 20 см, то вытачки лучше не делать, посадить юбку на резинку. Если разница до 30 см, то сделать вытачки в тех местах, где глубина наибольшая (у одних это будет сзади, у других сбоку, у кого-то спереди). Высота влияет на расположение декоративно-конструктивных швов. И если h больше 18—25 см, то в этой вертикальной секущей делается шов. Запомните, что вообще любой шов должен быть обусловлен: и у прямой, и у плотно облегающей юбки он должен быть только там, где требует форма тела. К чему, например, делать боковые швы, если высота вытачки меньше 20 см. Ведь ткани в полоску, клетку или с другим рисунком в этом случае не будут требовать специальной подгонки по швам, упрощается процесс кроя, уменьшается объем работы.

Поэтому для того, чтобы сшить одношовную юбку, достаточно обернуться куском ткани, соединив ее сзади. Длина юбки будет зависеть от формы ваших ног и обуви (точнее, высоты каблуков). Раскрой и примерку делайте в той обуви, с которой будете носить юбку.

Чтобы быстро сшить юбку, надо: обработать низ изделия, стачать задний шов юбки (и боковые швы, если они есть), оставив незастроченную часть для разреза или шлицы. Подготовить резинку-пояс шириной 2—10 см в цвет ткани. Обработать боковые срезы резинки швом «зигзаг», соединить концы вразутюжку, зафиксировать их либо вручную, либо отделочной строчкой. Обработать верхний срез юбки швом «зигзаг» и надеть на себя, подведя под резинку-пояс верхний срез юбки, отметить места сборок (места вытачек на основе) булавками, соединяя юбку с резинкой. Затем, не вынимая булавок, снять юбку и соединить полотнище с резинкой швом «зигзаг» либо строчкой.

ЮБКА С ПОДРЕЗОМ

Попробуем сделать из полотна длиной 70—90 см (при ширине 140 см) юбку с асимметричными складками (подрезом). Некоторые варианты юбок с асимметричными складками вы видите на фотографиях.

Весь излишек ткани при раскрое юбки также используется для образования складок. Поэтому разложим полотнище на столе, проверив, нет ли на нем дефектов. Дефекты ткани можно спрятать в запас складок или в драпировку. Количество складок зависит от обхвата бедер. Например, при обхвате бедер 120 см на складки идет 15 см, так как 5 см необходимо оставить на задний шов. Можем сделать три складки по 2,5 см глубиной (так как на ширину складки идет двойная глубина). Высота подреза очень индивидуальна, и отступление ниже талии на 20—30 см идет далеко не всем. Практически всем идут подрезные линии, расположенные ниже талии на 12—17 см в зависимости от роста, причем подрез желательно делать по наклонной: чем круче бедра, тем больше угол наклона.

Для этого предварительно потренируйтесь делать подрез на листе бумаги. Заложите 3—4 бумажные складки, расположив их ребром к себе. Затем под углом в 40—45° распрямляем крайнюю складку (дальнюю от себя). На юбке местоположение этой складки — по 3-й вертикали. Делаем подрез до середины внутренней стороны этой складки (рис. 1). Затем в зеркальном отражении продолжаем подрез до сгиба этой складки. Помните, что на ткани разрезать до сгиба нельзя, так как она бывает сыпучей. Затем с изнаночной стороны распрямите верхнюю (подрезанную)

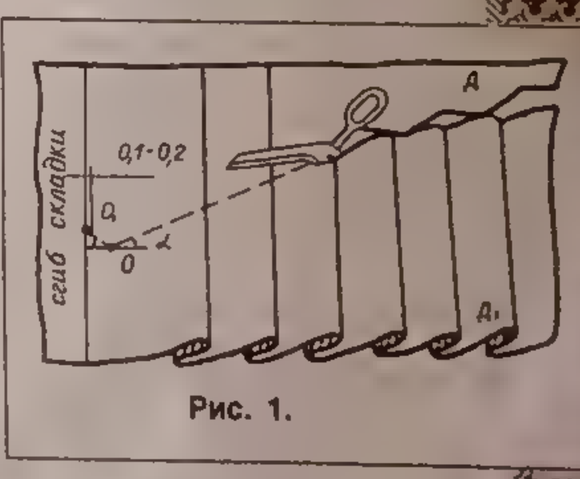


Рис. 1.

часть складок и уложите складки так, как показано на рис. 1.

Длина ДД1 зависит от количества складок.

При внимательном рассмотрении вы увидите на рис. 1, что линия ДД1 должна быть строго параллельной срезу. Излишки по этой линии можно срезать, оставив на подгиб ближайшей к вам складки.

Если посмотреть на фигуру № 5, где боковой шов почти всегда предусматривается, то в этом случае можно ввести излишек в шов. Отрепетируйте это несколько раз, и те, кто проявит фантазию, могут этот

излишек оформить, придав ему любую форму, например, использовав в качестве подкройных деталей на спинке (хлястик, кокетка и др.).

Использование разных вариантов поможет вам в случаях, когда вы располагаете минимальным количеством ткани. Например, от 5-й и 6-й вертикали подрезная деталь не проходит по всей длине из-за нехватки ткани. Тогда оставшийся излишек используется в качестве цельнокроеной кокетки от 2-й до 6-й (7-й) вертикали в зависимости от обхвата бедер.

Теперь осталось оформить выступ подрезной кокетки (в данном случае под углом 45°). Отрепетируйте выполнение подреза, сделанного на бумаге, прострочив его на машинке, располагая строчку относительно края подреза, как показано на рис. 2. Остальная технологическая последовательность такая же, как и в других юбках.

Фасоны юбок могут варьироваться в зависимости от количества ткани. Варианты могут быть различны (месторасположение и способы закладывания складок). Например,

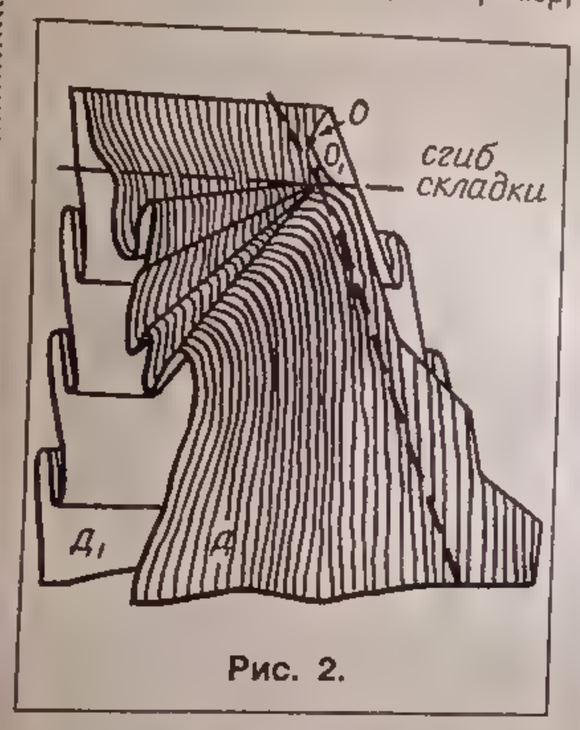


Рис. 2.

у вас есть отрез шириной 140 см и длиной 110—120 см. 70—80 см идет на основное полотнище плюс 30—40 см на подкрой. На круговые складки вам не хватает ткани, так как на них нужно в три раза больше ткани по ширине, чем на прямое полотнище (можно сделать их частичными). Для этого лист бумаги попытайтесь заложить в складку и посчитать, сколько складок у вас получится. При обхвате бедер не более 96 см вам понадобится 0,96×3=2,88 м ткани в ширину. Значит, при ширине ткани 150 см надо купить две длины. Если учесть, что при соединении полотен на швы нужно минимально оставлять 5 см и необходимо делать еще пояс, то 1,50×2=3,00 м; 3,00—2,88 — 0,05=0,07 м — это ширина пояса. Но этот частный случай доказывает, что при такой длине 1,10—1,20 м далеко не всем хватит ткани на юбку со складками по всей окружности.

Если вы хорошо это усвоите, вам легче будет, дополняя определенными деталями и внося конструктивные изменения в схемы прямой юбки, моделировать любой фасон, прибегая порою к присоединению к ней подкройных деталей (с опытом — прямо из ткани, а пока не уверены в себе — подкраивая частичные детали из бумаги).

ЮБКА «КОЛОКОЛЬЧИК»

Для построения юбки со вставками «колокольчик» (см. рис. 3) необходимо провести следующее по-

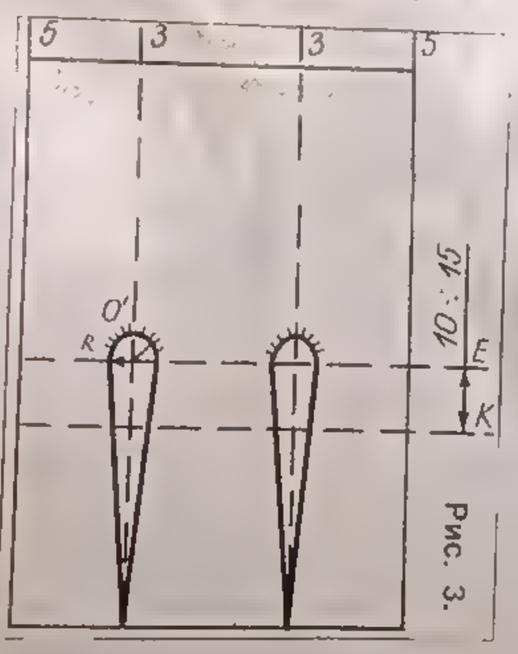


Рис. 3.

строение на основе.

Находим точки пересечения линии Е с вертикалями 2, 4, 6, (3, 5, 7). Для примера проведем построение одной из точек. Для этого радиусом, равным 4—6 см (в зависимости от вашего роста), опишем полуокружность и от точек ее пересечения с линией Е проведем прямые, которые должны сойтись в точке пересечения самой вертикали и низа изделия. В результате построения на основе образовалась удлиненная «капля», которую необходимо вырезать по намеченным контурам. Как видно на рис. 4, на основе по контуру вырезанной капли делаются надсечки на ½ ширины предполагаемого шва, которые вместе с краями выреза отгибаются на изнаночную сторону на 0,8—1,2 см.

Для построения вставки «колокольчик» надо измерить периметр образовавшегося выреза с помощью сантиметровой ленты, поставленной на ребро, следующим образом: лента должна образовать петлю. Начало сантиметровой ленты и ее середину держим правой рукой, а левой рукой с раздвинутыми пальцами образуем петлю по форме выреза и укладываем ее. Из-

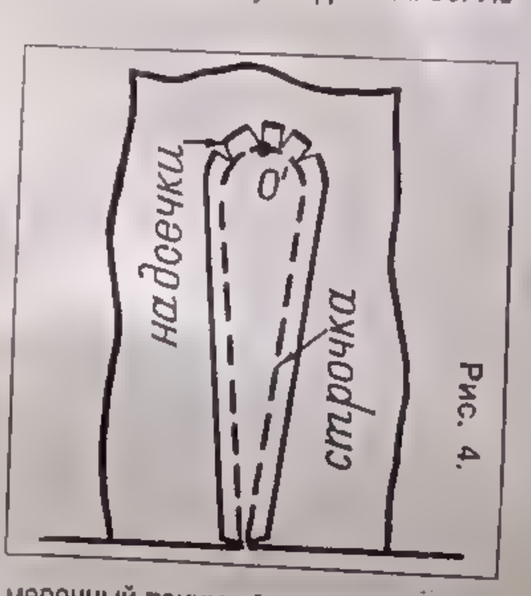


Рис. 4.

меренный таким образом вырез, например, составил 80 см, а радиус полуокружности равен 5 см. Размеры вставки теперь можно определить по формуле: сторона квадрата равна ½ всей длины выреза по периметру плюс радиус. В нашем случае сторона квадрата равна 40 см. Из левого верхнего угла квадрата (рис. 5) проведем диагональ и на этой диагонали радиусом r определим точку, верхнюю точку среза. Из этого же угла радиусом R, равным стороне квадрата, проведем полуокружность, которая будет являться низом вставки «колокольчик». При соединении вставки «колокольчик» с основным полотнищем строчка проходит через точку О. Деталь вырежем, совместим с основным полотнищем верхние точки детали, фиксируя соединения булавками (см. операцию № 2 в №11—89). При стачивании подкройную деталь располагаем снизу. Впоследствии она выкладывается равномерно с лицевой стороны, создавая объемность и частично скрывая шов. В зависимости от свойств ткани — жесткая или эластичная — могут образоваться излишки по низу вставки в местах швов. Сразу их срезать не рекомендую. Прострочим другую сторону, оставив такое же количество у шва внизу детали. После утюжки, когда у изделия останется только обработать низ, проверьте его еще раз, расположив изделие на краю стола небольшой верхней частью (до линии В), выровняв ее параллельно краю стола, а остальная часть должна свободно свисать вниз. В таком положении очень удобно подравнивать весь низ изделия. Подгибка минимальная — 0,5—1,5 см.

Объявляем условия конкурса для тех, кто обучается шить по методу Л. Аксеновой:

1) Вы должны прислать минимум пять моделей, сшитых по методу «Любакс», и сообщить свои мерки. Чем больше вы пришлете моделей, тем больше и шансов стать победителем.

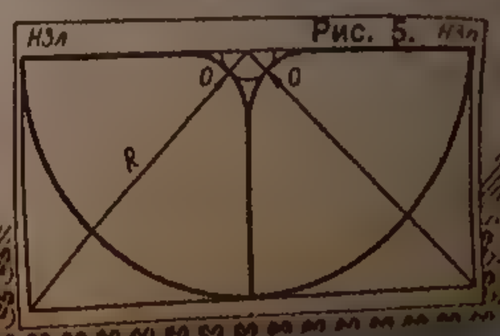
2) Модели будут оцениваться по четырем позициям: а) качество, б) элегантность, в) оригинальность фасона (творческий подход к модели) — по пятибалльной системе.

3) Фотографии лучших моделей будут опубликованы в журнале, а победитель конкурса получит в награду электрическую швейную машинку.

4) Модели, присланные на конкурс, будут участвовать в благотворительных ярмарках; деньги, вырученные от их продажи, будут перечислены в фонд «Мария».

Высылайте свои работы по адресу: 121165, Москва, ул. Студенческая, 34, центр «Любакс».

Рис. 5.



Туника

Итак, вы расстались со своим старым халатом? Советуем вам дома ходить в тунике — вы будете выглядеть элегантно и загадочно...

Возьмите полотно длиной 2,80 см — 3,30 см (в зависимости от вашего роста). Длина туники измеряется от пола спереди через точку А (2,8) до пола сзади. Ширина полотна должна быть на ¼ меньше обхвата бедер. Сложим полотно пополам (по длине) и вырежем горловину. Для этого измерьте обхват головы, разделите полученное измерение на четыре и от середины сгиба ткани отложите вправо и влево равные отрезки (¼ обхвата головы), сделайте надрез. Не спешите вырезать горловину, не проверив посадку изделия на фигуре! Кому-то придется вырезать больше сзади, кому-то — спереди, в зависимости от типа фигуры (рис. 6, 7).

Тем, кому хочется, чтобы изделие сидело идеально в области плеча, воспользуйтесь лекало-воротником (№ 10, 1989 г.). Горловину обработайте любым известным вам способом. Для того чтобы стачать боковые швы, достаточно обхват бедер разделить на четыре, отступить от середины вправо и влево на эту величину и прибавить К (константа), которая равна 2÷4. Например, для 52—58-го размеров она равна 3 см. Проведите две вертикальные линии, как показано на рисунке, и от пересечения со сгибом вниз отложите ¼ обхвата бедер. Это пройма. От полученных точек сделайте строчки вниз (с лицевой стороны) на расстояние, равное обхвату бедер. Импровизированную тунику можно разнообразить, укоротив ее, закруглив края рукавов, низа изделия, настрочив ромбы из лент, кружева, пришив воротник в виде хомута, сделав на спине вырез до талии и оформив его шнуровкой.

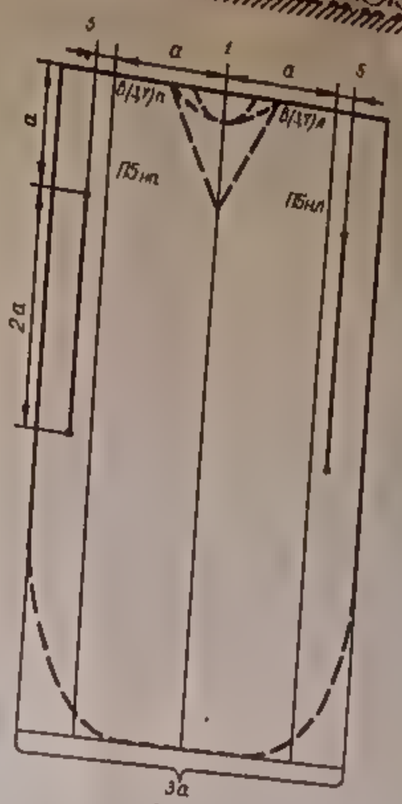


Рис. 6

Л. АКСЕНОВА-КРАСНИКОВА

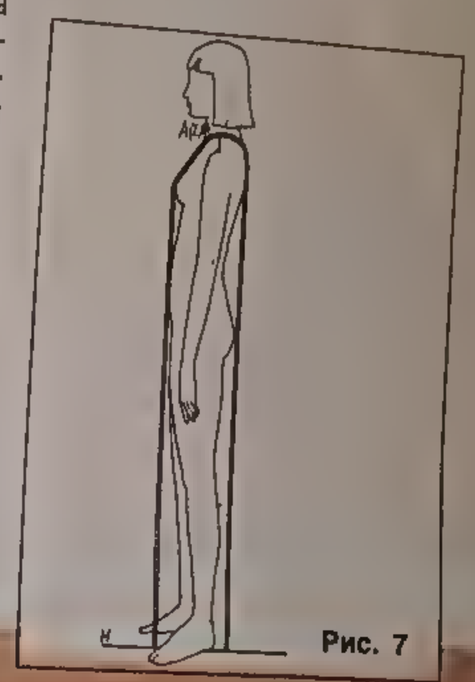


Рис. 7

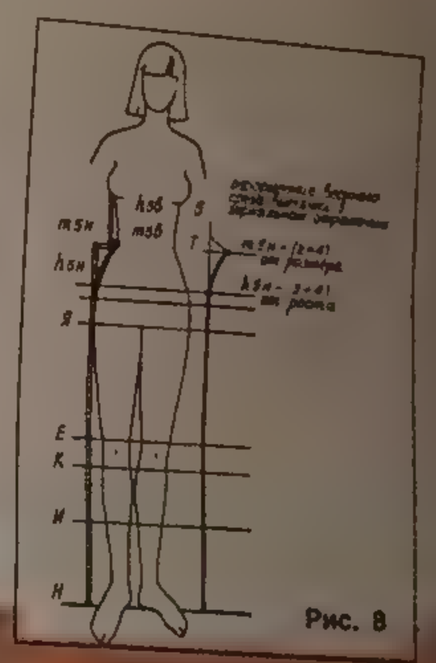


Рис. 8

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ДК получает огромное количество писем — с вопросами, предложениями, замечаниями. Мы внимательно прочитываем эту почту и стараемся учесть многочисленные просьбы в дальнейшей нашей работе. К сожалению, ответить на все письма невозможно просто физически. Поэтому мы выбираем наиболее часто встречающиеся вопросы, интересующие широкий круг читателей, и задаем их специалистам.

Но самую большую ценность представляют те письма, где вы делитесь своими секретами, «фирменными» рецептами, семейными традициями. Увы, таких писем очень мало. А ведь никакая домашняя энциклопедия, никакая кулинарная книга не заменят тех драгоценных крупиц опыта, что спрятаны за дверью каждого дома. Кто-то, например, делает ремонт квартиры легко и быстро, потому что ему известен целый набор хитростей и секретов. А в другом доме пекут такие пироги, которые больше нигде не доводилось пробовать... А у вашей знакомой такие фирменные вещи получаются! В чем секрет? Мы призываем вас щедро поделиться этими маленькими тайнами. И таким же щедрым будет ваше обогащение: ведь всё самое интересное мы будем печатать в «ДК».

Каждый день мы получаем сотни вопросов, а в других конвертах оказываются ответы. «Как хранить хлеб, чтобы он не черствел? — спрашивает Л. Иванова из Куйбышева.— Перепробовала все способы, и все равно хлеб через два дня уже непригоден». А читательница А. Степанова из Орла советует: «Я храню хлеб в полиэтиленовом пакете в холодильнике. Так он может храниться неделю и больше. А если ломтики подогреть в тостере или духовке — как будто только испекли этот хлеб»...

«В кулинарных рецептах часто встречается такой компонент: «пекарский порошок» или «порошок для печенья». В продаже его нет»,— пишет А. Аронова из Москвы. А вот письмо из Киева, от М. Осыки: «Пекарский порошок можно приготовить дома, смешав 5 г пищевой соды, 3 г лимонной кислоты и 12 г муки. Это количество порошка (20 г) рассчитано на 500 г муки. Добавление его придает тесту легкий пористый вид, разрыхляет его. Порошок в сухом виде нужно смешать с мукой и лишь после этого вымешивать тесто. Разведенный в молоке или воде, он теряет свои качества».

Но встречаются вопросы, на которые мы не можем ответить. Например: можно ли приготовить в домашних условиях сгущенное молоко? Может быть, наши читатели ответят?

Итак, мы по-прежнему ждем ваших писем — интересных, содержательных, где вы поделитесь с журналом своими «фирменными» рецептами и секретами. Мы с удовольствием их опубликуем.

А сегодня сообщаем вам несколько косметических секретов.

Ржаной хлеб размочите в чуть теплой воде, полученную кашицу нанесите на лицо. Держать 15—20 минут, смывать прохладкой водой. Рекомендуется для пористой кожи лица. Маска имеет сильнодействующий эффект!

Когда будете готовить фасоль, отложите вареные бобы в кофейную чашечку, разомните вилкой, добавьте 2—3 чайные ложечки лимонного сока и 1 чайную ложку растительного масла. Теплую кашицу нанести на лицо на 20 минут. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой. Эта маска питает и отбеливает кожу

На предварительно очищенное лицо нужно положить слой листьев квашеной капусты и полежать 15—20 минут в темном помещении, расслабив мышцы. Маску смыть холодной водой. Она называется «парижская» и обладает прекрасным освежающим и омолаживающим действием. Подходит для любого типа кожи.

Чтобы снять усталость и освежить кожу вокруг глаз, наложите на закрытые веки тонкие ломтики сырого картофеля, обрезанные по ширине клубня. Полежите 5—10 минут, постарайтесь полностью расслабиться.

МАКРАМЕ,

урок первый

В этом году мы начинаем вести уроки макраме — по многочисленным вашим просьбам. Знакомьтесь: ваш преподаватель — **Марина КУЗЬМИНА**, книги и журналы которой неоднократно издавались.

Выбор материала для плетения самый разнообразный: любые натуральные или синтетические нити, кордовая леска, а еще шпагат, сутаж, бельевая веревка, толстая шерстяная пряжа — главное, чтобы они были сильно скручены. Тогда узлы получаются четкими, рельефными.

Концы шелковистых нитей перед плетением смазывают клеем или завязывают на них узелки, а у синтетических концы оплавляют над огнем.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕТЕНИЯ

Тяжелая, устойчивая продолговатая подушка с небольшим наклоном, крепкие длинные булавки с головками, ножницы, сантиметровая лента, клей для тканей, крючок.

Сделать подушку несложно. На кусок фанеры размером 25×40 см кладут слой поролона или ваты толщиной 4—6 см и обтягивают темной тканью. Удобна подушка в форме цилиндра — диаметром 15 см и длиной 40 см.

Прочные булавки с красивыми яркими головками можно сделать самим. Для этого приготовьте толстые швейные иглы, а также пластмассовые шарики-бусинки. Ушко иглы раскалите на огне и быстро проткните им шарик до середины, оставьте на нем иглу и дайте остыть.

Плетение изделия начинается с нарезки нитей определенной длины. Точный расчет длины нити сделать трудно, так как на каждый вид узла расходуется определенный отрезок. В среднем длина концов может быть в 4—10 раз больше длины изделия.

Приготовьте для тренировочных упражнений моток светлых толстых нитей диаметром 3—4 мм.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПЛЕТЕНИЯ

В качестве основы для навешивания нитей отрежьте нить длиной 30—40 см, туго ее натяните и закрепите горизонтально в верхней части на подушке булавками, вкалывая их под острым углом в концы основы. Существует несколько способов навешивания (крепления) нитей, познакомимся с тремя наиболее распространенными.

Способ 1 — рис. 1. Отрежьте нить длиной 20 см, сложите ее пополам, подложите под основу петлей вверх, перегните петлю вперед на основу, протяните в петлю 2 конца и затяните петлю, оттянув оба конца вниз.

Рис. 1

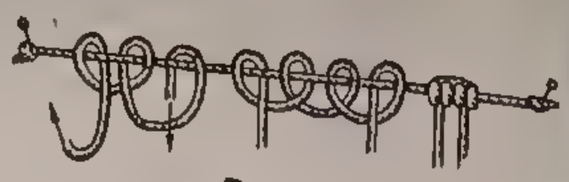


Рис. 2

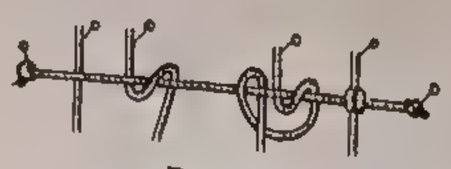


Рис. 3

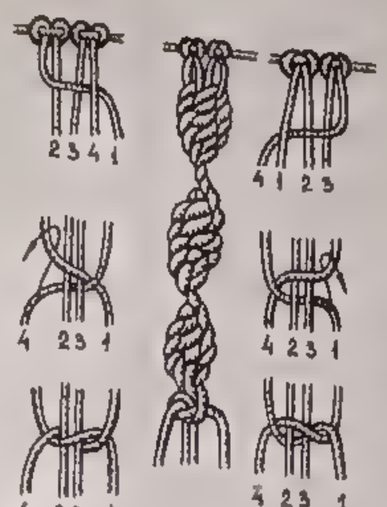


Рис. 4 Рис. 5 Рис. 6

Способ 2 — рис. 2. Сложите следующую нить пополам и закрепите ее способом 1. Затем отдельно каждым концом выполните по одному витку: накиньте конец на основу, обогните ее и вытяните поверх образовавшейся снизу петли.

Способ 3 — рис. 3. Им пользуются, когда необходимо прикрепить к основе только один конец нити. Выполняют его так. Сначала подложите под основу верхний конец нити и зафиксируйте его булавкой на расстоянии 2—3 см над основой. Нижний конец накиньте на основу справа от верхнего конца и обогните ее — получился 1-й виток, затяните его, потянув нить вниз. 2-й виток сделайте слева от верхнего конца: нижний конец снова накиньте на основу, обогните ее и вытяните нить в образовавшуюся петлю снизу под основой. Затяните 2-й виток — нить надежно прикреплена к основе.

ПЛОСКИЕ УЗЛЫ

Обычно их выполняют на 4 нитях: средние две, на которые навязывают узлы, называются узелковые; крайние две, которыми завязывают узлы,— рабочие. Узелковые нити во время плетения почти не убывают, поэтому достаточно, чтобы они были немного длиннее изделия, зато рабочих расходуется в 6—8 раз больше.

Одинарный плоский узел. Он может быть левым и правым в зависимости от того, с какой нити начинают работать. Приготовьте 2-метровые нити, сложите каждую вдвое так, чтобы один конец был длиннее другого в 4 раза (20 и 80 см), и закрепите их на основе способом 1, расположив короткие концы посередине, а длинные по краям (рис. 4),— получилось 4 нити: две средние узелковые, две крайние рабочие. Возьмите в левую руку левую рабочую нить, согните ее под прямым углом и положите поверх двух узелковых (2-я и 3-я). Теперь правой рукой положите правую рабочую нить (4-ю) поверх 1-й левой рабочей нити и заведите под обе узелковые. Далее 4-ю нить вытяните левой рукой поверх 1-й нити из петли, образовавшейся между узелковыми и 1-й нитью. Потяните одновременно в противоположные стороны левую и правую рабочие нити — левый одинарный узел затянулся. В момент затяжки необходимо туго натягивать узелковые.

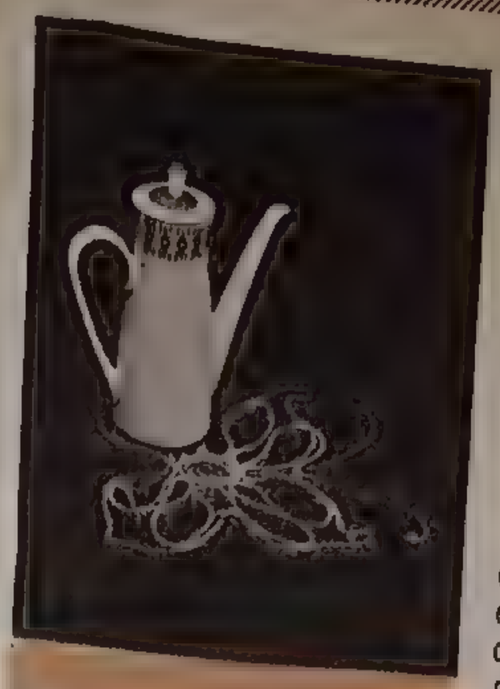
Продолжайте завязывать узлы один под другим, и вы увидите, как они начинают поворачиваться ребром вправо. Не пытайтесь их выпрямить, а, наоборот, поверните работу тоже вправо вслед за витками. И после этого для плетения берите рабочую нить, расположенную слева.

Если ваши узлы одинаковые и аккуратные, то они перекручиваются через равные интервалы и образуется витая цепочка с направлением витков слева направо (рис. 5).

Чтобы получить витки справа налево, плетите, начиная с правой рабочей нити (рис. 6).

Двойной плоский узел. Состоит из сочетания левого и правого одинарных плоских узлов.

Закрепите на основе две нити по 1 м, перепустив концы длиной 20 и 80 см. Сплетите сначала левый одинарный плоский узел (рис. 7) и сразу под ним правый — получился двойной плоский узел. Затяните его. Внимательно рассмотрите его: слева видна вертикальная перекладинка — это признак законченного узла. Если бы вы начали плести с правого одинарного плоского узла, то она получилась бы справа (рис. 8). Принципиального различия в узлах нет.



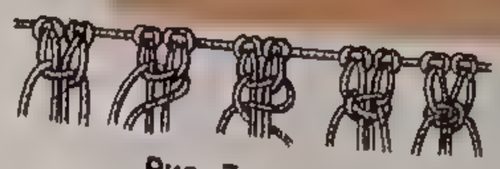


Рис. 7

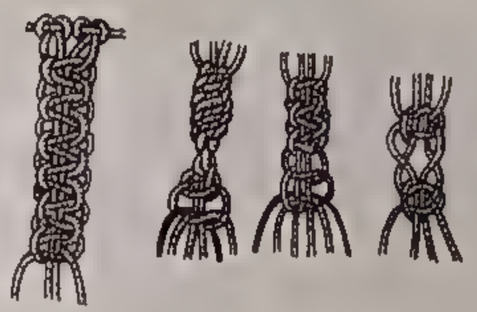


Рис. 8

Но запомните правило: новый узел начинайте с той рабочей нити, которая выходит из-под перекладинки предыдущего узла.

Сплетите еще несколько двойных плоских узлов, учитывая эту закономерность. Плотно укладывайте узлы друг к другу, а узелковые туго натягивайте, тогда цепочка получается плоской, ровной, без выпуклостей (рис. 9).

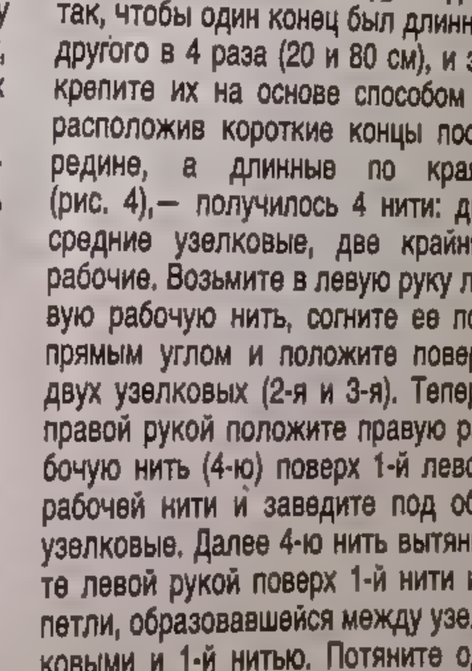


Рис.9

Узлы считают по перекладинкам: ищут первую, к примеру, она слева, тогда подсчитывают все левые перекладинки.

При плетении витых и плоских цепочек нередко рабочие нити быстро заканчиваются. Наращивают их так: протягивают новую нить за узелковыми нитями (рис. 10). Делают и по-другому: меняют местами рабочие и узелковые нити (рис. 11).

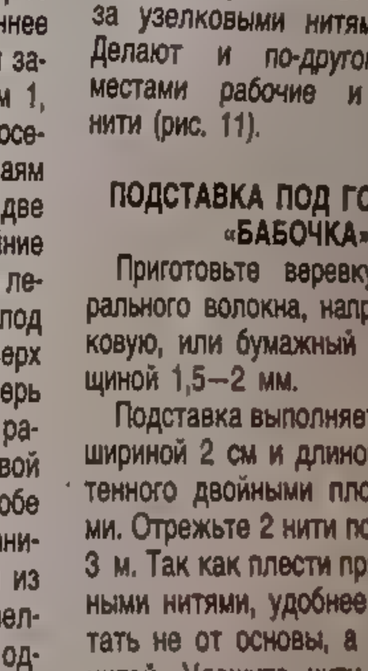


Рис. 10

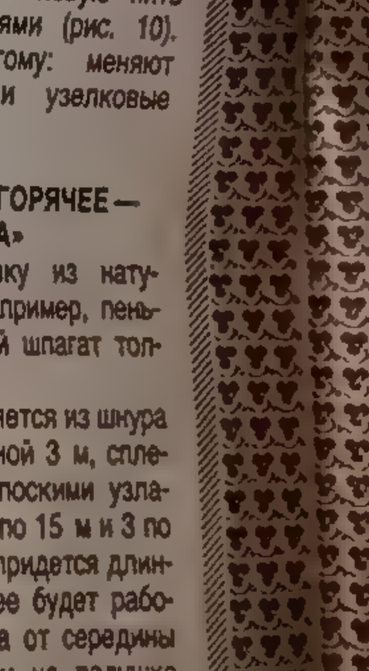


Рис. 11

ПОДСТАВКА ПОД ГОРЯЧЕЕ — «БАБОЧКА»

Приготовьте веревку из натурального волокна, например, пеньковую, или бумажный шпагат толщиной 1,5—2 мм.

Подставка выполняется из шнура шириной 2 см и длиной 3 м, сплетенного двойными плоскими узлами. Отрежьте 2 нити по 15 м и 3 по 3 м. Так как плести придется длинными нитями, удобнее будет работать не от основы, а от середины нитей. Уложите нити на подушке вертикально и закрепите каждую за середину в такой последовательности: по одной с краев длиной 15 м (рабочие) и 3 в середине по 3 м (узелковые). Теперь от середины нитей сплетите вниз половину шнура. Поверните изделие и доплетите вторую половину той же длины — образовался шнур общей длиной 3 м.

Расположите его на ребро и выложите в виде «бабочки», начиная с середины изделия. Время от времени сшивайте места соединения шнура. «Усики» сделайте из короткого шнура длиной 25 см.

ESTĒE LAUDER

ЭСТЕ ЛАУДЕР

Запомните этот адрес: улица Горького, 6. Москвички, конечно, уже хорошо знают его; здесь открыт первый американский магазин фирмы «Эсте Лаудер», где косметические и парфюмерные изделия этой фирмы продаются на советские рубли.

Продукция этой фирмы пользуется невероятным успехом в США и еще в ста странах мира. За первые четыре года работы магазина на улице Горького планируется объем реализации продукции от 60 до 90 миллионов рублей.

Косметикой «Эсте Лаудер» пользуются самые красивые женщины мира...

Когда госпоже Лаудер задают вопрос о том, как женщина должна ухаживать за своей кожей, она отвечает так: «Самое главное для каждой женщины — установить режим ухода за кожей и неуклонно его выполнять; этот порядок не должен быть сложным — всего несколько минут утром и вечером. Женщина должна обращать главное внимание на содержание кожи в абсолютной чистоте и обеспечение кожи питательными веществами. Под этим я имею в виду использование высокопитательных кремов и увлажнительных составов, которые предупреждают высыхание кожи как днем, так и ночью. Коже нужен постоянный приток влаги, но добиться этого сегодня совсем нетрудно. У нас существует много великолепных составов, которые могут быть использованы для круглосуточного ухода за кожей и которые могут наноситься под дневную и вечернюю пудру. Я лично убеждена, что пудра никогда не должна наноситься без предварительной подготовки кожи с помощью увлажняющего крема. Это не только питает кожу, но и облагораживает внешний вид пудры, не дает ей осыпаться.

Если говорить о применении пудры, румян, теней для век и т.д., то каждая женщина должна найти свой индивидуальный облик. При этом нужно соблюдать всего несколько правил. Прежде всего при дневном свете нужно использовать пудру, предназначенную для дневного света; а при вечернем освещении — использовать пудру, предназначенную только для этой цели. Разница в освещении может «вымыть» цветовую гамму или же настолько ее подчеркнуть, что женщина будет выглядеть «разрисованной». Независимо от того, сколько пудры, теней для век и румян используется, не допускайте, чтобы вы выглядели нагримированной. Я отношусь с большим уважением к женщинам, кожа которых подчеркивает здоровый вид с естественным румянцем. Ощущение здоровья — сияние — является секретом красоты, и если женщине этого не дано от природы, то можно легко достигнуть с помощью косметики. Всегда нужно избегать крайностей. Не нужно пытаться добиваться эффекта, выделяющего вас из толпы. Это не только неприятно, но и является выражением плохого вкуса. И, наконец, следите за новым в области косметики. Ничто не старит женщину более, чем скучная губная помада, толстый слой крема под пудру или пудра, напоминающая муку. Если женщина следит за модой в косметике и содержит кожу в самом лучшем состоянии, то она будет долго выглядеть молодой и интересной».

Знаменитый трехминутный грим г-жи Эсте Лаудер, румяна, тени, крем и пудру для которого вы можете приобрести в этом магазине, наносится следующим образом:

1. Используя смачивающее средство, подготовьте кожу для нанесения грима.

2. Нанесите немного румян на скулы и вдоль линии волос на лбу.

3. Нанесите немного крема-основы на все лицо, от линии волос до шеи. Оттенок должен точно соответствовать цвету кожи.

4. Припудрите кожу сбалансированной по влажности пудрой для лица.

5. Экономно нанесите на веки мягкие тени для глаз, выбрав один из нейтральных оттенков (голубой, серый или коричневый), и втирайте до тех пор, пока не останется лишь слабый намек на цвет препарата.

6. Щеточкой нанесите на верхние и нижние ресницы тушь. (Если позволяет время, нанесите второй слой туши.)

7. Добавьте чуть-чуть светлых румян на скулы и вотрите их по краям.

8. Следуя естественной линии губ, помажьте их витаминизированной помадой для всего дня. (Наиболее универсальны розовые и светло-красные тона помады.)

9. Последний штрих — немного духов «Красота» или другой парфюмерии Эсте Лаудер. Г-жа Лаудер называет это «невидимой косметикой».

Л. ШЕВЦОВА

...ТРАК, ОБЕД, УЖИН...

Вообще-то лучше обойтись без завтрака... Ведь ночью ваш организм отдыхал и «не заработал» еще право на пропитание. И идеальный вариант — если вы утром выпиваете чай или кофе, а завтрак будет у вас часов в 12. Но, увы, наша жизнь диктует свои законы. И детям предстоит отсидеть шесть уроков — а школьные буфеты не радуют, а в некоторых учреждениях вообще нет ни буфетов, ни столовых. И супруг вряд ли вас поймет, когда вы поставите перед ним только чашку чая...

Итак, завтрак. Он должен быть легким, легкоусваиваемым. И — радостным. Ведь начинается новый день. Безусловно, и вам, и детям, и вашему мужу нужны и витамины, и калории, но еда, которую вы для них готовите, прежде всего должна быть «заряжена» вашей любовью, хорошим настроением. Иначе им передастся ваша раздражительность или равнодушие. Задумайтесь: как завтракает ваш ребенок? В сумрачной кухне, на краешке стола, счищая целлофан с сосисок или давясь холодным кефиром? Но в ваших руках превратить завтрак в маленький праздник, в веселый ритуал, сделать кухню уютной и теплой, наполнить ее запахами поджаренных гренок, мятного чая (а может, вам больше по душе другая заварка)... Вместе с омлетом или бутербродами ваш ребенок — обязательно! — должен получать каждое утро заряд бодрости. Возможно, через много лет в воспоминаниях о родном доме и детстве у него будет возникать вот эта картина: утро, кухня, залитая солнцем или электрическим светом, радостное ощущение начинающегося дня...

А что же приготовить на завтрак?

Вам повезло, если ваши дети любят кашу. А если не любят — попробуйте такие рецепты:

ЯБЛОЧНАЯ КАША

Вскипятите пол-литра яблочного сока, добавьте сахар, 1 ст. ложку масла, цедру лимона, изюм и манку (50 г). Сварите кашу, помешивая. Взбейте яйцо и добавьте в кашу. Можно есть холодную и горячую, запивая молоком.

КАША ИЗ РЖАНОЙ МУКИ С ЯГОДНЫМ СОКОМ

В кипящую воду (1 литр) влить 1 стакан яблочного или ягодного сока, положить мед или сахар, добавить ржаную муку (1,5 стакана), тщательно размешивая. Варить кашу 20—25 минут, остудить и посыпать сахаром. Подают холодной, с молоком.

А как ваши домочадцы относятся к вареникам? Но ведь их долго готовить! Есть одно блюдо, которое их заменит.

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

Предположим, в вашем холодильнике стоят сваренные вчера макароны. Обжарьте их на сковороде, положите в них творог (200 г), размешайте, прогрейте, добавьте сахар по вкусу. Положив на тарелки, полейте сметаной.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Нарежьте батон ломтиками толщиной 1 см, намажьте ломтики с двух сторон маслом, положите на обе стороны сыр и маленькие кусочки масла. На горячую сковороду (без жира!) положите бутерброды. Когда нижний сыр расплавится, отставьте сковороду на 2—3 минуты в сторону. Затем лопаточкой переверните бутерброды и вновь поставьте сковороду на плиту. Бутерброды едят горячими.

Постарайтесь, чтобы на завтрак был какой-нибудь салат. В январе с овощами плохо, но капуста есть, а салат из капусты, морковки и яблок очень полезен. Советуем вам приготовить и

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Мелко нашинкуйте или натрите на крупной терке капусту, добавьте яйцо, столовую ложку манки, соль, перемешайте массу. Ложкой выкладывайте на сковороду с кипящим маслом, обжаривайте с двух сторон. Подавайте со сметаной или простоквашей. Можно из этого фарша сделать не котлеты, а клецки, отварив их в кипятке.

А тем, кто начал новую жизнь, советуем в течение месяца завтракать так: с вечера замочите в холодной воде промытый рис — 2 столовые ложки. Утром сварите в этой же воде — сварится рис очень быстро. Такой завтрак поможет вам вывести из организма всевозможные шлаки, очистить его. А если вы еще и откажетесь от ужина, точнее, не будете ничего есть после шести вечера — вам удастся здорово похудеть за этот месяц.

Однако настало время обеда...

В редкие дни семья собирается за обеденным столом — как правило, это воскресенья. А воскресный обед — всегда праздничный. Что приготовит хозяйка?

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕДЬКИ

Натрите морковь и редьку на крупной терке (в равных пропорциях), посолите, смешайте с майонезом.

СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

В горячую воду или бульон положите промытый рис и варите до мягкости. Затем положите в суп зеленый горошек, нарезанные кружочками сосиски. Если суп варился на воде, добавьте масло. Подавать, посыпав зеленью.

КРЕСТЬЯНСКАЯ ПОХЛЕБКА

Промойте пшено (3 ст. ложки) и варите его в литре воды. Затем (минут через 20) добавьте нарезанный картофель, затем зеленый горошек и соль. Когда овощи станут мягкими, добавьте 0,5 литра молока, проварите, положите масло и зелень.

БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

Отварите в бульоне очищенную нарезанную свеклу, чтобы он приобрел красный цвет. Процедите бульон и разлейте по чашкам, посыпав зеленью. Для гренок хлеб нарежьте кусочками, обрезав корку. Смажьте маслом, положите на противень, посыпьте тертым сыром, запеките.

А что у нас на второе?

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ

Промойте 1 стакан риса, залейте двумя стаканами горячей воды (или куриного бульона), добавьте 1 ст. ложку масла, перемешайте и поставьте на 15—20 минут в горячую духовку. Если рис покажется вам слишком сухим, добавьте еще полстакана воды или бульона и снова поставьте в духовку.

Вареное куриное мясо нарежьте кубиками, поджарьте на масле и сме-

шайте с рисом, зеленым горошком и нарезанной кубиками вареной морковью, посолите, плотно выложите на смазанный маслом противень и поставьте в духовку. Подавая к столу, выложите запеканку на блюдо.

А может, приготовим блинчики? Ведь в воскресенье хочется побаловать домашних. У вас много рецептов блинов и блинчиков, но мы предложим вам новый.

БЛИНЧИКИ С ПИВОМ

Для теста возьмите 300 г муки, пол-литра пива, 2 яйца, 1 ст. ложку сметаны, сахар, соль.

Желтки разотрите со сметаной, всыпьте соль и сахар, влейте стакан пива, все взбейте венчиком. Добавьте муку, перемешайте, чтобы не было комочков, влейте оставшееся пиво и взбейте, затем добавьте взбитые в пену два белка. Наливайте тесто ложкой на смазанную жиром горячую сковороду тонким слоем и выпекайте блинчики с одной стороны. Подрумяненную сторону смажьте начинкой: мясным паштетом, джемом, творожной массой и т. д., затем сверните блинчик в рулет, обмакните в яично-молочную смесь, обваляйте в сухарях и обжарьте. Подавайте на большом блюде. Такие блинчики можно приготовить заранее, а потом разогреть.

Мы уже сообщали вам немало рецептов приготовления курицы, но вот еще два, довольно пикантных:

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Подготовьте курицу, разделите на порции, обжарьте, сложите в кастрюлю или утятницу. Добавьте 300 г томата, 2—3 луковицы, нарезанные кольцами, полкило очищенных и разрезанных на дольки яблок. Посыпьте это блюдо сыром, натертым на крупной терке с сухарями. Полейте маслом и поставьте в духовку на час-полтора.

КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Курицу разрежьте на порционные куски, слегка отбейте, посолите. Обваляйте в муке, обжарьте и сложите в глубокую посуду, влейте стакан воды, поставьте на плиту. В конце тушения добавьте стакан томата и лук, обжаренный в масле. Перед тем как снять с плиты, влейте 1 стакан сметаны, подсолите.

А если в вашей семье любят рыбу, советуем вам приготовить такое блюдо:

РЫБА ПО-ГАМБУРГСКИ

Понадобится полкило рыбы, полкило отварного картофеля, луковица, пучок зелени.

Порежьте зелень (вполне возможно, что петрушка и укроп растут у вас на подоконнике), порежьте лук, смешайте их, залейте небольшим количеством воды и поставьте варить. Очистите рыбу, разделите на части, опустите в кипящую воду. Когда рыба сварится, очистите ее от костей. Теперь приготовьте подливку: прожарьте на сковороде 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками жира, разбавьте небольшим количеством рыбного бульона, приправьте солью и перцем. Сваренный картофель нарежьте ломтиками, выложите на него рыбу, залейте подливкой и дайте блюду настояться.

Ну а на сладкое в воскресенье можно подать и торт. Например, такой:

ТОРТ С ФРУКТАМИ, ЖЕЛЕ И ТВОРОГОМ

Этот торт — трехслойный, смотрится очень красиво. Основание — бисквит — готовится так: 1 стакан сахара взбить добела с 3 яйцами и добавить 1 стакан муки. Выпекать 20 минут.

Второй слой — творожный: 2 пачки творога и 1 стакан сахара растереть со 100 г сливочного масла. Залить теплой водой 2 ст. ложки желатина, размешать, поставить на огонь, но до кипения не доводить, остудить и влить в творог. Если есть в доме орехи, добавьте в творог. Готовую массу вылейте на остывший бисквит.

Сверху украсьте торт фруктами из компота и залейте желе (лучше красного цвета).

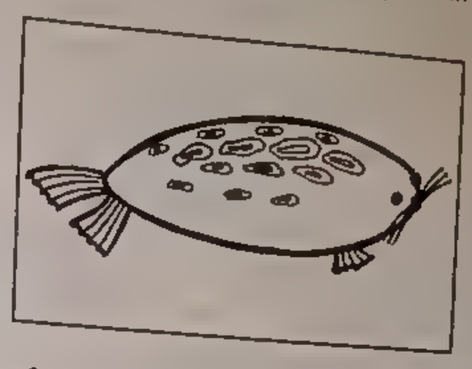
Этот торт удобнее всего готовить в разъемной форме с высокими краями. Если такой нет, сделайте высокие бортики из полоски картона, а потом снимите.

Л. ПЕТРОВА

ДИВАННЫЕ ПОДУШКИ

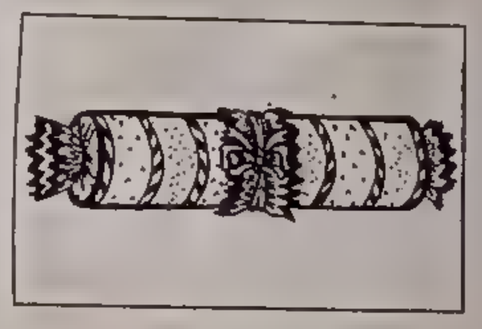
Вроде бы недавно делали ремонт и мебель новую купили, а чего-то не хватает в квартире. Может быть, уюта? Милых вещичек, сделанных вашими руками, например, штор, исполненных по вашему эскизу, или диванных подушек.

Диванные подушки могут придать вашему жилищу своеобразный



облик. Они могут быть нейтральными, в одном колорите с «фоном», или, наоборот, стать самыми заметными «пятнами».

Если диван служит спальным местом, то подушки на нем могут быть те, на которых спят,— конечно, в «дневных» чехлах (с застежкой на пуговицы, кнопки, «молнию»). Чехлы можно сделать из той же ткани, что и покрывало (эту ткань можно простегать в виде тонкого матрасика на



поролоне, вате — так дольше сохранится обивка дивана). В длинный чехол-валик убирается скатанное одеяло. Маленькие подушки сделают уютным кресло для отдыха.

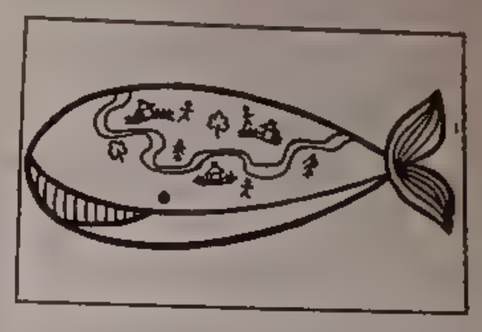
А сколько можно придумать забавных подушек-игрушек для детской! Если обтянуть куски толстого поролона, то вместо табуретов появятся «кубики», «хлопушки», смешные звери. Детские игры не обходятся без «боя подушками»,

так почему не сделать подушку-«мяч» или «спасательный круг»? А какого ребенка не обрадует кукла с него самого ростом — матрешка или неваляшка?

Мы не будем подробно останавливаться на материалах и способах изготовления подушек — думаем, с этим сами справятся те, кто захочет взяться за это дело. Предложим и напомним лишь некоторые приемы отделки.

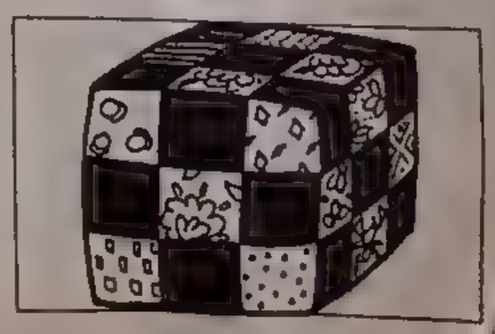
Располагая сюжетный или стилизованный орнамент на плоскости верхнего чехла — квадратного или прямоугольного, круглого, овального,— учитывайте, что наполненная подушка «раздуется» и «осядет», поэтому не занимайте края и углы.

Своеобразный «деревенский» или «азиатский» колорит комнате придают подушки из пестрого ситца, сатина или из однотонного атласа разных цветов. Их должно быть много-много, и все разного размера. Сложите их пышной горкой или живописно раскидайте. Полосатые по-



душки-валики напоминают о «турецком» или «кавказском» характере интерьера. Шелковый шнур, бахрома, помпоны, кисти сделают декор более законченным.

Очень живописные сочетания получаются из старых пальто, курток, «зимних» юбок — одним словом, из тканей для верхней одежды. Из распоротых и вычищенных деталей нарежьте куски такой формы, как вам надо для задуманной композиции:



однотонные, в «елочку», в клетку, с разнообразными рельефными фактурами. Края можно обвязать и соединить при помощи крючка. Таким же образом делается плед.

На мешковине, крупной рогожке эффектно выглядят ажурные работы — простые и усложненные мережки, элементы филейно-гипюрной вышивки. Подкладка лучше блестящая, в тон или контрастная. Украсят подушку деревянные бусинки, бисер, мелкие пуговки «под бронзу» или цветные.

Попробуйте — и мы уверены, что у вас появятся прекрасные подушки.

В. МОНАСТЫРНАЯ

ЧТО НАМ СВЕТИТ?

К Новому году мы приготовили для вас сюрприз — на страницах «Работницы» появилась новая рубрика, которая называется «Школа Глоба». Что это такое? Это разработанная астрологами Тамарой и Павлом Глоба система изучения Авестийского направления астрологии. Авеста — главная материнская традиция не только всех астрологических школ, но также и многих мировых религий прошлого и настоящего (буддизма, ислама, христианства и т. д.). Эмблема нашей рубрики — авестийский знак учения, справедливости и защиты от тьмы. С Тамарой и Павлом вы познакомились в прошлом номере нашего журнала.

Вообще-то как бы скептически ни относились мы к различного рода предсказаниям, как бы ни опасались заглянуть хоть на минуту в собственное будущее, а ведь сделать это хочется невероятно... Так рискнем? Итак, двери «Школы Глоба» открыты для всех, желающих прикоснуться к таинственной науке астрологии! Занятия ведет астролог Тамара Глоба.

— Тамара, первоклашки начинают с азбуки. А мы?

— Мы тоже начнем с изучения звездной азбуки астрологии.

— Поняла — со знаков Зодиака...

— Нет, звездная азбука астрологии — это понятие о планетах, их циклах и влиянии на жизнь человека, общества. По взаимному расположению планет определяются основные особенности характера и судьбы. Древние насчитывали до шестнадцати планет. Мы реально пользуемся двенадцатью. Надо сказать, что не все планеты действуют одинаково на человека. Одни из них более сильные, другие более слабые. Кроме того, «характеры» самих планет тоже могут быть разными: для кого-то они «добрые», а для кого-то — «злые». И еще — планета может сильно действовать на характер, но слабо на судьбу и наоборот.

— А от чего это зависит?

— От времени и места рождения, на основании которых и строится личный гороскоп человека. Так вот — две самые главные буквы, пользуясь вашей терминологией, это Солнце и Луна. Начнем с Солнца. В Авесте оно называется Хваршат. Его символ изображается так ☉. Солнце — это Божественное Вдохновение, Космический Огонь, заложенный в человеке и проявляемый им во внешнем мире.

— И что это значит?

— Это значит, что если в гороскопе человека сильное и доброе Солнце, то он непременно будет яркой, заметной личностью, заражающей всех своим высоким творческим потенциалом, вызывающей всеобщую симпатию своим обаянием. Древние называли такого человека Солярий. Почти всегда, за редким исключением, Солярий — творец-одиночка, хотя и вдохновляет на творчество других. Он стремится щедро одарить окружающих добротой, вниманием, любовью, подарками. Многие отогреваются в лучах этого светоносного характера. В качестве примера доброго Солярия можно привести Александра Дюма. Его открытый, светлый, щедрый характер действовал на людей обворожительно, и они всегда стремились быть ближе к этому удивительному человеку.

— Тамара, с Дюма все понятно. Но вот как узнать о себе — Солярий ты или нет?

— Если в вашем характере никогда не угасает надежда на лучшее, радость, чувство юмора, если вы протягиваете руку помощи другому, хотя ваши собственные дела оставляют желать лучшего, значит, вы Солярий.

— Но ведь не все мы умеем достаточно критично и объективно оценивать себя... Нет ли еще каких-то признаков Солярия, более конкретных, что ли?

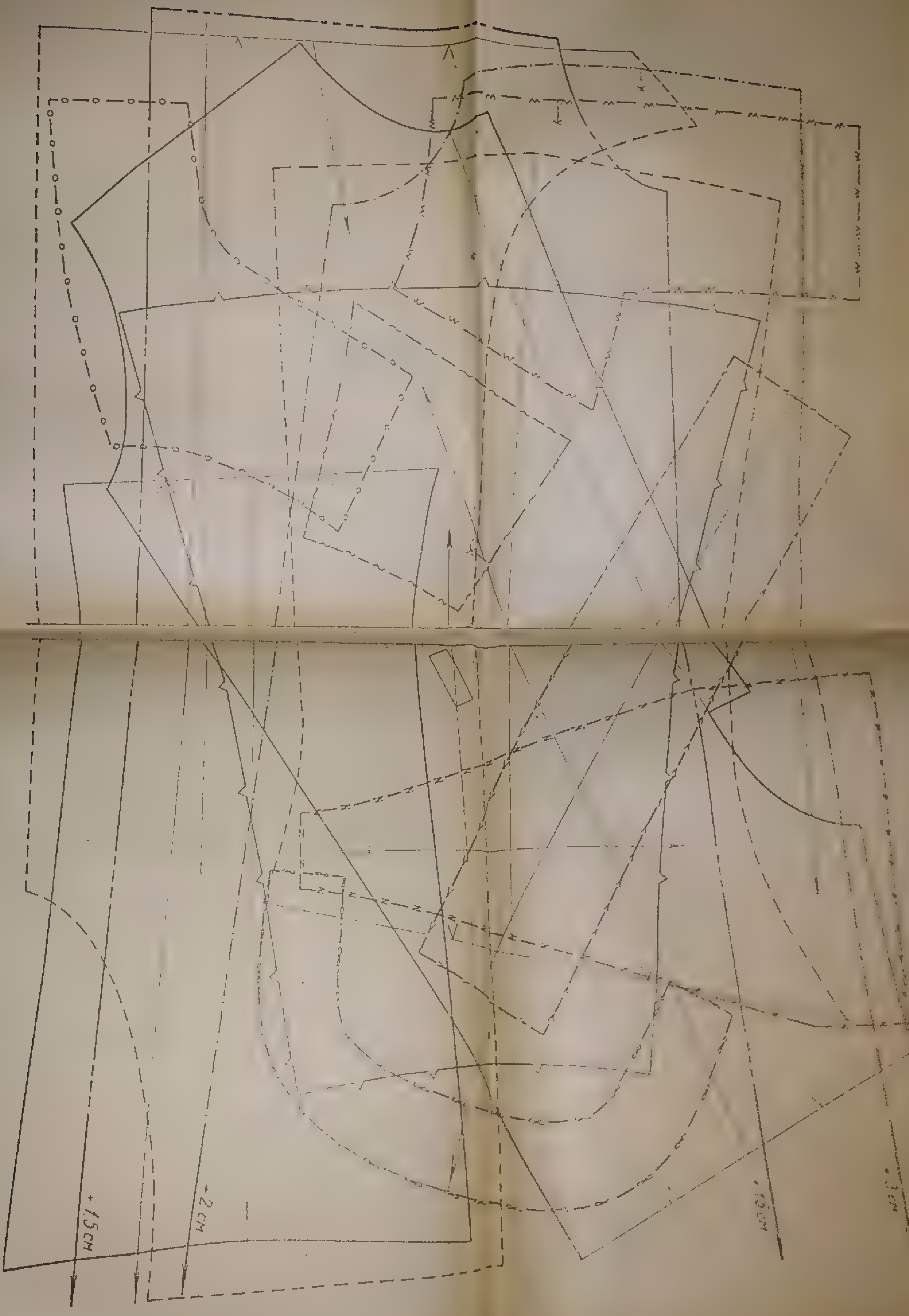
— Вы правы, человек нередко дает себе завышенные оценки. Именно поэтому астрология призывает нас к повышению самопознания. От этого зависит очень многое в человеческой жизни. Назову другие признаки Солярия. Присутствие сильного Солнца в гороскопе делает весьма заметной внешность человека. Это «персидский» разрез глаз, приподнятый, тупой носик, мягкие, плавные, как бы играющие движения. И еще одно, очень важное доказательство. Цикл Солнца, то есть повторение фаз движения светила, возвращение его в тот же градус, минуту, секунду в Круге Зодиака — это 11 лет. Если вы Солярий, на вас будет действовать этот одиннадцатилетний цикл. Вспомните, что было с вами в 11 лет, 22 года, 33. Кстати, 33 года — особая веха в жизни человека. Это «возраст Христа», период, когда человек утверждается как творческая личность. Кроме того, обратим внимание на ваше внутреннее состояние, состояние здоровья за месяц до вашего дня рождения и в месяц, противоположный вашему знаку Зодиака, то есть через полгода. Для Соляриев это самые трудные периоды. Перед днем рождения он чувствует себя ослабленным, его силы израсходованы. В это время полезно произвести внутреннюю «инвентаризацию», разобраться в себе, своих поступках. Нужно последить за здоровьем и диетой. Но ни в коем случае не перенапрягать в ней, так как уставший организм может окончательно потерять силы. Месяц, противоположный дню рождения, также сопряжен с физическими перепадами, ослаблением здоровья, но уже в следующем месяце вы чувствуете кульминацию всех жизненных сил.

— А все остальное время года для Солярия благоприятно?

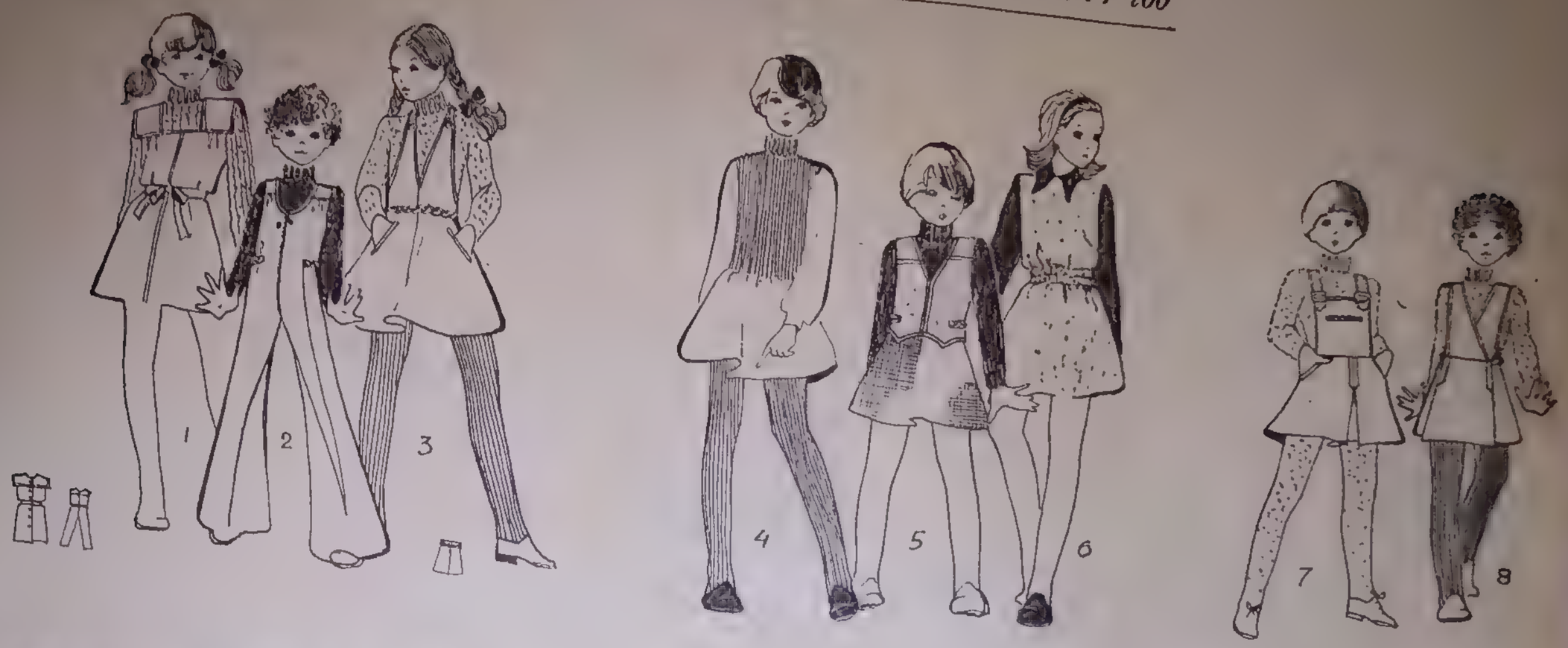
— Я назвала критические периоды, хотя на Соляриев действует переход светила из знака в знак Зодиака в течение всего года. Благоприятными месяцами для людей этого типа являются третий, пятый, девятый и одиннадцатый после дня рождения.

— Тамара, насколько я поняла, вы рассказали про «доброе Солнце». Ну а если оно другое?

— Да, к сожалению, есть и другое Солнце — злое. Люди, в гороскопе которых изначально злое


+1,5 cm
+2 cm

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 3 за 1977 год



ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

В каждом доме есть вещи, которые давно лежат без употребления: надоели, вышли из моды или дали усадку — их теперь не наденешь. А ткань часто хорошая и вполне еще может послужить. Особенно если в доме растут дети. Папины или мамины пальто, брюки, костюмы можно переделать в красивые и практичные детские вещицы. По просьбе читательниц мы предлагаем несколько таких моделей.

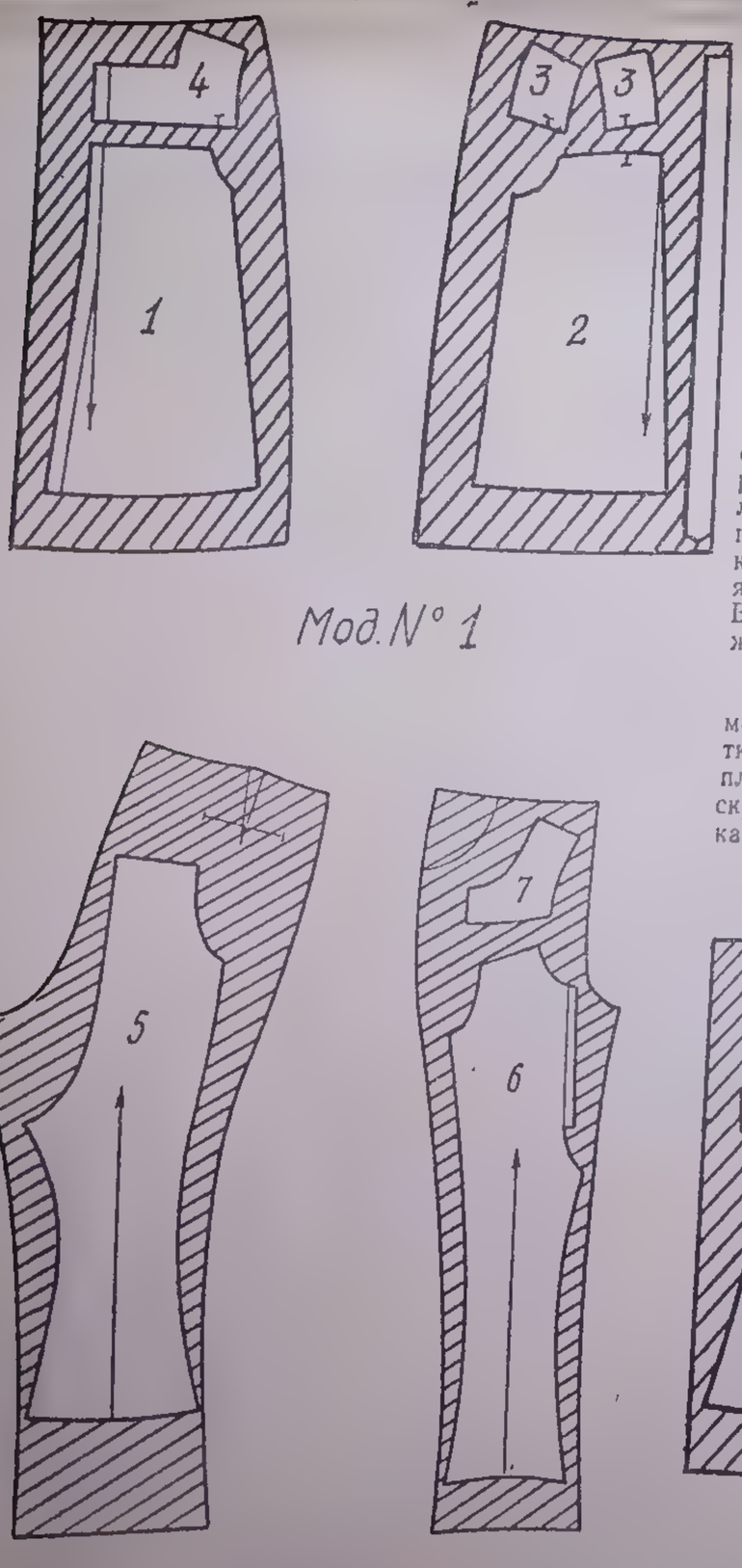
1. Сарафан для девочки выкроен из женской юбки. Отделочный элемент — крупная цветная строчка. Сзади сквозная застежка на пуговицах. Кокетка в виде широких бретелей, спереди двойная. Детали кокетки можно кроить как по долевой — так и по поперечной нити. Выкройка в натуральную величину, без припусков на швы, для 32-го размера — на обороте приложения.

2. Комбинезон для мальчика или девочки 3—4 лет можно сшить из папиных брюк. Модный поясок — «косичка» (как делать такие «косички», рассказано в этом приложении) идет от защипов спереди назад. Кокетка целая, без плечевого шва — ее тоже можно кроить и в долевом и в поперечном направлении. Впереди застежка — «молния». Кокетка, пройма и горловина отстрочены цветной ниткой. Выкройка в натуральную величину, без припусков на швы, для 28-го размера — на обороте приложения.

3. Юбка-сарафан, перешитая из маминой шерстяной юбки, предлагается девочкам 6—7 лет. Сарафанчик расширенного силуэта, отрезной по талии. Две широкие бретельки пристегиваются на пуговицы к бретели, идущей вокруг шеи. Застежка сзади. По линии талии можно прикрепить пояс-«косичку». Юбка состоит из четырех клиньев. Выкройка для 30-го размера — на обороте приложения

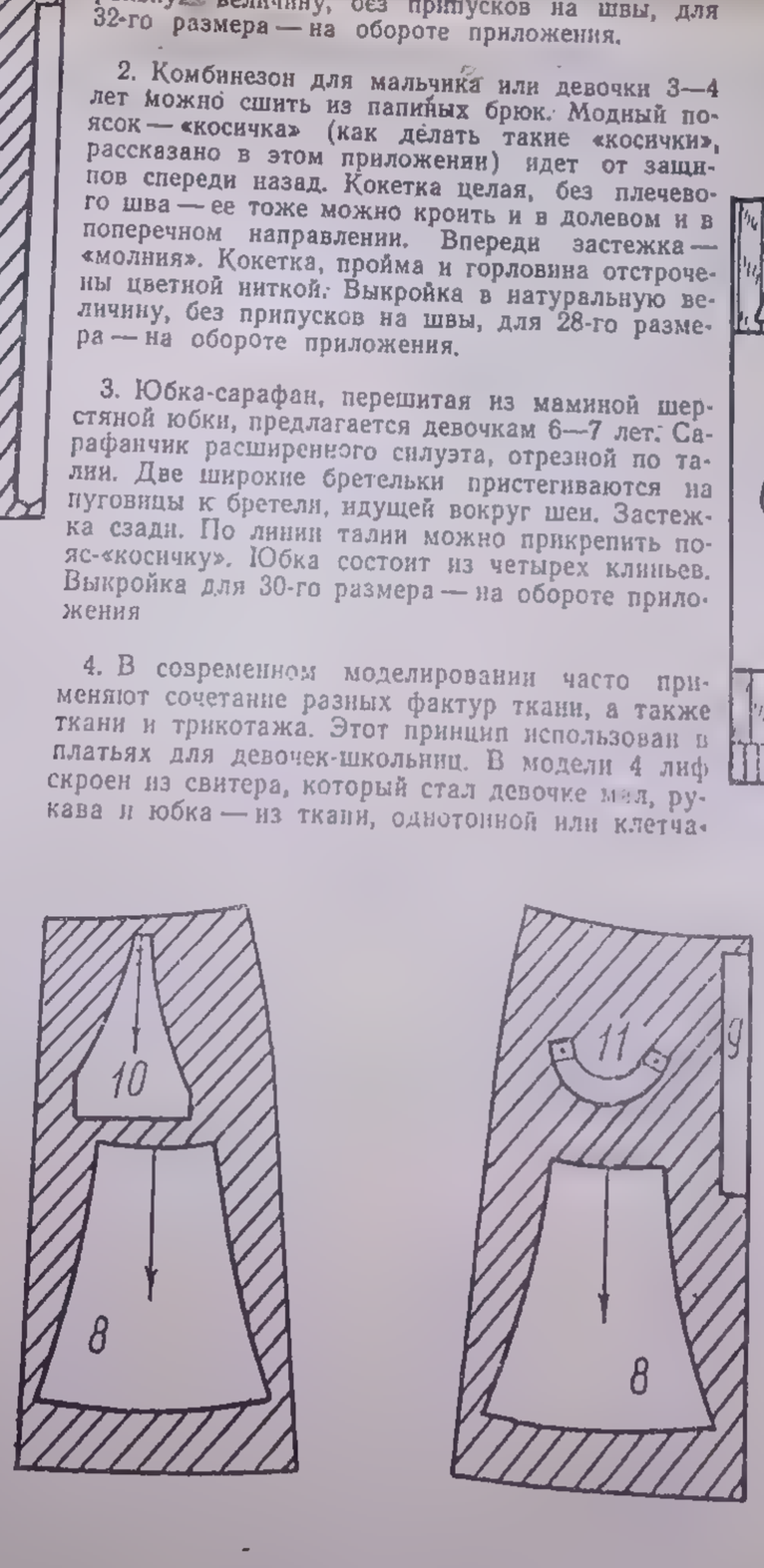
4. В современном моделировании часто применяют сочетание разных фактур ткани, а также ткани и трикотажа. Этот принцип использован в платьях для девочек-школьниц. В модели 4 лиф скроен из свитера, который стал девочке мал, рукава и юбка — из ткани, однотонной или клетчатой. В зависимости от длины свитера юбка пришивается по линии талии или ниже. По шву она слегка присборена. Второе платьице (модель 6) сделано из старой трикотажной юбки (раскладку деталей вы видите на схеме), рукава и воротник — из подходящей по цвету ткани. Можно связать их на спицах или крючком. По линии талии продернута в два ряда резинка,

5. 9. Из старой детской кофточки можно сделать удобные и нарядные жилеты: обрезать рукава, вырезать горловину и заделать швы на машине мелким стежком «зигзаг». Застежка — «молния» или пуговицы.



Мод. N° 1

Мод. N° 2



Мод. N° 3

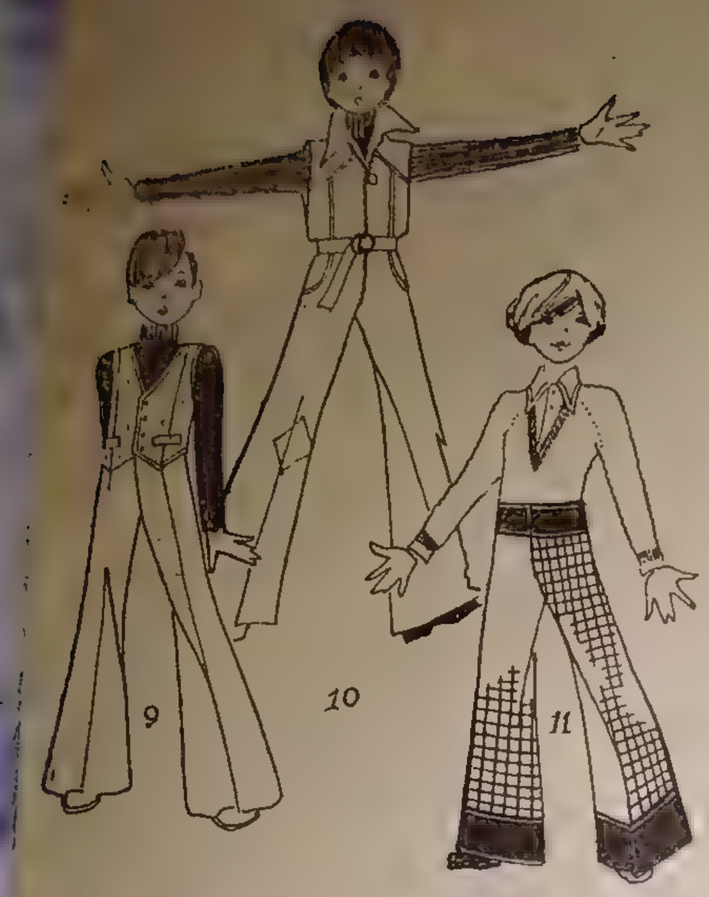
Мод. N° 5

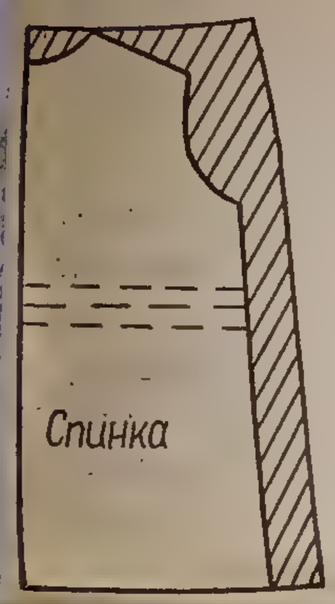
7. 8. Еще две нарядные юбочки, перешитые из маминой юбки. Юбочки расширенные, со складками впереди или по бокам. Грудки оформлены по-разному: одна прямоугольной формы, с прямыми узкими бретелями и карманчиком на «молнии», другая — в виде двух широких, находящих друг на друга бретелей.

10. Комбинезон, перешитый из папиных брюк, кажется очень нарядным благодаря яркой крупной строчке, металлической «молнии» с колечком, застегнутым на два кольца поясом, цветным заплаткам на коленках.

11. Если брюки стали коротки, удлините их, пристрочив широкие манжеты и пояс из контрастной ткани — гладкой, если брючки клетчатые, или наоборот.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА
Художник Н. КРУТИКОВА

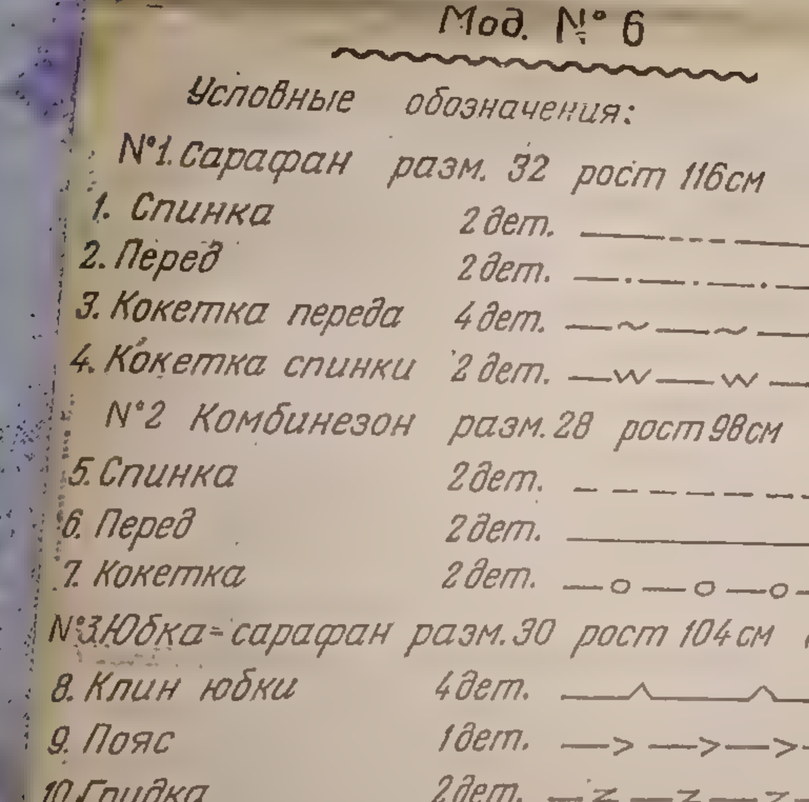


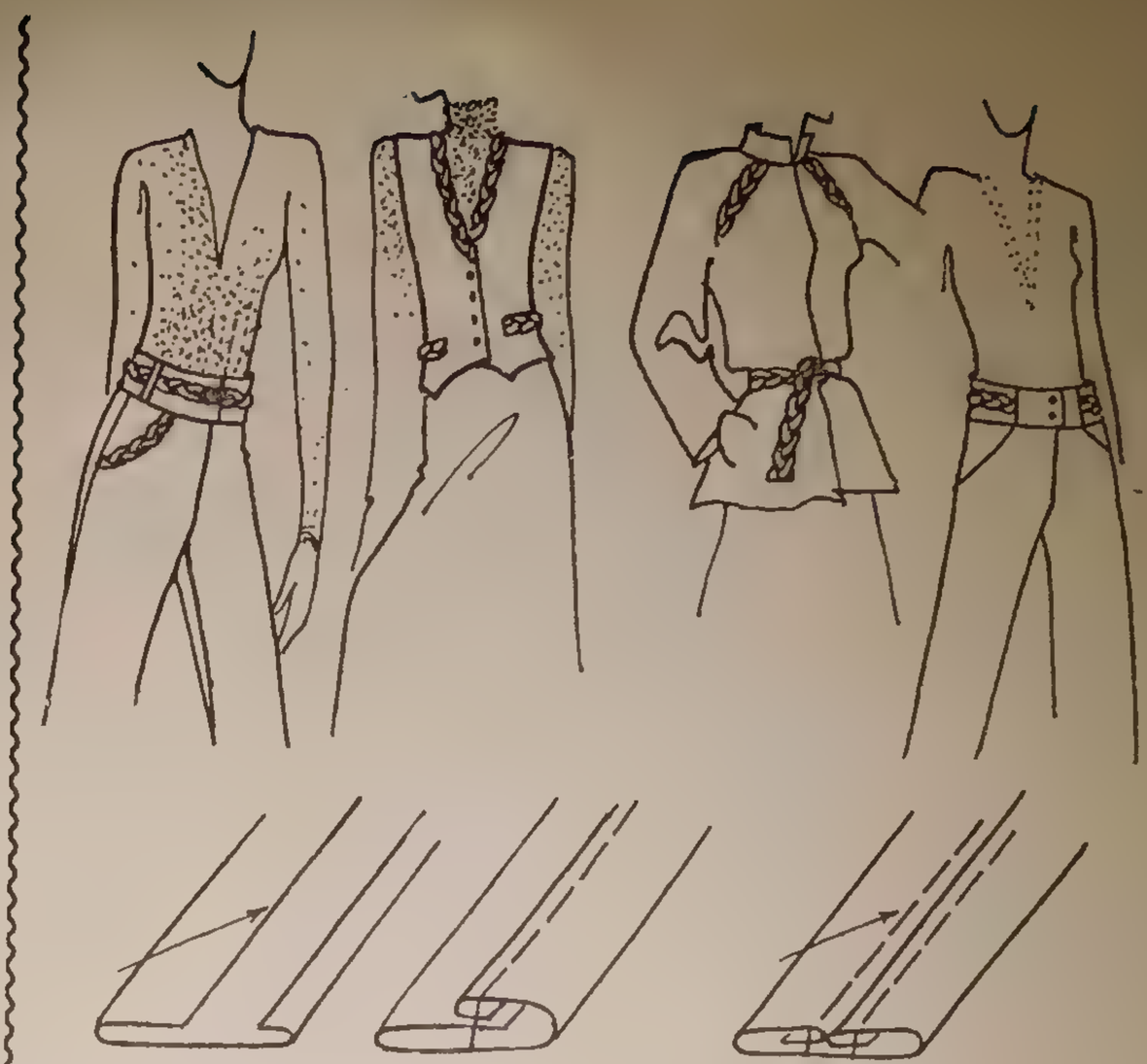


Мод. № 6

Условные обозначения:

№1. Сарафан разм. 32 рост 116см
1. Спинка 2 дет. —— - - ——
2. Перед 2 дет. —·—·—·—
3. Кокетка переда 4 дет. —~—~—
4. Кокетка спинки 2 дет. —w—w—
№2 Комбинезон разм. 28 рост 98см
5. Спинка 2 дет. — — — — —
6. Перед 2 дет. ——————
7. Кокетка 2 дет. —o—o—o—
№3 Юбка-сарафан разм. 30 рост 104см
8. Клин юбки 4 дет. —^—^—
9. Пояс 1 дет. —>—>—>—
10. Грудка 2 дет. —z—z—z—
11. Бретель 2 дет. —∞—∞—
Линии соединения деталей





МОДНАЯ ОТДЕЛКА

Сейчас очень модно украшать одежду «косичками», сплетенными из ткани. Но имейте в виду: рекомендуется такая отделка преимущественно для детской одежды и молодежных моделей спортивного характера. Из «косички» можно сделать пояс, пришить ее по горловине, по конструктивным линиям рукава и т. д.

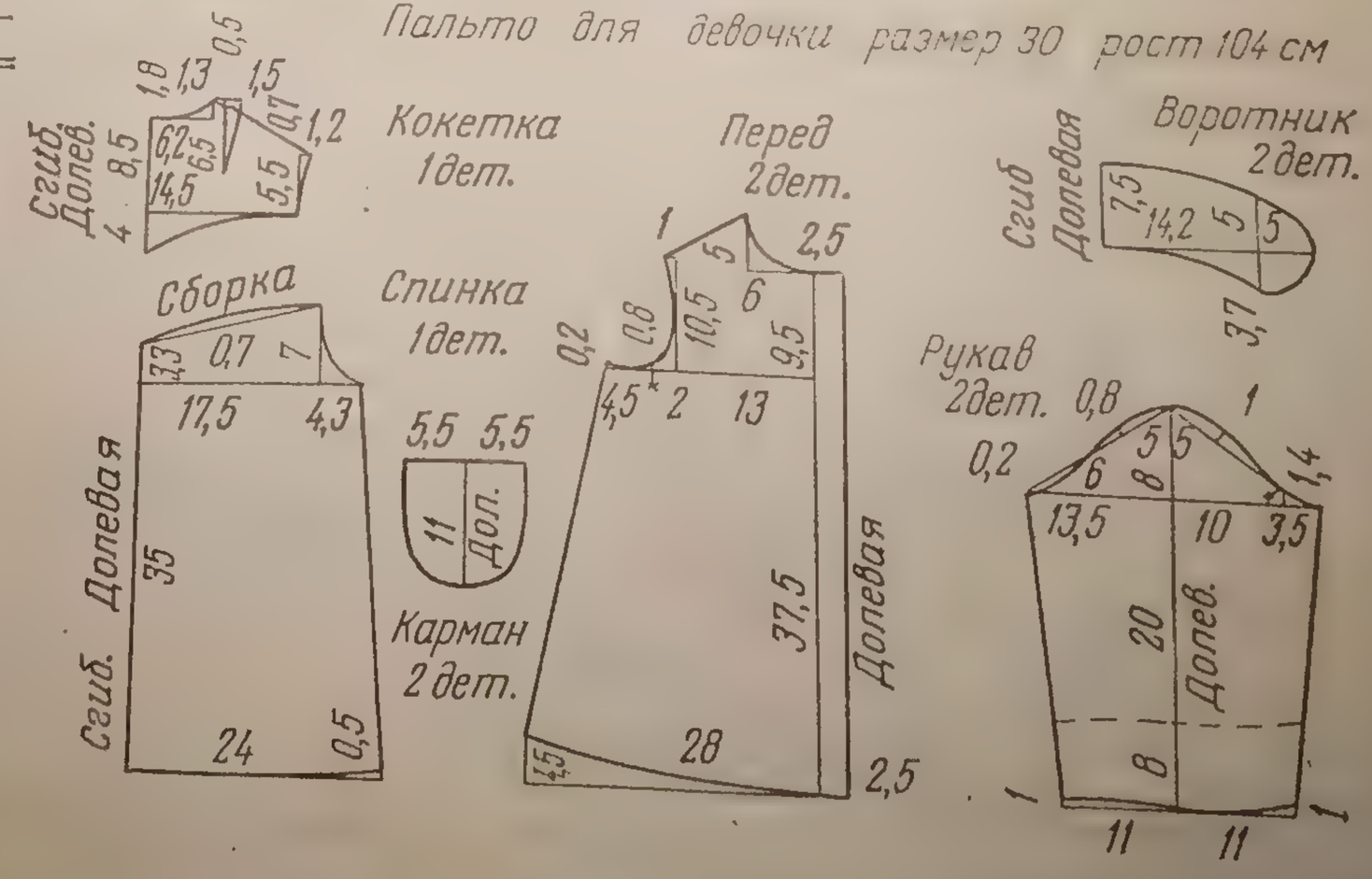
Сделать «косичку» очень просто: отрезать три косые бейки, загладить каждую, отстрочить одним из показанных на чертеже способов и плести, как заплетают косы девочкам. Оба конца закрепляют, прострочив на машине.

Художник И. КРУТИКОВА

Пальтишко для девочки, которое вы видите на фотографии, можно выкроить из старого пальто или мужского пиджака. Пальто присборено у кокетки, с отложным воротником и накладными карманами. Лучше сделать его на подкладке. Уменьшенная выкройка дана для 30-го размера.

Художник Г. ГОРСТИНА

Пальто для девочки размер 30 рост 104 см



+75см
+32 см.
+33 см.
+33,5см
Долевая
Долевая
Долевая
+233см
+233 см
+18см.
+42см.
+305см

Вкладное приложение
к журналу «Работница» № 6 за 1983 год

ЛЕТНИЕ ПЛАТЬЯ

1. Платье прямого силуэта, неотрезное по линии талии, с рукавом реглан. Длина рукава — до локтя, по низу он сосборен, заканчивается манжетой. Воротник-стойка переходит в бант. Застежка на пуговицы сверху донизу. Платье носят с узким поясом из одноцветной ткани контрастного цвета или кожзаменителя.

2. Отрезное по талии платье прямого силуэта. Пышный втачной рукав на манжете. Отложной воротник. Спереди и сзади кокетка, от которой спереди идут две встречные складки, а сзади — одна. Встречные складки и на юбке, они застрочены на 30—35 см ниже линии талии. Застежка спереди на пуговицы. Узкий пояс.

3. Платье-костюм из легкой набивной ткани. Короткая блузка, собранная по талии на резинку (в два ряда). Рукав построен на основе цельнокроеного, верх его заложен защипами, у локтя—манжета. Горловина, манжеты отделаны оборкой. Спереди на блузке — разрез-щель, обработанная обтачкой. Юбка — шестиклинка «годэ».

4. Платье с пышными оборками по подолу. По талии отрезное, юбка на кокетке, к которой и пристрачиваются оборки. Рукав — реглан, напоминающий «крылышко», отделан оборкой. Треугольный вырез горловины обработан косой бейкой. Широкий мягкий пояс завязывается бантом.

5. Из клетчатой ткани платье с асимметричным запáхом. По талии отрезное. Цельнокроеные рукава с кокеткой, на плечах из-под кокетки — незастроченные защипы, рукава кончаются высокими манжетами. Отложной воротник и мягкий пояс из ткани контрастного цвета.

6. Платье-костюм из шелка, ситца или любой легкой ткани. Состоит из свободной, слегка расклешенной юбки-четырехклинки и блузки прямого покроя, которую можно носить и поверх юбки, с поясом. Блузка с короткими пышными рукавами, собранными на манжеты, отделанные оборкой. Воротник — узкая стойка. Застежка — на планку, украшенную широкой оборкой. В боковых швах юбки — карманы.

Выкройка костюма для размера 158—92—100 дается на обратной стороне приложения в натуральную величину, без припусков на швы.

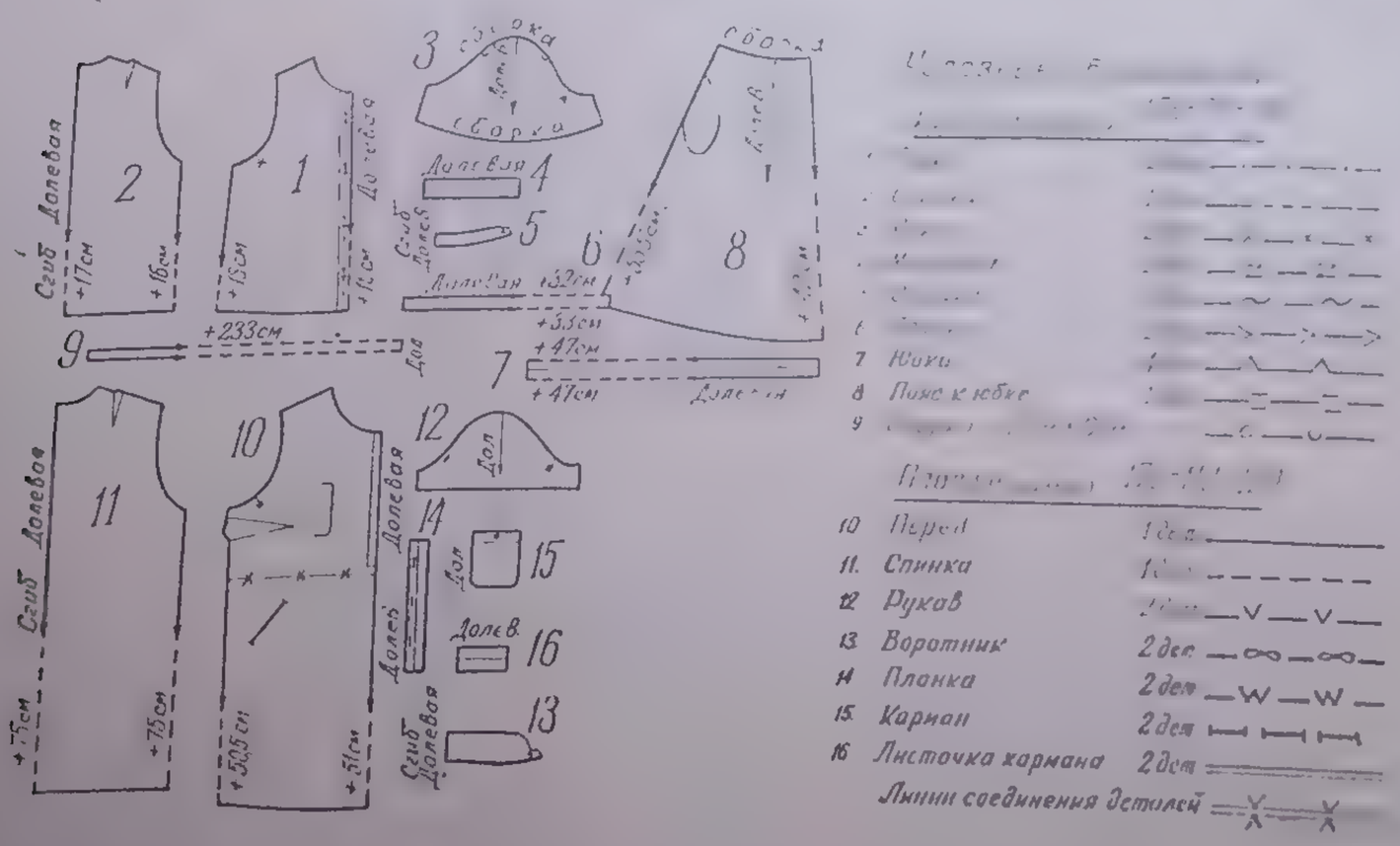
Расход ткани: 2,5 м при ширине 140 см; 4,2 м при ширине 90 см

7. Платье прямого покроя для полной женщины. Короткие втачные рукава. Слегка закругленный воротник выкроен вместе со стойкой. Застежка на втачной планке. На груди — два накладных кармана, на юбке — прорезные карманы с листочками. Платье отделано одноцветной тканью

Выкройка платья для размера 170—112—120 дана на обороте приложения в натуральную величину без припусков на швы.

Расход ткани: 1,65 м при ширине 150 см, на отделку — 0,4 м при ширине 70 см.

Художник М. САБЛИНА.
Конструктор И. МАЛЬКОВА.



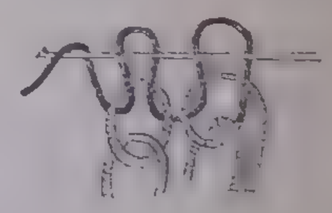
Красивую ажурную салфетку можно связать крючком из кроше № 30 в 4 сложения.

На рис. 1 дана в схематическом изображении четвертая часть салфетки.

* * *

Начинают вязать салфетку с центрального большого кружка.

1-й ряд: Вяжут цепочку из 10 петель. Затем, не снимая последнюю петлю, крючок вводят в первую петлю и рабочую нитку протягивают через обе петли, образуя кольцо (рис. 2). Таким приемом соединяют все ряды и кружки в узоре салфетки.



2.

2-й ряд: Плотно обвязывают столбиками все ранее связанное кольцо.

3-й ряд: Вяжут решетку из столбиков с одним накидом, между столбиками 2 воздушные петли.

4-й ряд: В решетке располагают столбик над столбиком, между столбиками 3—4 воздушные петли.

5-й ряд: Решетку плотно обвязывают столбиками с одним накидом.

6-й ряд: Вяжут, как ряд 2-й. По ходу работы выполняют ажур цепочкой из 4—5 петель. Для других, таких же больших кружков, цепочки из 5 петель на равном расстоянии друг от друга прикрепляют к 5-му ряду.

Связав центральный кружок салфетки, вяжут кружки поменьше — это как бы не полностью связанные большие кружки. 4-й ряд маленького кружка плотно обвязывают столбиками без накида. По ходу работы кружки соединяют друг с другом в соответствии с узором. Затем по кругу вяжут цепочку — мы ее обозначаем как ряд 7-й — так, чтобы она не стягивала узор. По ходу работы цепочку привязывают к маленьким кружкам. Следующий ряд (8-й) — решетку — вяжут по этой цепочке. Далее:

9-й ряд: Вяжут, как 5-й.

10-й ряд: Предыдущий ряд сбавязывают столбиками без накида. По ходу работы в соответствии с узором вяжут ажурные подковки

11-й ряд: Вяжут цепочку из воздушных петель, по ходу работы ее прикрепляют к ажурным подковкам и с помощью двух столбиков с двумя накидами прикрепляют к предыдущему ряду.

12-й ряд: Вяжут, как 3-й.

13-й ряд: Решетку сбавязывают столбиками без накида. В соответствии с узором вяжут бриды.

Затем вяжут круг, состоящий из больших кружков, соединенных между собой. После этого:

14-й ряд: Вяжут цепочку, следя, чтобы не стягивала узор. По ходу работы выполняют бриды, как в 13-м ряду.

15, 16-й ряды: Решетку вяжут, как в 3-м ряду, располагая столбик над столбиком.

17-й ряд: Вяжут, как 10-й ряд. По ходу работы выполняют воздушные бугорки.

18-й ряд: Вяжут, как 11-й ряд.

19-й ряд: Решетку вяжут, как 3-й ряд.

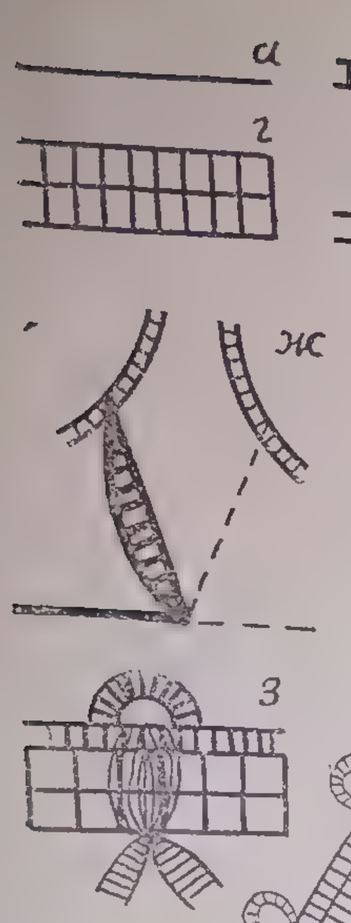
20-й ряд: Вяжут, как 5-й ряд.

21-й ряд: Вяжут, как 6-й ряд.

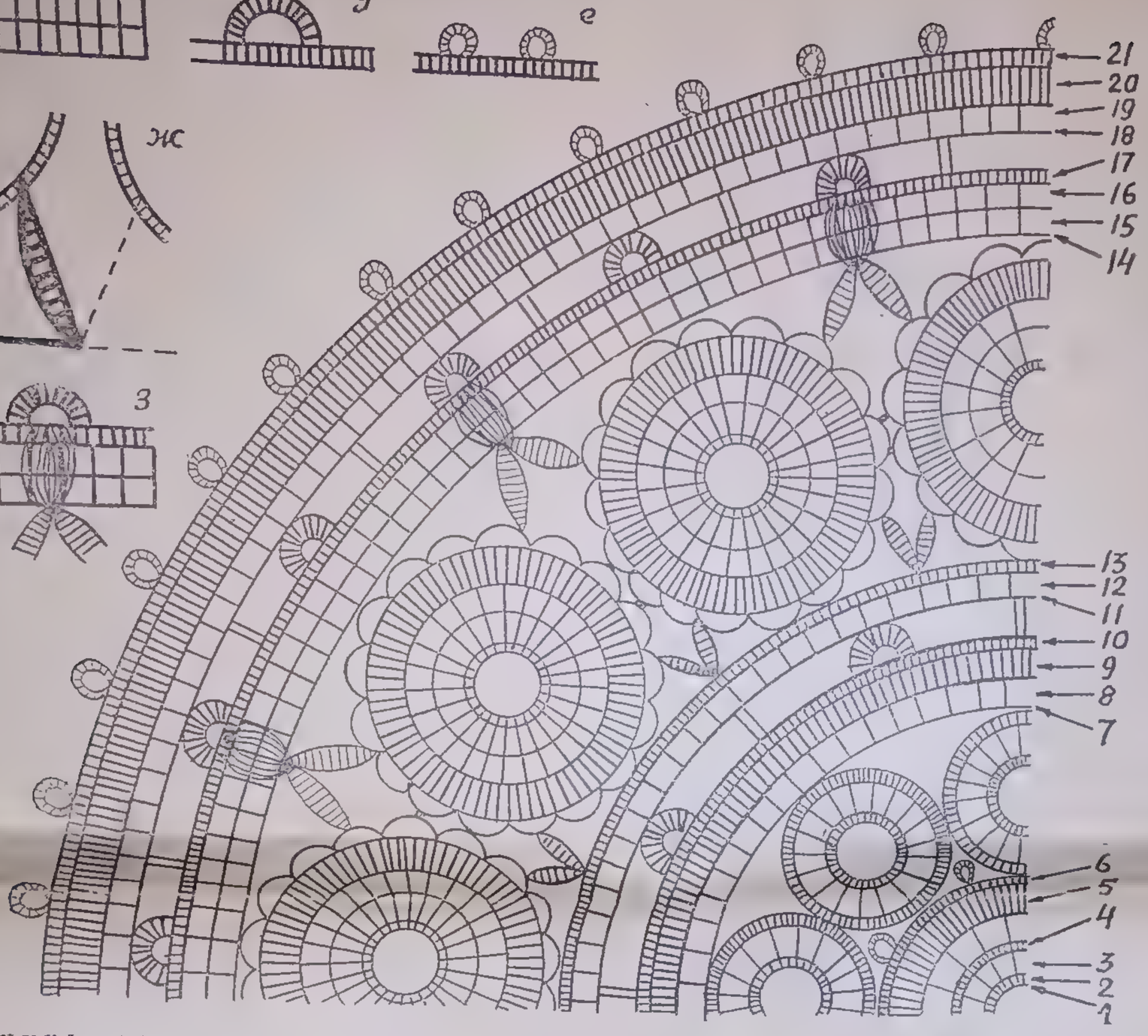
Готовую салфетку стирают, крахмалят, кладут лицевой стороной на гладильный стол, расправляют элементы орнамента и гладят утюгом.

А. ПЛЮЩЕВА,
художник-технолог.

САЛФЕТКА



1.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

«а» — Цепочка из 9—10 воздушных петель для маленьких кружков и 15—20 петель для больших (так, чтобы не стягивался круг), которую соединяют в кольцо (рис. 2).

«б» — Столбики без накида (вяжут за цепочку).

«в» — Столбики с одним накидом (вяжут за цепочку).

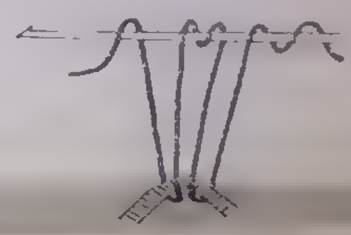
«г» — Решетка из столбиков с одним накидом, соединенных 2—5 воздушными петлями.

«д» — Ажурная подковка: по ходу работы вяжут цепочку из 5—6 петель, затем вязанье переворачивают наизнанку и через 2—3 столбика от основания цепочки прикрепляют ее к выполненному ряду столбиков. Провязывают 1 столбик без накида, и вязанье вновь переворачивают на лицевую сторону. Цепочку плотно обвязывают столбиками без накида.

«е» — Ажуры: цепочку из 5—6 воздушных петель, связанную по ходу выполнения столбиков без накида, закрепляют так, чтобы образовалось маленькое колечко.

«ж» — Бриды: цепочка из 5—6 воздушных петель, обвязанная столбиками без накида.

«з» — Воздушные бугорки. Крючок вводят в петлю нижнего ряда решетки между бридами (рис. 3),



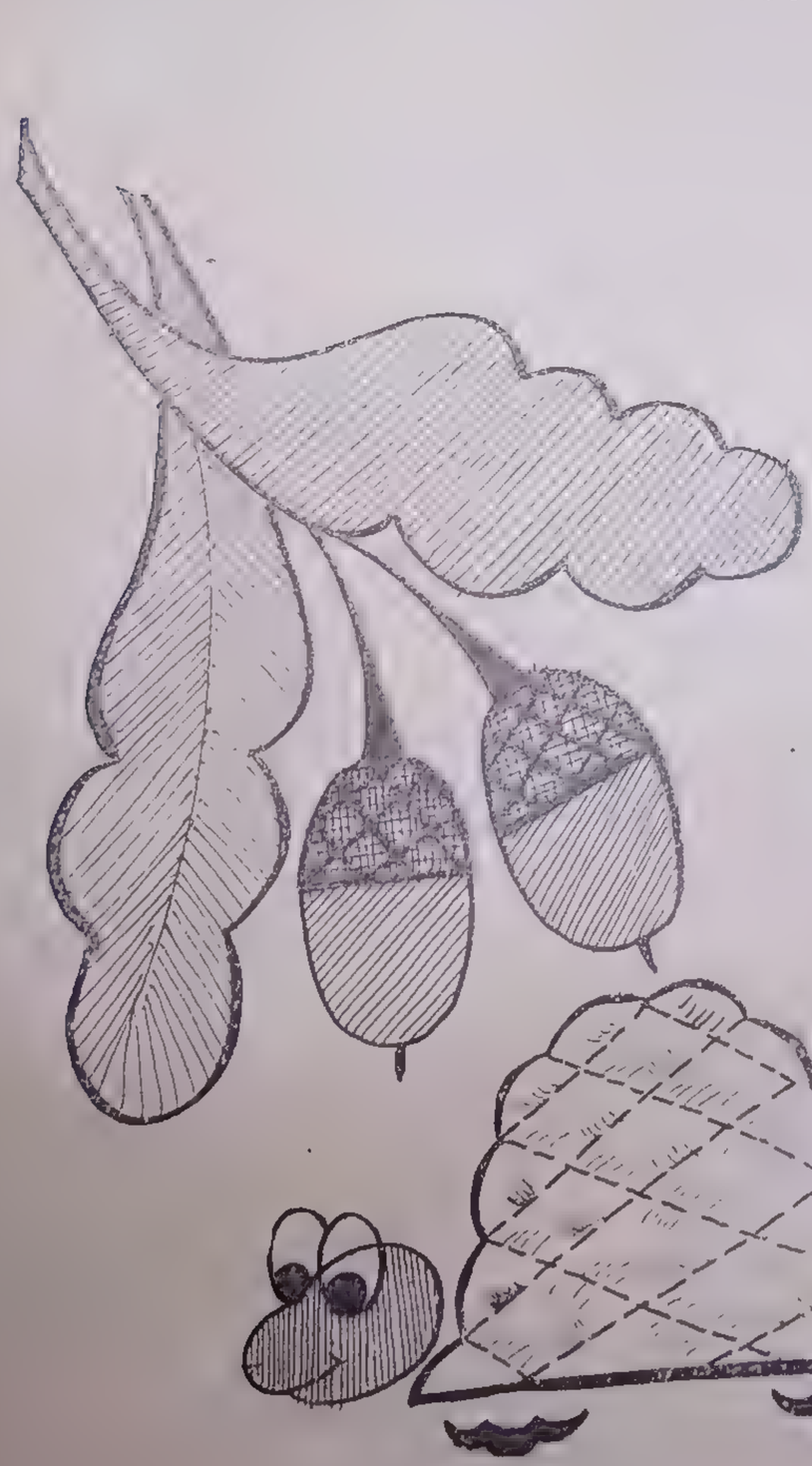
3.

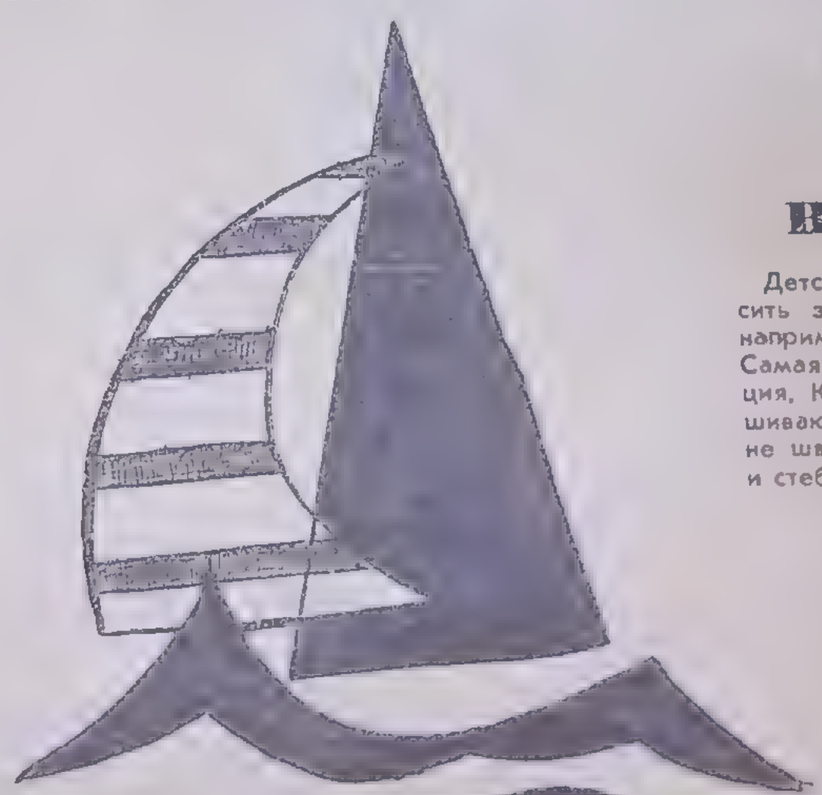
набирают на него пять столбиков с накидом, протягивая петли на ширину двух рядов решетки. Затем рабочую нитку протягивают через все набранные столбики.

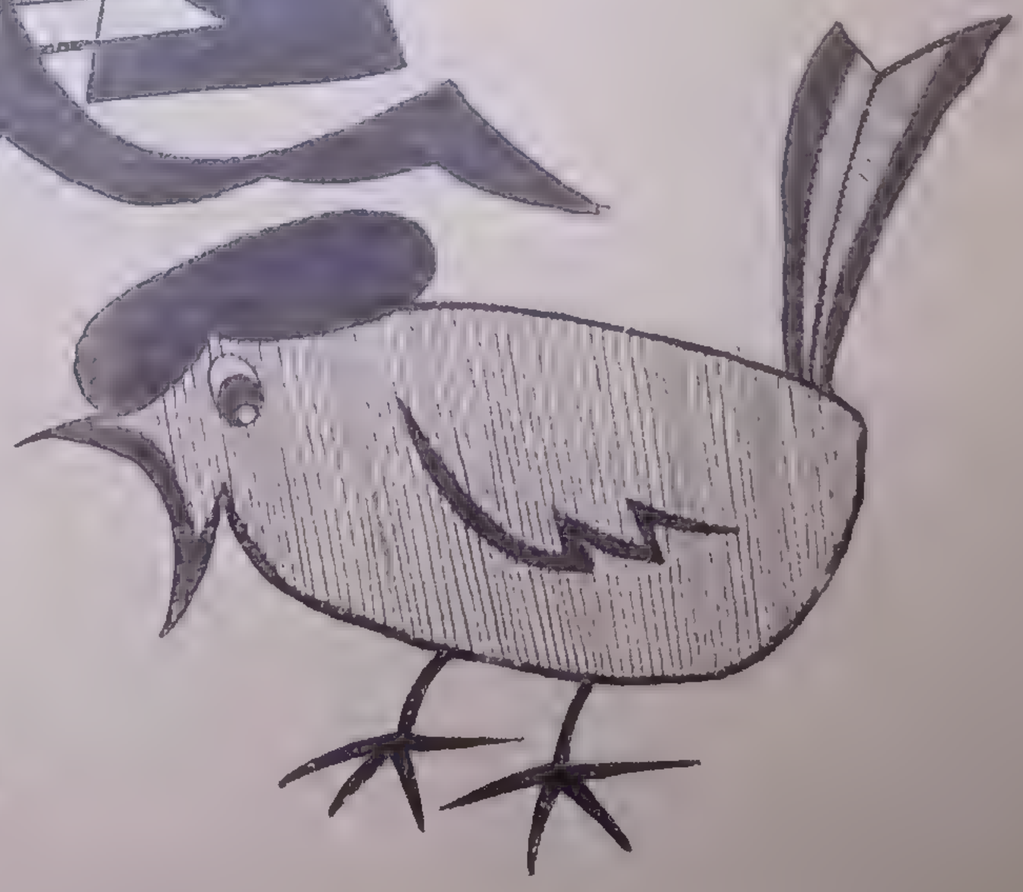
Узоры для вышивки

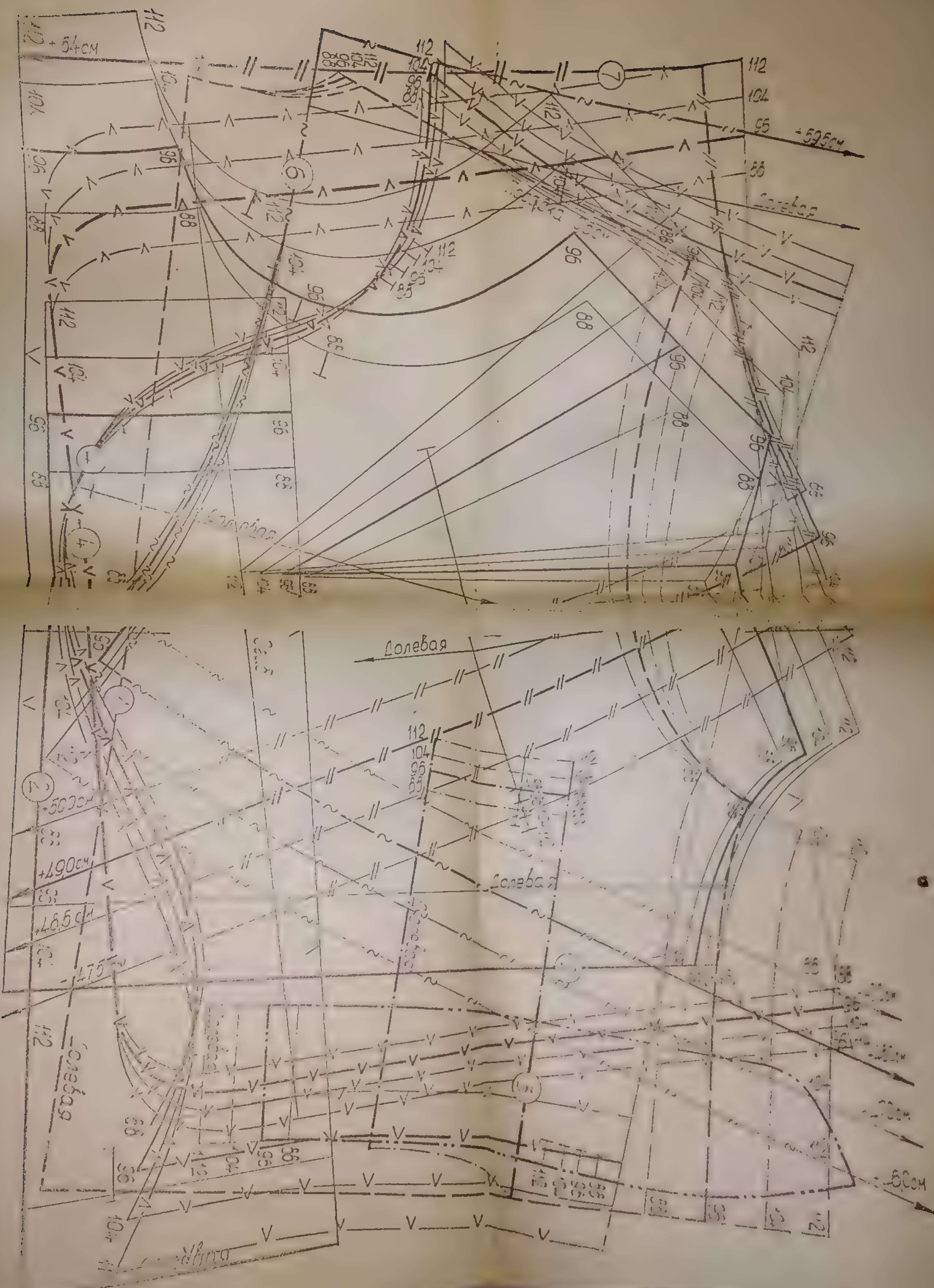
Детскую одежду можно украсить забавной вышивкой — такой, например, как на этих рисунках. Самая удобная техника — аппликация. Кусочки цветной ткани пришивают вручную или на машине швом зигзаг. Используют еще и стебельчатый шов.

Художник Е. ФЕДОРОВА.









+54см
112
104
96
88
Долевая
+490см
+48,5см

Бесплатное приложение
к журналу «Работница» № 9 за 1983 год

ШЕЙТЕ С НАМИ

Одежда для дома должна быть удобной для работы и отдыха — свободные, не стесняющие движений рукава, широкая пройма, карманы — накладные, прорезные, в боковых швах. Рукава можно укорачивать — засучивать, использовать завязки, резинки, отвороты. Ткани для домашней одежды должны быть легкостирающиеся: ситцы, сатины, фланели, шотландки, вельвет, махровые. Халат, платье, сарафан, юбка, используемые в качестве одежды для дома, должны быть нарядными, придавать женщине опрятный, аккуратный вид. Их украшают шитьем, кружевом, аппликацией, используют для отделки кант, рулики, стежку.

Домашние комплекты могут состоять из юбки, брюк, жилета, блузок или свитеров. Непременным элементом является фартук — маленький или большой, почти сарафан, в котором удобно работать, можно принять и гостей.

Шитье, которое часто используют для отделки домашней одежды, можно покрасить в тон, близкий к цвету основной ткани,— отваром дубовой коры, брусничного листа, чая, луковых перьев или анилиновыми красителями.

Самым традиционным типом домашней одежды является халат.

1. Халат из ситца или сатина, отрезной по линии талии с расширенной книзу юбкой. Плечо слегка опущено, воротник и отвороты рукавов отделаны шитьем. Но можно использовать для отделки и яркий рулик, кант, косую бейку. Ткань может быть и одноцветной и набивной.

2. Такой халат лучше сшить из вельвета, но подойдет фланель, байка со спокойным, неярким рисунком. Воротник и отвороты рукавов отделаны атласной или подкладочной тканью, под которую подложен вагин, и выстрочены. Край обработан руликом. Кокетка спереди и на спинке.

На обороте приложения в натуральную величину, без припусков на швы даются выкройки этого халата для размеров: 158-88-96, 158-96-104, 158-104-112, 158-112-120. За основу — она обозначена черной толстой линией — дается выкройка размера 158-96-104.

Расход ткани для основного размера: 4 м при ширине 90 см, отделочной ткани — 0,25 см при ширине 90 см.

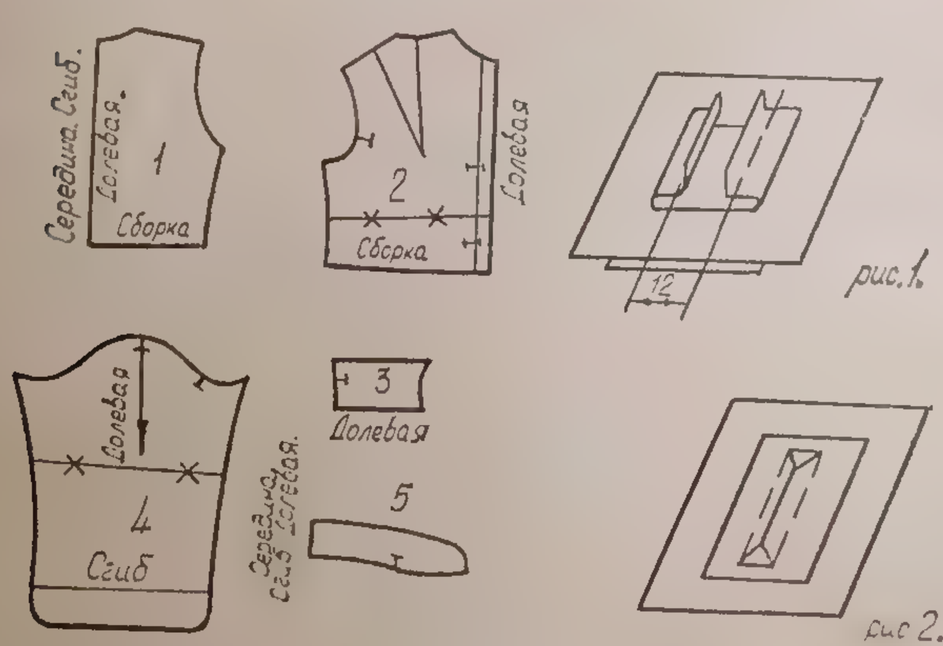


рис 2.

Обработка прорезного кармана. Вырежьте прямоугольник — по долевой нити — размером 4×19 см, две мешковины для внутренней части кармана и полоску для обтачки шириной 7 см и длиной, которая была бы на 3 см больше, чем длина входного отверстия кармана.

Разметьте «рамку» кармана. С изнаночной стороны по «рамке» притачайте прямоугольник-долевик. Обтачку заутюжьте и притачайте, как показано на рис. 1. Потом разрежьте (рис. 2), выверните карман. Аккуратно выправьте «рамку», следя, чтобы она получилась ровной, и приутюжьте. С изнанки притачайте детали мешковины. При желании углы кармана можно украсить треугольником, выкроенным из ткани. Общая схема обработки кармана показана на рис. 3.

По выкройке этой модели можно сшить халат, показанный на рисунке 1 и трех последующих.

3. Комплект из жилета и юбки. Отделка — стеганными деталями. При составлении выкройки жилета надо удлинить основу лифа второй модели на 17 см, меняется и форма кокетки. Нижняя часть выкройки халата используется как выкройка юбки, отдельно выкраивается пояс. Форма карманов может быть любой. Края горловины и пройм жилета обрабатываются обтачками и отстрачиваются вкрай.

Комплект можно выполнить и из легкой и из плотной ткани — в зависимости от того, для какого сезона он предназначается.

4. Платье-халат из клетчатой ткани. Воротник, планка и карманы отделаны одноцветной тканью и отстрочены. Длинные рукава подвертываются и закрепляются специально пришитыми завязками.

5. Платье-халат из легкой ткани, который, как и предыдущий, можно сшить по выкройке второй модели. Отделка — по горловине и низу рукавов — шитьем или оборками. Рукава сосборены: в кулиску, пришитую выше оборки, вдевается резинка.

Для фартука можно использовать каймовую или купонную ткань, можно украсить его аппликацией.

6. Юбка с грудкой из репса или смесовой ткани. Застегивается сбоку на пуговицы, для чего на выкройке юбки прибавляется несколько сантиметров. Застежка обрабатывается обтачкой нелицо. На груди — большой накладной карман с клапаном. Юбка отделана строчкой. Юбку носят со свитером или блузкой.

7. Нарядный домашний комплект состоит из юбки и блузки. Юбка запашная или на застежке спереди, с оборкой по низу. Ее носят с нижней юбкой, украшенной оборкой или шитьем.

8. Фартук, напоминающий сарафан, не имеет боковых швов, по талии скрепляется завязкой. Он может быть нарядным, если украсить его аппликацией и яркими кантами.

9. Комплект из юбки и блузки-ковбойки. Маленький фартук из ткани блузки украшен кружевом.

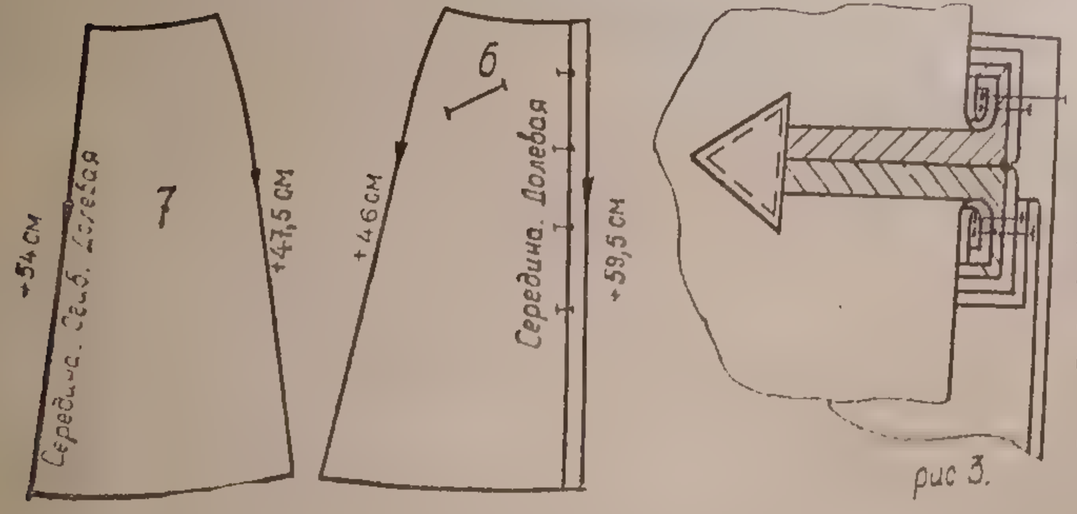


рис 3.

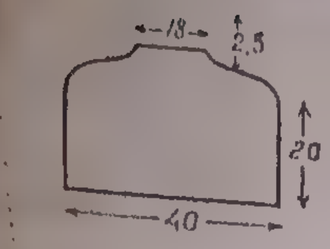
Условные обозначения:

Платье-халат, размера 158-88-96, 158-96-104, 158-104-112, 158-112-120

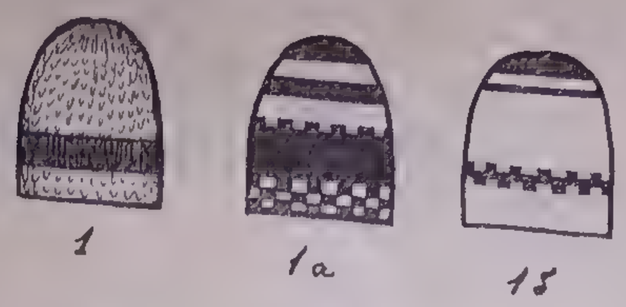
1. Спинка	1 дет.
2. Полочка	2 дет.
3. Кокетка к спинке и полочке	2 дет.
4. Рукав	2 дет.
5. Воротник	2 дет.
6. Переднее полотнище юбки	2 дет.
7. Заднее полотнище юбки	1 дет.
8. Пояс	1 дет.
Линия соединения деталей	

Художник В. ГУРОВЦЕВА
Конструктор С. ПЕТРОВА

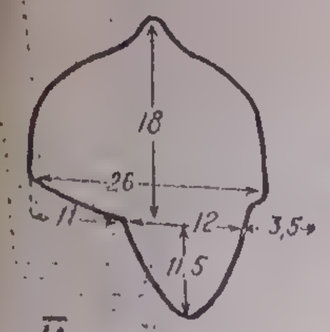
Вязаные шапочки



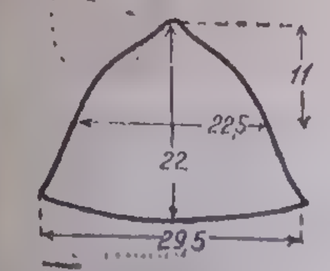
I



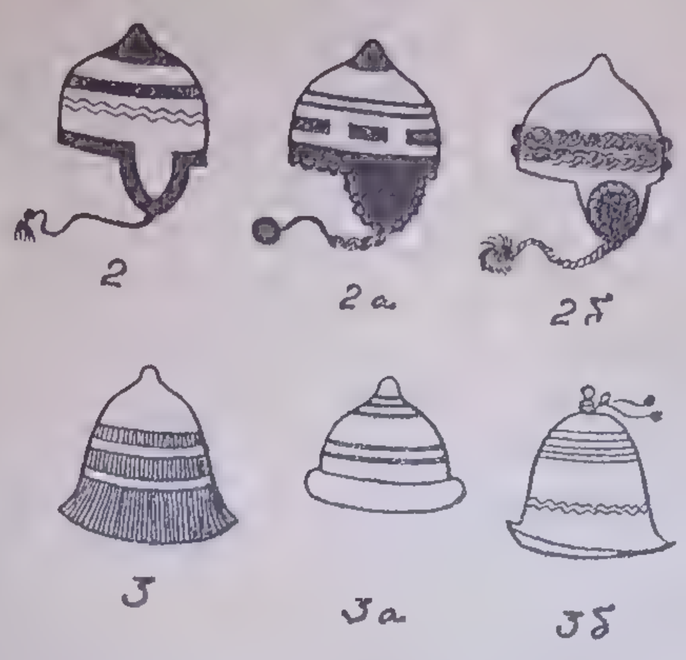
1 1а 1в



II



III



2 2а 2б

3 3а 3б

...Конечно, вязаную шапочку можно купить и в магазине. Но тому, кто умеет вязать, приятно сделать ее своими руками, подобрать подходящий фасон, орнамент, цвет. Мы предлагаем вязаные шапочки трех разных фасонов и даем их выкройки в уменьшенном виде.

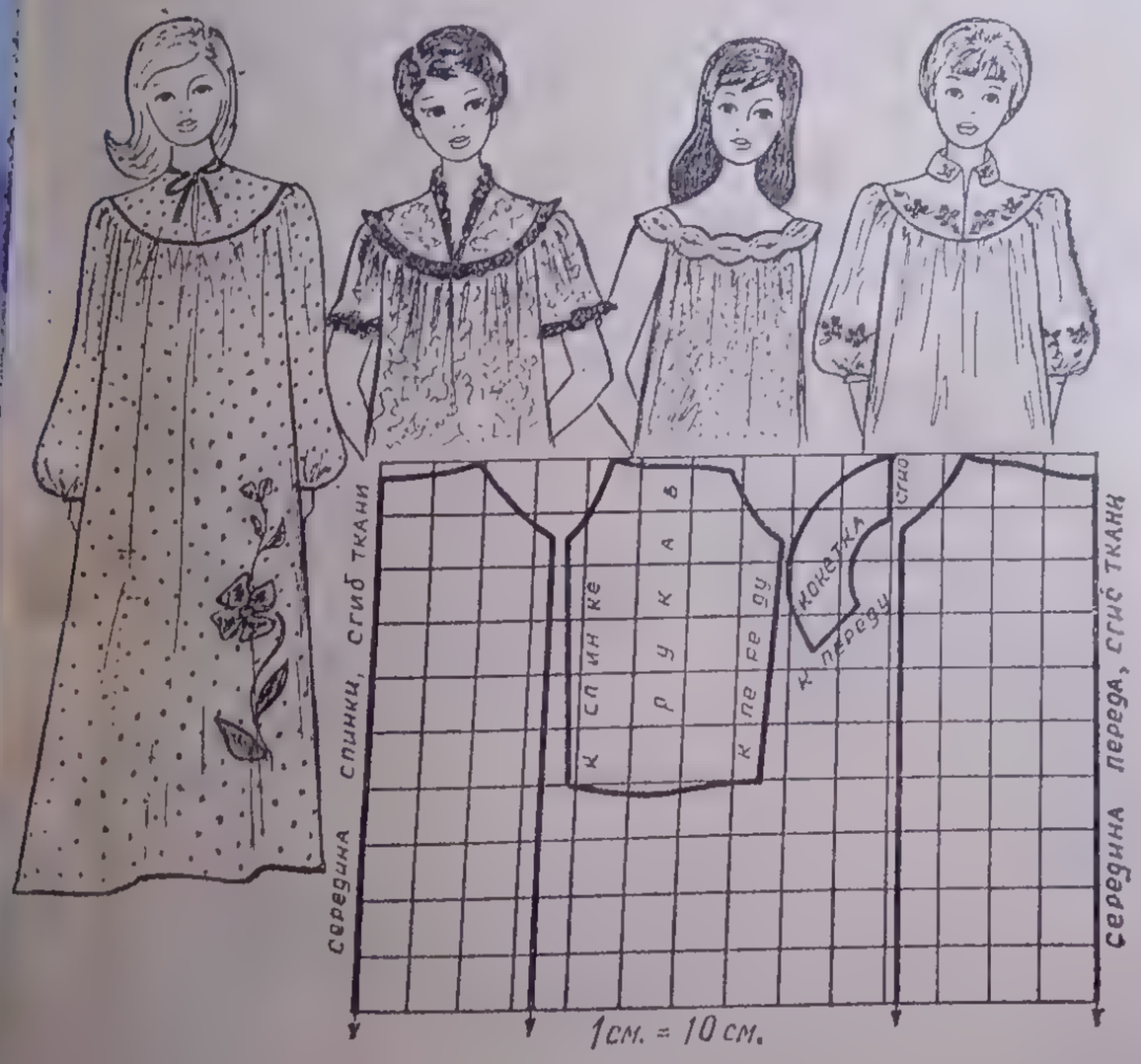
1. Шапочки, которые вяжут резинкой 1×1 или чулочной вязкой, имеют несложный цветной узор — полосы, клетку. Отворот может быть с узором и без него.

2. Шапочки-шлемы с завязками на ушках. Вяжут их крючком по кругу, ушки привязывают позже. Шапочку на рис. 2а обвязывают, когда работа уже почти закончена, используется здесь отделка цепочкой. В модели 2б использованы отдельно связанные или сплетенные накладные жгуты.

3. Шапочка с валиком, ее можно выполнить крючком или на спицах. Орнамент несложен.

Все необходимые расчеты делают в соответствии с выкройками.

Художник М. САБЛИНА



Юбка — из старых брюк

Старые брюки, даже местами потертые, можно использовать, сшив из них юбку. Если ткани окажется недостаточно, добавьте другую, подходящую по цвету. На рисунках — несколько вариантов таких юбок. Все они — четырехклинки, как составить выкройку клина, рассказывается ниже.

Брюки надо распороть, удалить нитки, выстирать и отутюжить. Сняв мерки, сделать выкройку клина. Если передняя часть брюк уже, чем требуется по выкройке, передний клин юбки можно сделать меньше, а клин задней половины юбки — пошире.

Если брюки на коленях протерлись, это место надо вырезать, ткань сострочить и с лицевой стороны проложить отделочную строчку.

ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ВЫКРОЙКИ КЛИНА

Для построения чертежа выкройки клина снимите следующие мерки (для примера возьмем мерки 48-го размера): обхват талии—72, обхват бедер—104, длина юбки — 70, длина спины до талии— 38. Для всех юбок с клиньями обхват талии и бедер записывают не в половинном размере, а полностью.

Перед тем как приступить к построению чертежа выкройки клина, необходимо сделать предварительный расчет ширины клина по линии талии и линии бедер.

Ширина клина по линии талии. Обхват талии разделите на четыре части $72 : 4 = 18$ см.

Ширина клина по линии бедер. К мерке обхвата бедер прибавьте 4 см на свободное облегание и разделите эту величину на четыре клина $104 + 4 = 108$, $108 : 4 = 27$ см.

Для построения чертежа выкройки клина проведите вертикальную линию и отметьте на ней точку А.

Линия талии. От точки А влево и вправо проведите горизонтальную линию, на которой отложите по $^1/_2$ ширины клина по линии талии ($18 : 2 = 9$ см) и поставьте точки $А_1$ и $А_2$. От точки А вниз отложите 0,5 см и поставьте точку $А_3$. Точки $А_1$, $А_3$, $А_2$ соедините.

Линия бедер. От точки А вниз по вертикальной линии отложите $^1/_2$ мерки длины спины до талии и поставьте точку Б ($38 : 2 = 19$ см). От точки Б влево и вправо проведите горизонтальную линию, на которой отложите по $^1/_2$ ширины клина по линии бедер и поставьте точки $Б_1$ и $Б_2$ ($27 : 2 = 13{,}5$ см). Точки $Б_1$ и $Б_2$ соедините плавными линиями с точками $А_1$ и $А_2$.

Длина юбки. От точки $А_1$ вниз отложите мерку длины юбки (70 см) и поставьте точку Н. От точки Н влево и вправо проведите горизонтальную линию, на которой отложите по $^1/_2$ ширины клина по линии бедер плюс 2—5 см и поставьте точки $Н_1$ и $Н_2$. Точки $Н_1$ и $Н_2$ соедините прямыми линиями с $Б_1$ и $Б_2$.

Боковые срезы клина. От точки $А_1$ через точки $Б_1$ к $Н_1$ отложите мерку длины юбки (70 см) и поставьте $Н_3$. Таким же образом оформите и правую сторону клина и поставьте точку $Н_4$.

Линия низа клина. Точки $Н_3$, Н, $Н_4$ соедините.

При крое на швы прибавляйте: по линии талии 0,5—1 см, по боковым срезам 2 см, по линии низа 3—4 см.

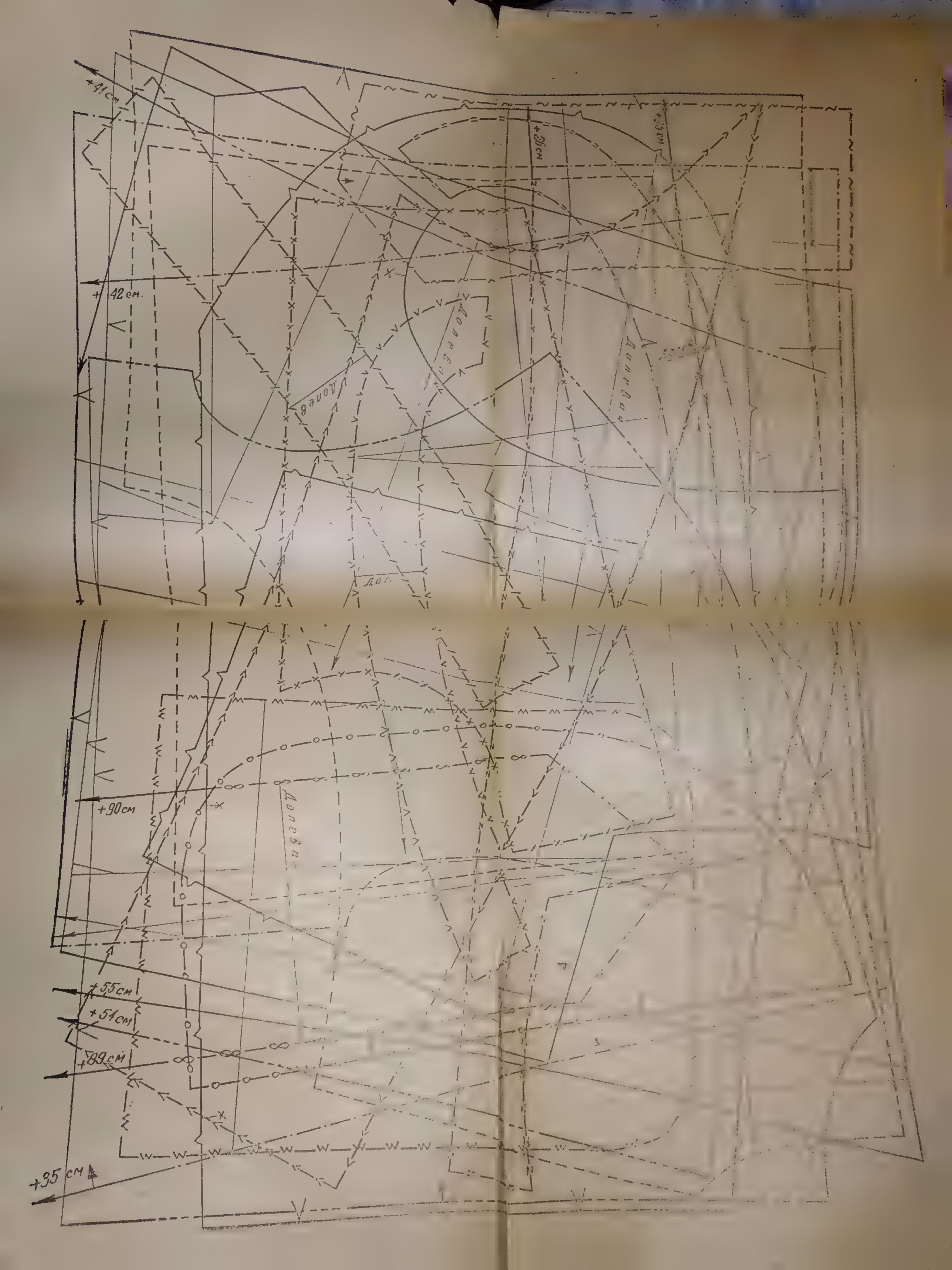
Выкройка по клеточкам

Выкройку ночной рубашки на 46—50 размеры мы даем несколько иначе, чем обычно. Каждая клетка на нашем чертеже имеет размер 1×1 см. Чтобы сделать выкройку, возьмите миллиметровку и нанесите линии чертежа на клеточки уже другого размера — 10×10 см. Так обычно увеличивают узоры вышивки.

По этой выкройке можно сшить любую из предложенных нами моделей: с коротким рукавом и без него, рубашку длинную и нормальной длины. Отделать вышивкой, кружевом, оборками. Можно сшить и блузку.

Дорогие читательницы! Напишите нам, пожалуйста, удобно ли пользоваться такой выкройкой.

Художник и конструктор Г. ВОЛЕВИЧ

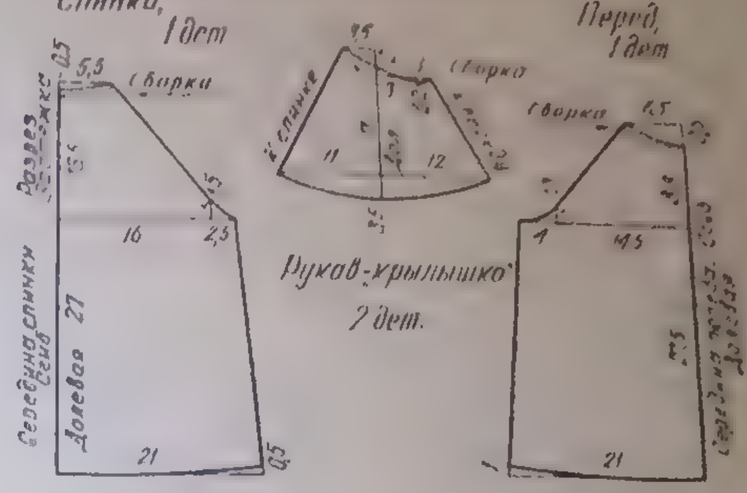

+41 см
+42 см.
+90 см
+55 см
+51 см
+89 см
+35 см

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 4 за 1981 год

ДЕТЯМ

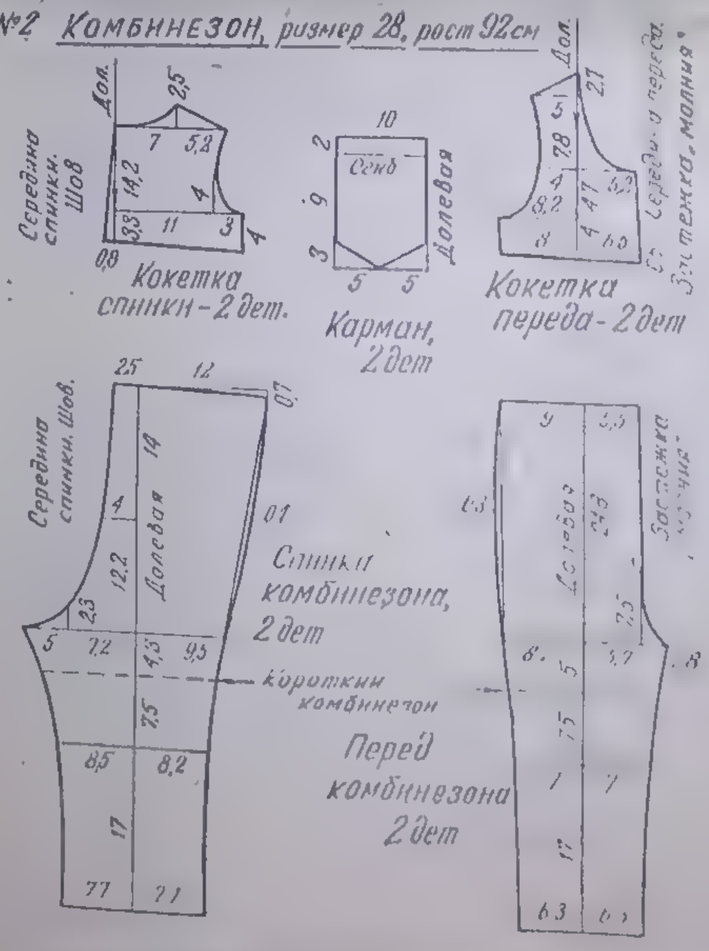
1. **Платье для девочки, размер 28-б.** Его можно сшить из однотонной шерстяной ткани и в холодное время носить со свитером или шерстяным костюмчиком. Для лета — другой, более нарядный вариант — из хлопка, набивного шелка с отделкой кружевом. Перед, спинка и рукава-крылышки присборены у горловины, застежка на спине.

№1 *Платье, размер 28, рост 92 см*



2. Комбинезон для мальчика, размер 28-б, рост 92 см. По этой выкройке можно сшить и длинный и короткий комбинезон. Перед и спинка на кокетке, застежка спереди — длинная молния. Небольшие накладные карманы.

№2 *Комбинезон, размер 28, рост 92 см*



2

ПЛАТЬЕ С ЖАКЕТОМ

Удобный для лета комплект: платье из набивного крепдешина и жакет из однотонной ткани. У платья короткие рукава покроя «японка». Кокетка со спинки слегка переходит на перед. Воротник, завязывающийся бантом. В боковых швах — карманы. Платье дополняется узким поясом.

Жакет можно сшить из льна, плотного хлопка, репса или поплина. При желании — поставить на подкладку. Жакет слегка притален, воротник отложной. Накладные карманы. На плече широкая отлетная складка, которая закладывается после того, как плечевой шов уже будет стачен. Борта и воротник делаются на прокладке, чтобы держали форму.

Выкройки платья и жакета для 54-го размера, III роста даны на обороте приложения, без припусков на швы. По выкройке платья можно сшить и блузку.

Расход ткани: на платье потребуется 3 м при ширине 90 см, на жакет 1,95 м при ширине 140 см и 2,8 м при ширине 90 см.

Модели С. ТАБУНОВОЙ
Конструктор Т. ЛЕСНОВА

Условные обозначения:

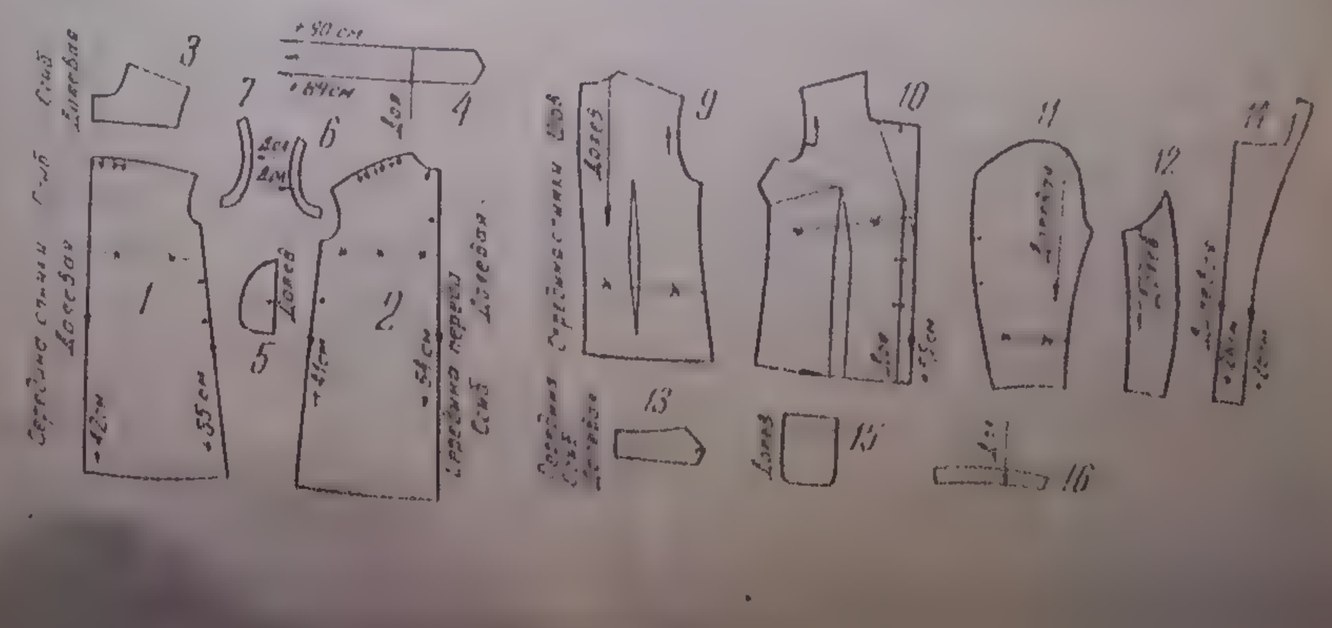
Платье, размер 54, рост III

1	Спинка	1 дет
2	Перед	2 дет.
3	Кокетка	1 дет
4	Воротник-бант	1 дет.
5	Мешковина кармана	4 дет
6	Обтачка рукава переда	2 дет
7	Обтачка рукава спинки	2 дет
8	Пояс – 175 × 2 см (в готовом виде)	

Жакет, размер 54, рост III

9	Спинка	2 дет
10	Перед	2 дет
11	Верхняя половинка рукава	2 дет
12	Нижняя половинка рукава	2 дет
13	Вырезник	2 дет
14	Подборт	2 дет
15	Карман	2 дет
16	Обтачка низа рукава	2 дет.

Линии следующих деталей:



ПЛАТЬЕ С ЖАКЕТОМ

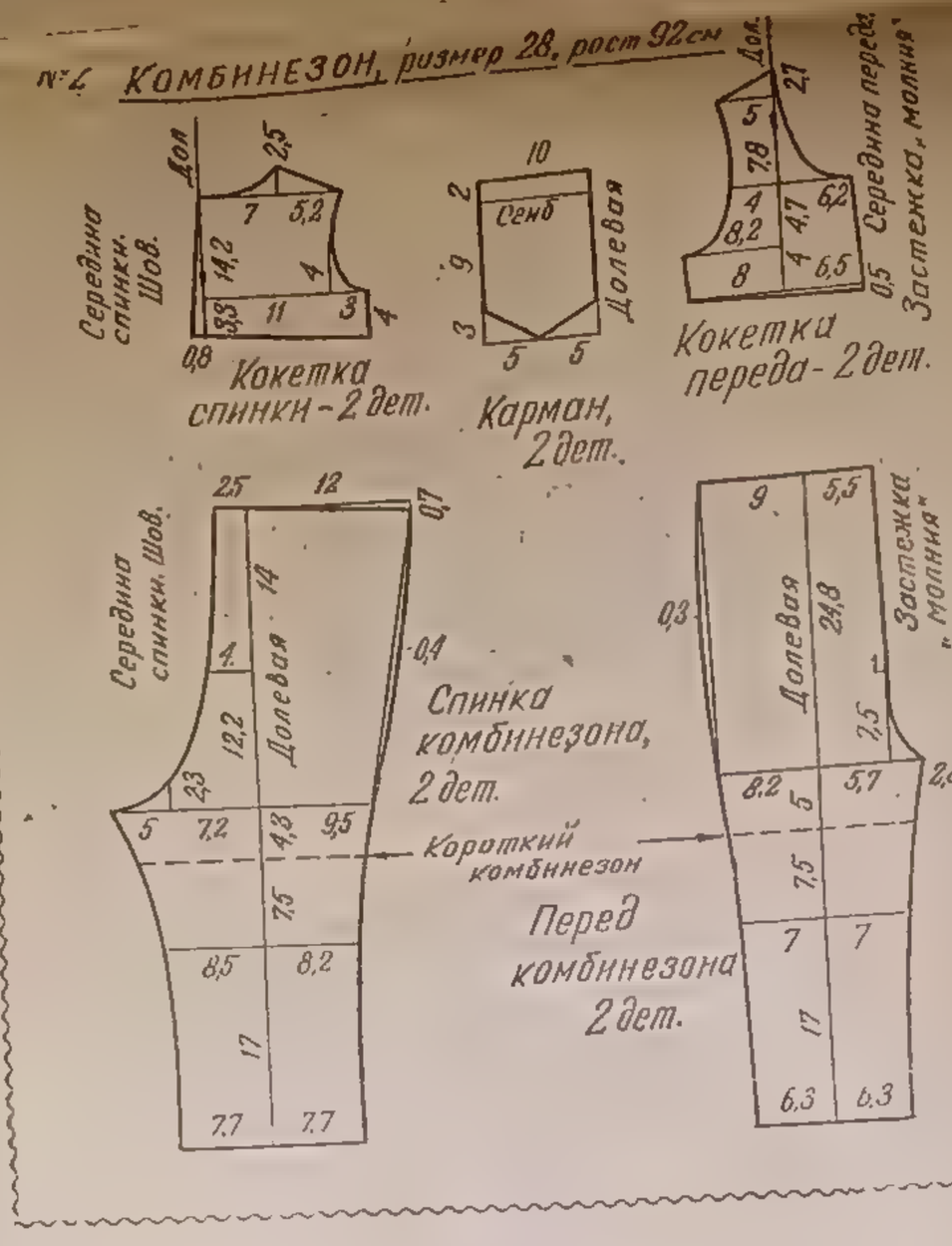
Удобный для лета комплект: платье из набивного крепдешина и жакет из однотонной ткани. У платья короткие [illegible] слегка переходит на перед. Воротник, завязывающийся бантом. В боковых швах — карманы. Платье дополняется узким поясом.

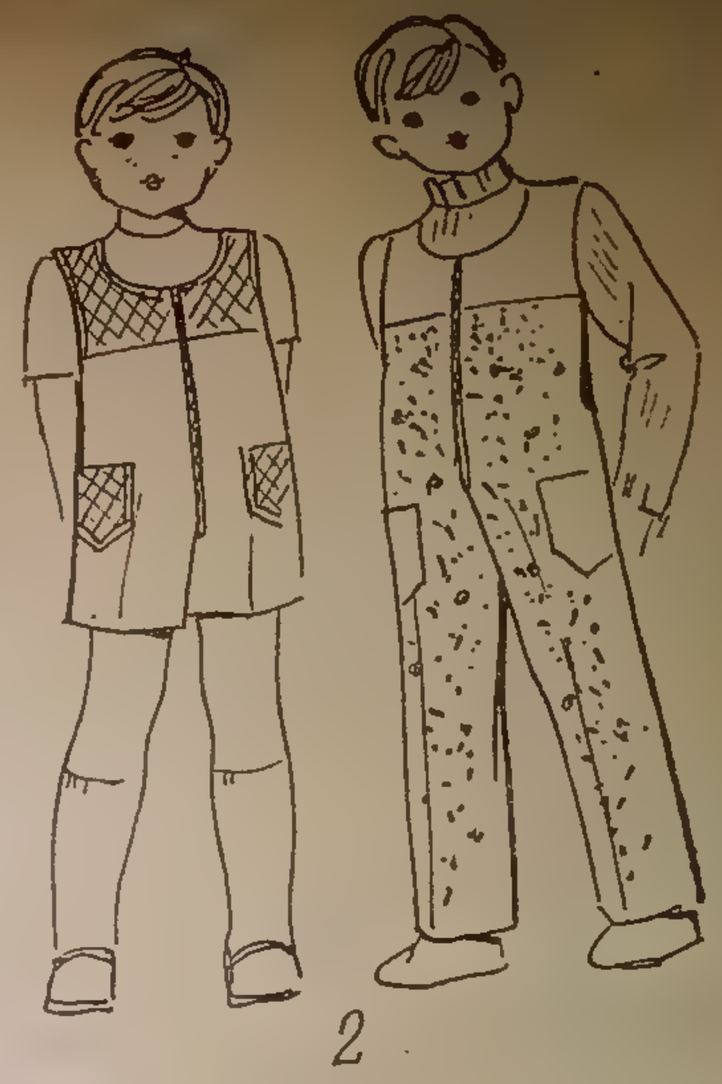
Жакет можно сшить из льна, плотного хлопка, репса или поплина. При желании — поставить на подкладку. Жакет слегка притален, воротник отложной. Накладные карманы. На плече широкая отлетная складка, которая закладывается после того, как плечевой шов уже будет стачен. Борта и воротник делаются на прокладке, чтобы держали форму.

Выкройки платья и жакета для 54-го размера, III роста даны на обороте приложения, без припусков на швы. По выкройке платья можно сшить и блузку.

Расход ткани: на платье потребуется 3 м при ширине 90 см, на жакет 1,95 м при ширине 140 см и 2,8 м при ширине 90 см.

Модели С. ТАБУНОВОЙ
Конструктор Т. ЛЕСНОВА





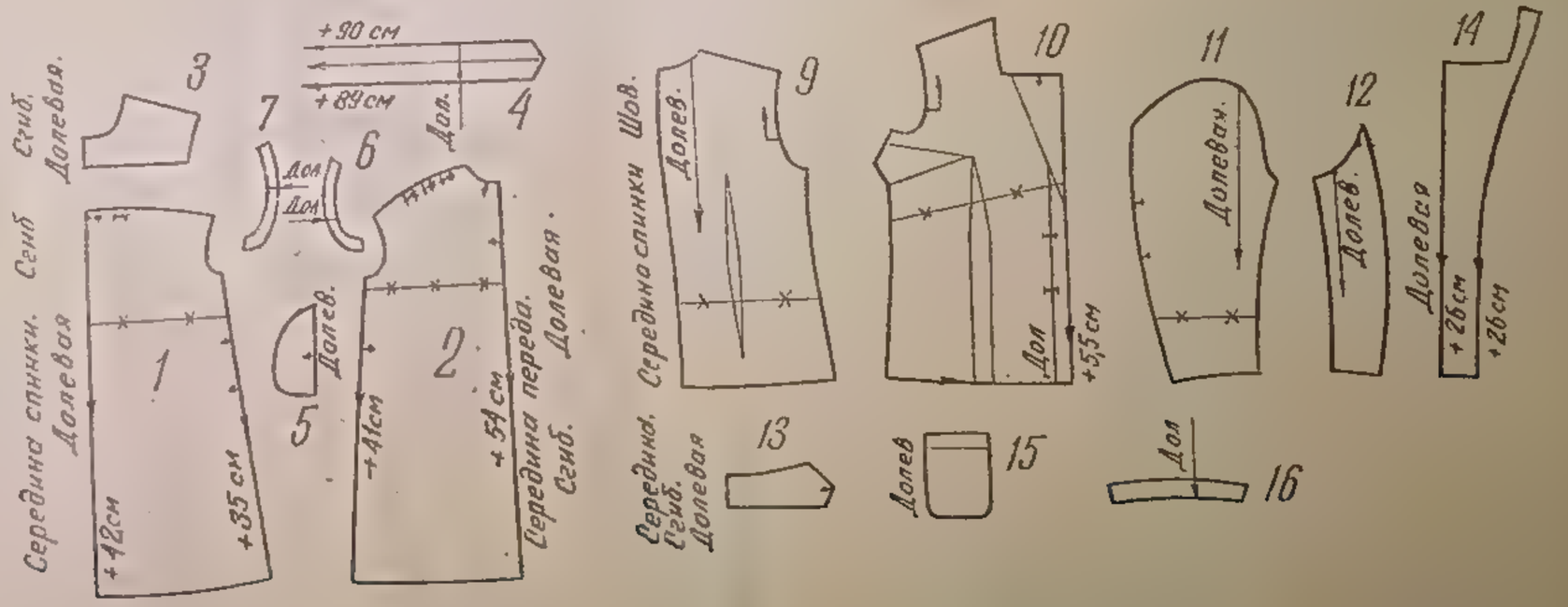
Условные обозначения:

Платье, размер 54, рост III.

1. Спинка	1 дет.	
2. Перед	2 дет.	
3. Кокетка	1 дет.	
4. Воротник-бант	1 дет.	
5. Мешковина кармана	4 дет.	
6. Обтачка рукава переда	2 дет.	
7. Обтачка рукава спинки	2 дет.	
8. Пояс — 175×2 см (в готовом виде.)		

Жакет, размер 54, рост III.

9. Спинка	2 дет.	
10. Перед	2 дет.	
11. Верхняя половинка рукава	2 дет.	
12. Нижняя половинка рукава	2 дет.	
13. Воротник	2 дет.	
14. Подборт	2 дет.	
15. Карман	2 дет.	
16. Обтачка низа рукава	2 дет.	
Линии соединения деталей:		



3 4

3. Два сарафана по одной выкройке, размер 38-й. В первом случае бретели пришиты, отделаны оборкой, так же как и карманы. Во втором случае бретели спереди застегиваются на пуговицы, сарафан отделан тесьмой. Застежка на «молнию» в левом боковом шве.

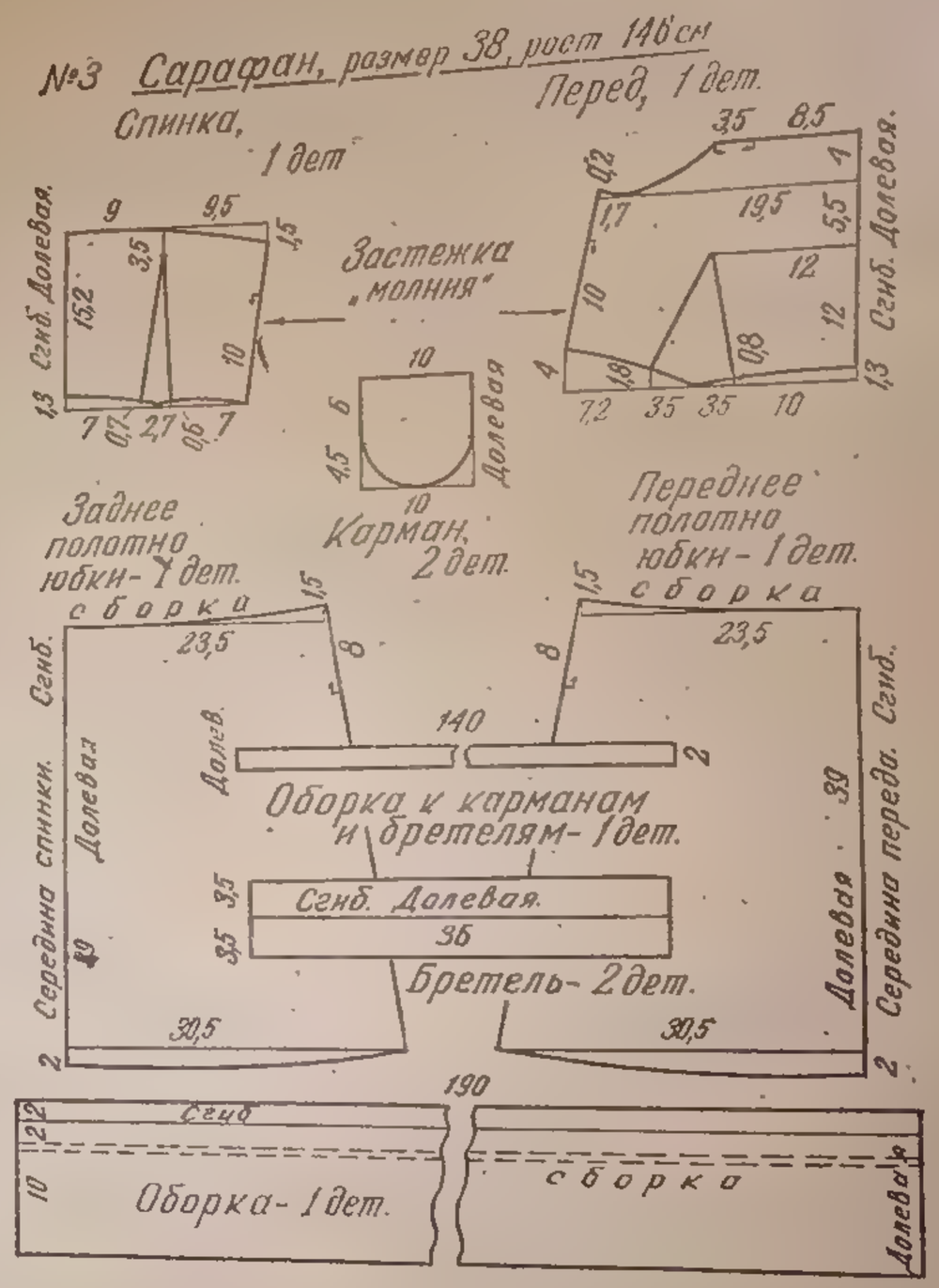
4. Платье, напоминающее сарафан, размер 34-й. Плечо спинки переходит на перед закругленной патой и застегивается на пуговицу. Накладные карманы с клапанами. Спереди может быть планка с пуговицами, имитирующая застежку. Платье можно сделать из одной набивной ткани, а можно скомбинировать две разные.

Выкройки этих моделей даны в уменьшенных чертежах, без припусков на швы.

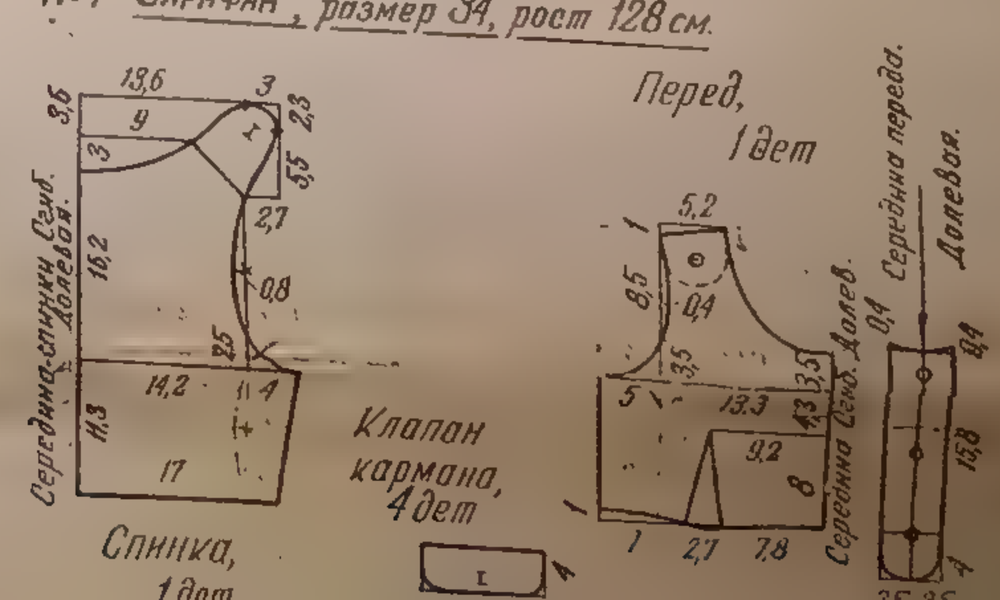
5. Платья для сестер. Очень модные сейчас матроски: для младшей — без рукавов, с оборкой по подолу, для старшей — без оборки, с короткими рукавами, двумя накладными карманами.

Иногда от платья остаются небольшие кусочки ткани — их можно использовать для отделки другого платья, сшитого, например, для младшей девочки.

С. ТАБУНОВА



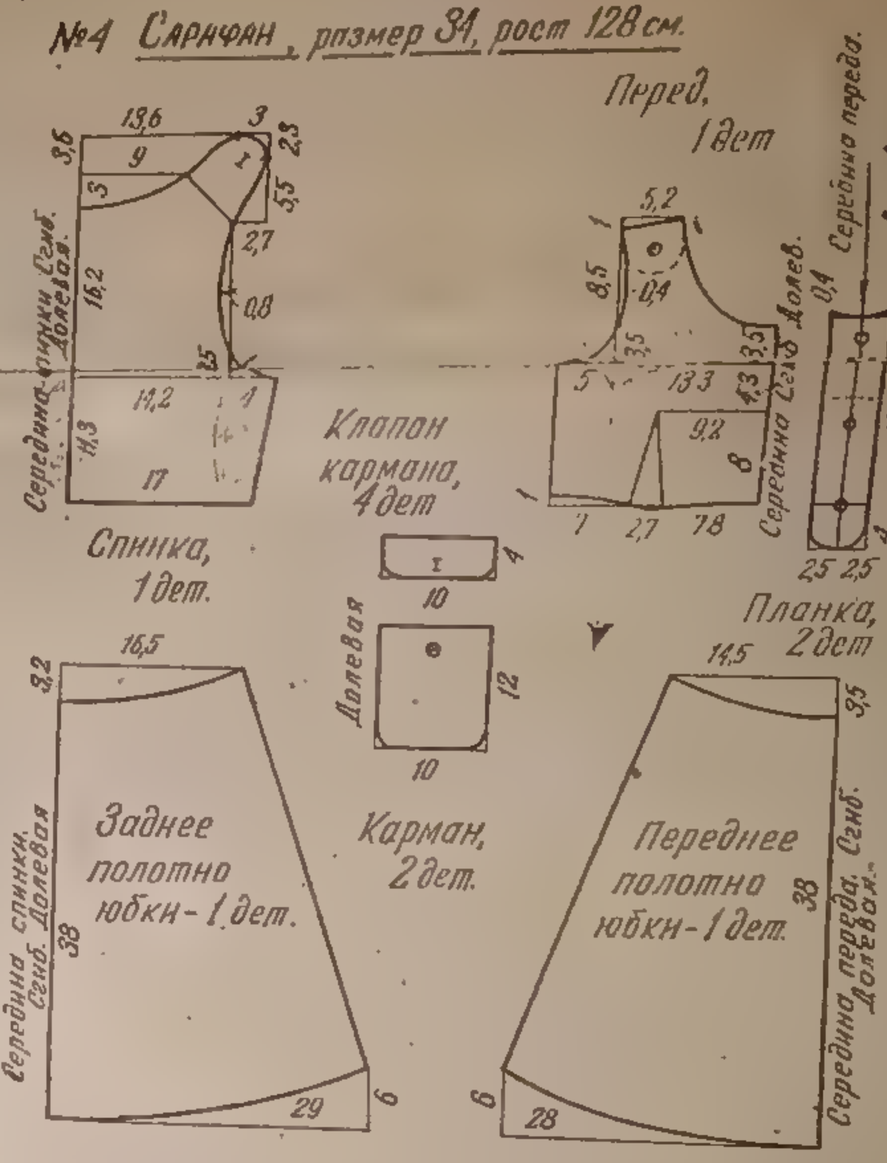
№4 Сарафан, размер 34, рост 128 см.



кладные карманы с клапанами. Спереди может быть планка с пуговицами, имитирующая застежку. Платье можно сделать из одной набивной ткани, а можно скомбинировать две разные.

ткани — их можно использовать для отделки другого платья, сшитого, например, для младшей девочки.

С. ТАБУНОВА

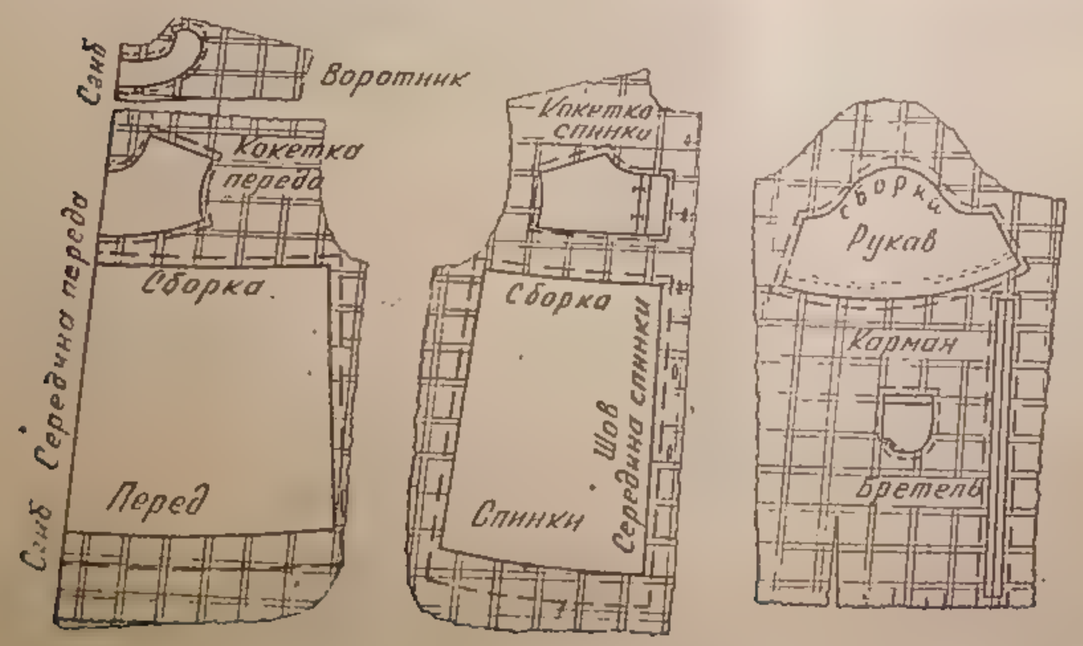


КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

ИЗ ПАПИНОЙ РУБАШКИ

Поношенную мужскую рубашку в клетку, в полоску, в цветочек можно распороть и сшить из нее для дочки летнее платьице или сарафан. Из спинки рубашки выкраивается перед и кокетка платья, из кокетки—воротник. Из двух деталей переда получается спинка платья со швом посередине, кокетка (не забудьте о припуске на застежку). Рукава выкраиваются из рукавов рубашки.

Сарафан сделать еще проще: из переда и спинки рубашки выкраиваются и сшиваются два прямоугольных полотнища, поверху они собираются на резинку в 3—4 ряда. Бретели и карманы выкраиваются из рукавов рубашки или из другой, отделочной ткани.



ВЕСЕЛЫЕ ИГРУШКИ

Работа художника З. ЛОНГИНОВОЙ.

О том, как их сделать, рассказывается в приложении к этому номеру.

Фото В. ЗАКСА, И. РАЧЕВА

ГЛАВНАЯ РАБОТА — ВПЕРЕДИ

За мир на земле.

Судоремонтный завод на Амударье.

...омсомола.

1942 год На Красной площади — шесть молодых девушек в новеньких, ладно пригнанных гимнастерках Они еще не ведают, что их ждет, но готовы, если понадобится, отдать жизнь за Родину Картина называется «По призыву комсомола».

Так или почти так начиналась военная биография и самой Валентины Федоровны Глобиной, ныне известной московской художницы. В 1942 году она совсем юной по призыву комсомола прямо из типографии, где работала после окончания полиграфического института, ушла на фронт. Три года прослужила в зенитно-артиллерийских войсках ПВО Московского военного округа. А уже после войны в 1955 году окончила Днепропетровское художественное училище

Нет, совсем не случайно тема Отечественной войны нашла отражение в творчестве Валентины Федоровны Но, пожалуй, больше всего ее интересовали судьбы женщин, прошедших войну, их отношение к жизни, ее радостям и тревогам

Целую галерею женских образов создала художница. Это и полотно «Воспоминание», и портрет ветерана войны хирурга Е. Лукьяновой, и «Колхозницы», и «Тетя Аня», и «Матрена», и «За самоваром»... Эти женщины вынесли всю боль, все тяготы и страдания войны. Но нет в облике ни одной из них настроения подавленности, всех объединяет великая внутренняя сила, которую не в состоянии сломить даже война. Потому так радостен и ярок колорит почти всех названных полотен.

Цельность и вера отличают образ женщины в картине «Ожидание». Судьба этой реально существовавшей солдатки, которая многие годы после войны не переставала ждать возвращения мужа, потрясла художницу настолько, что она не могла ее не написать.

А вот картина «Семья воина». В День Победы за столом собралась семья воина — мать, жена, дети... Минута молчания, дань памяти всем не вернувшимся с войны и в первую очередь самому дорогому из них — сыну, мужу, отцу, фотография которого висит в простенке между окнами. Строгое, печально-торжественное настроение царит в комнате, а в окна рвется солнечное буйство сегодняшнего мирного дня

Молодая женщина с ребенком на руках сидит на холме. За ее спиной — зеленые дали, мирно пасущиеся стада. Где-то вдали — памятник погибшим на войне. Это одна из последних работ В Глобиной, которую она назвала «Мир на земле». Женщина-мать, познавшая радость и горе, может постоять за мир и спасение жизни на своей земле — утверждает художница

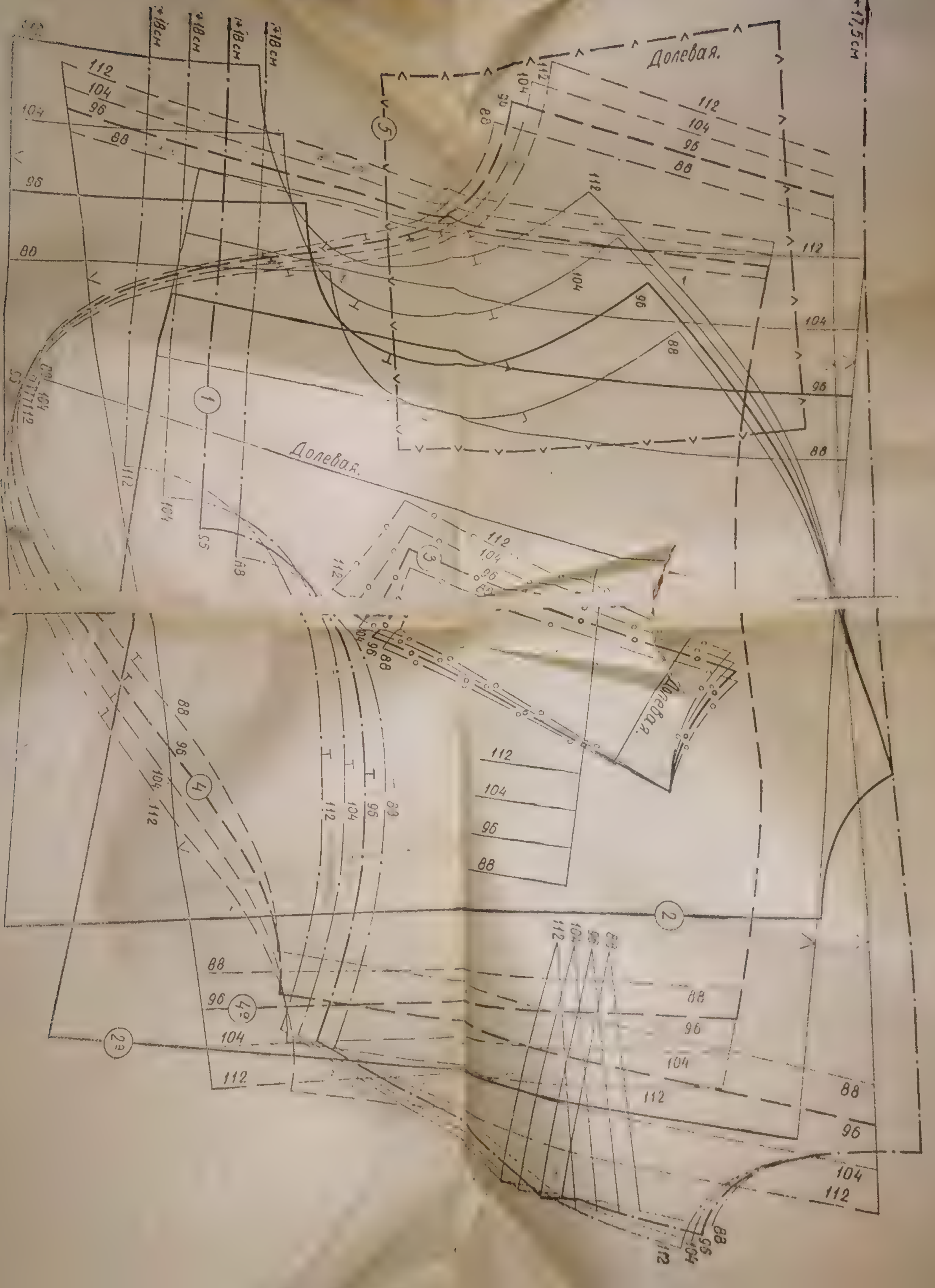
Есть у Валентины Федоровны, кроме портретов и композиций, еще и множество прекрасных пейзажей Мы имеем возможность напечатать только один из них. Но, поверьте, в каждом как бы величальная песнь родной природе, буйству ее красок, неповторимой ее красоте самых разных ее краев — и северных и южных

Написано немало. «И все-таки у меня такое впечатление,— говорит, прощаясь, Валентина Федоровна,— что главная моя работа еще впереди...»

О. ВОЕЙКОВА

За самоваром (Дуня из Судакова).

Индекс 70770
Цена 25 копеек


Долевая.
Долевая.
Долевая.
Долевая.
+17,5см
+18см
+18см
+18см
+18см
112
104
96
88
1
2
3
4
5

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 5 за 1983 год

ШЕЙТЕ С НАМИ

Самая удобная для лета одежда — платье-костюм.

Мы даем выкройку первой модели для размеров 164—88—96, 164—96—104, 164—104—112 и 164—112—120. Выкройка жакета — в натуральную величину на обратной стороне приложения, выкройка юбки — в уменьшенном виде на этой стороне приложения. Все выкройки без припусков на швы. Выкройки открытых блузок вы можете найти в приложении к «Работнице» № 5 за 1981 год.

1. Жакет в этом комплекте прямой, без подкладки, плечевой шов несколько смещен вперед, из-под него — сборка. Длина жакета — на 20 см ниже талии, застежка отсутствует. Прямой втачной рукав. На[illegible] карманы горловина, по[illegible] из жакета и верх карманов [illegible] кантом контрастного [illegible] кроится по лекалам верха. [illegible] с встречной складкой и [illegible] односторонними спереди и [illegible]. Открытая блузка на брете[illegible] талии собрана на резинку. [illegible] кантом.

[illegible] ткани: 2 м 80 см при ши[illegible] на отделку: 0,40 м [illegible]

без рукавов, с глубоким треугольным вырезом, отделана широкой бейкой из сложенной вдвое ткани с прокладкой, отстрочена.

4. В этом костюме однотонный жакет сочетается с набивной юбкой покроя клеш-солнце. Как и в предыдущих моделях, жакет прямого силуэта, рукав втачной, вытачка переведена в плечевые складки. Отвороты и листочки карманов отделаны тканью контрастного цвета. Ею же отделана и маленькая открытая блузка.

5. Жакет покроя реглан, длина его на 20—25 см ниже линии талии. Отвороты, клапаны прорезных карманов отстрочены декоративной строчкой. Завязки соединяют полы жакета. На спинке жакета — встречная складка. Юбка с односторонними заутюженными складками.

6. В ансамбле используются две ткани — однотонная и клетчатая. Прямой, довольно длинный жакет на притачном поясе с завязывающимися концами. Рукав — реглан, воротник—шалька, отвороты которого из клетчатой ткани. Из той же ткани, что и жакет, маленькая открытая блузка на отрезной ст[illegible]

ДЕЛАЕМ ИГРУШКИ

На обложке этого номера журнала помещены фотографии мягких игрушек. Попробуйте сшить их вместе с детьми — дома, в школьном кружке, в пионерском лагере, в детском саду. О том, как это делается, мы рассказываем ниже.

Игрушки можно сделать из самого разного материала, не обязательно нового: можно использовать старые лоскуты ситца, байки, фланели, штапеля, трикотажа, ворсистые шерстяные ткани, сукно, старые фетровые шляпы и шапки из искусственного меха. Шляпы и шапки надо распороть, выстирать, фетр выгладить, мех после стирки расчесать.

На этой стороне приложения помещены чертежи, по которым кроятся детали зайца, кошечки и пингвина (см. условные обозначения). Данные в описании порядковые номера деталей соответствуют их номерам на чертеже.

Прежде чем приступить к раскрою, нужно изготовить лекала — картонные выкройки. Чтобы не потерять вырезанные детали, их надо собрать на длинную, крепкую нитку, ее слегка стянуть и завязать. Лекала, не снимая с нитки, раскладывают на изнаночной стороне материала. Плотно прижимая их к материалу, обводят детали шариковой авторучкой на хлопчатобумажном материале и мехе, а на сукне и фетре тонким обмылком туалетного мыла.

Искусственный мех, фетр, сукно при раскрое не требуют прибавок на шов, а для сыпучих материалов, таких, как ситец, сатин, байка, плюш, бархат, трикотаж, нужно прибавить на шов полсантиметра по всему контуру детали. Детали из искусственного меха лучше резать кончиками тонких ножниц. В чертежах на всех деталях стрелками показано направление долевой нитки материала или ворса меха.

Детали из искусственного меха скрепляют двумя-тремя стежками в местах, обозначенных на чертежах черточкой, а затем сшивают по изнанке через край частым обметочным швом: фетр, сукно, клеенку — петельным швом, ниткой в цвет ткани по лицевой стороне. Сыпучие материалы сметывают по изнаночной стороне, затем прострачивают на машине. Перед вывертыванием сшитой формы ткань надсекают во всех углах и сгибах до самой строчки, стараясь не повредить ее. Для вывертывания набивки во всех деталях оставляют незашитыми места — они показаны на чертеже пунктирной линией.

Детали игрушки набивают ватой, мелкими обрезками поролона, тряпок. Набивать надо не слишком плотно, но чтобы и пустых мест не было — тогда игрушка получится мягкой и легкой. Вату проталкивают круглой деревянной палочкой небольшими порциями, [illegible] детали, выравнивая, придавая ей нужную форму.

ЗАЯЦ

Чтобы заяц получился красивым, можно взять ткань самых неожиданных сочетаний цвета, рисунка, фактуры. Голову и лапки зайца можно сшить из фланели мягких тонов (розового, желтого, зеленого, голубого) [illegible]

тали, чтобы лучше натянуть ткань. Низ туловища с готовым дном сшивают потайным швом. Затем сшивают детали головы (№ 2), ушей (№ 3), хвоста (№ 11), выворачивают их налицо. Голову и хвост набивают. По кругу зашивают отверстие и потайным швом соединяют вместе туловище и голову. Пришивают хвост. Так же, как и для зайца, подготавливают накладку на мордочку (№ 6) кошки, пришивают ее к голове. По обеим сторонам накладки пришивают глаза. Из черной клеенки делают зрачки (№ 10), из белого (№ 8), зеленого или голубого сукна или фетра (№ 9) — глазное яблоко. Уши (№ 3) могут быть двух цветов (одна деталь, внешняя — из основного тона игрушки, а другая, внутренняя — из розовой фланели или трикотажа). Их сшивают попарно, выворачивают на лицевую сторону, низ зашивают потайным швом, слегка затягивая, чтобы придать уху чуть выгнутую форму, и пришивают к голове по пунктирной линии чертежа. Из белого трикотажа вырезают два круга для лап (№ 5). По краю их прошивают редким обметочным швом и слегка стягивают. Через образовавшееся отверстие плотно набивают ватой и затягивают. Получившиеся шарики перетягивают несколько раз крепкой ниткой черного цвета в двух местах, сплющивая и деля лапки на три равные части. Готовые лапки пришивают к туловищу на расстоянии друг от друга в 1 см.

ПИНГВИН

Пингвина можно сделать из трикотажа, сукна, искусственного меха черного и белого цвета.

Если игрушку шить из трикотажа машинным швом, необходимо прибавить на шов 0,5 см. Если ее изготовляют из сукна или искусственного меха, то детали выкраивают точно по чертежу без прибавок на швы, черные и белые детали головы и туловища сшивают по изнаночной стороне частым обметочным швом.

Сначала сшивают грудку из белого меха (№ 3) и перед туловища из черного меха (№ 2) по линии, указанной на чертеже. Таким же образом сшивают деталь «лба» (№ 5) из черного меха и «щечки» (№ 6) из белого меха. Затем с изнанки зашивают вытачки на голове и туловище.

После этого, совместив парные детали головы и туловища, их сшивают, оставляя открытыми места, отмеченные на чертеже пунктиром. Через эти отверстия туловище и голову набивают ватой, отверстия слегка стягивают ниткой и сшивают голову с туловищем потайным швом. Белые детали крыльев (№ 7) сшивают с черными (№ 7), вывертывают налицо. Крылья не набивают, отверстия [illegible] потайным швом, а затем крылья пришивают к туловищу в местах, указанных на чертеже.

Из красного или желтого фетра вырезают клюв (№ 8 и № 9) и ступни (№ 10). Клюв, скрепив в точках «а» и «б», пришивают к голове. Из крупных бусинок или черных пуговок делают глаза. Сложив попарно детали ступней, их обшивают по краю петельным швом нитками мулине в тон материала (для устойчиво[illegible]

1. Жакет в этом комплекте прямой, без подкладки, плечевой шов несколько смещен вперед, из-под него — сборка. Длина жакета — на 20 см ниже талии, застежка отсутствует. Прямой втачной рукав. Накладные карманы. Горловина, полы, низ жакета и верх карманов отделаны кантом [illegible] кроится по лекалам верха.

Юбка с встречной складкой и двумя односторонними спереди и сзади. Открытая блузка на бретелях по талии собрана на резинку. Отделана кантом.

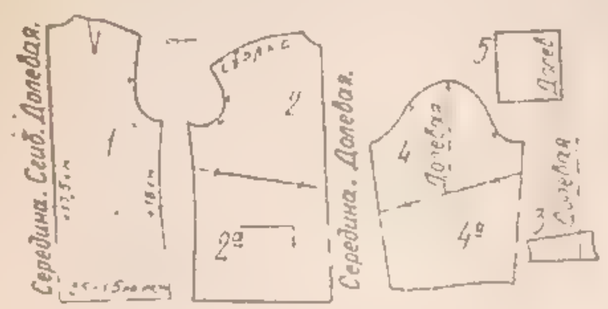
Расход ткани: 2 м 80 см при ширине 140 см, на отделку: 0,40 м при ширине 140 см.

2. Жакет, который можно сшить по выкройке предыдущей модели, прямой, с воротником-стойкой. Полы жакета не застегиваются, а завязываются на притачные бейки. Вместо карманов декоративные листочки. Канты и стойка из отделочной ткани. Прямая двухшовная юбка, сзади в шве — шлица. Блузка «топ» на бретелях со складкой на спине, верх отделан кантом, низ собран на резинку.

3. Прямой, несколько укороченный жакет (всего на 10—15 см ниже линии талии), вытачки в котором переведены в плечевые складки. Полы жакета с отворотами, отделанными контрастной тканью, из которой выкраивается и мягкий широкий — до 10 см — пояс. Юбка с застроченными до линии бедер встречными складками (по три спереди и сзади). Блузка

5. Жакет покроя реглан, длина его на 20—25 см ниже линии талии. Отвороты, клапаны прорезных карманов отстрочены декоративной строчкой. Завязки соединяют полы жакета. На спинке жакета — встречная складка. Юбка с односторонними [illegible] используются две ткани — однотонная и клетчатая. Прямой, довольно длинный жакет на притачном поясе с завязывающимися концами. Рукав — реглан, воротник—шалька, отвороты которого из клетчатой ткани. Из той же ткани, что и жакет, маленькая открытая блузка на отрезной отстроченной кокетке. Расклешенная юбка из четырех клиньев.

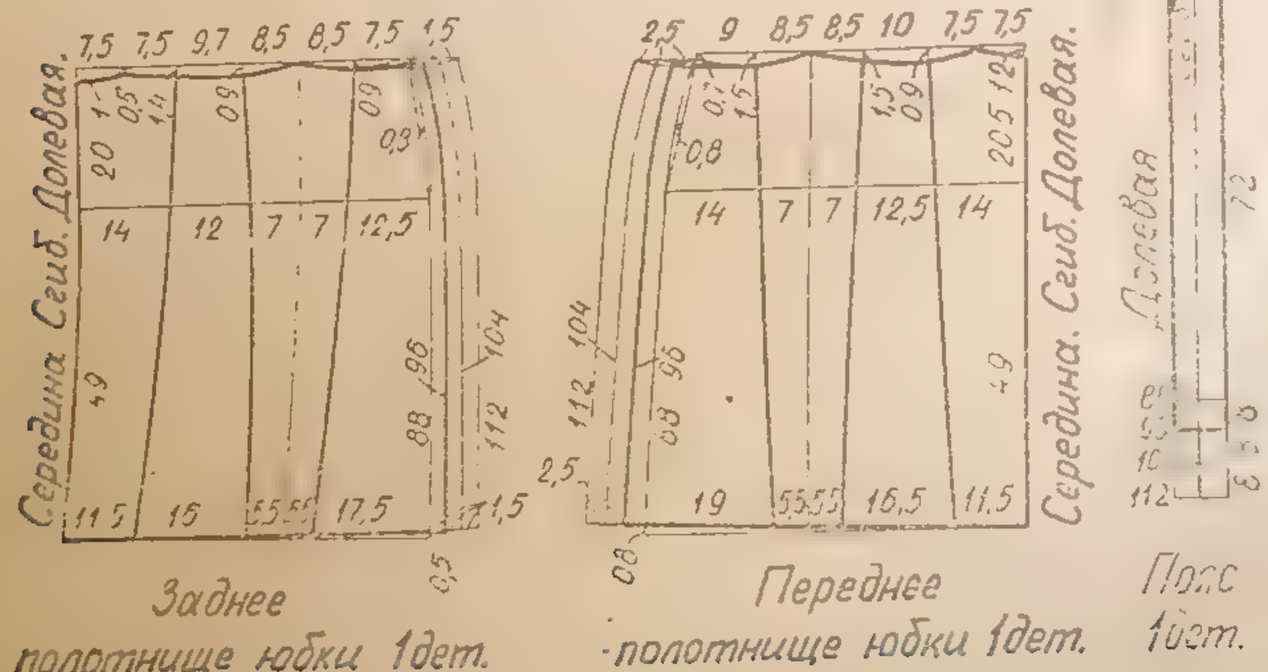
Модели М. САБЛИНОЙ.
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.



Условные обозначения:

Жакет, размеры	164-88-96, 164-96-104, 164-104-112, 164-112-120
1. Спинка	1дет
2. Полочка	2дет
3. Кокетка полочки	2дет
4. Рукав	2дет
5. Карман	2дет
Линии соединения деталей	

Юбка, размеры 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112, 164-112-120.



Заднее полотнище юбки 1дет.

Переднее полотнище юбки 1дет.

Пояс 1дет.

повредить ее. Для [illegible] по всех деталях оставляют незашитыми места — они показаны на чертеже пунктирной линией.

Детали игрушки набивают ватой, мелкими обрезками поролона, тряпок. Набивать надо не слишком плотно, но чтобы и пустых мест не было — тогда игрушка получится мягкой и легкой. Вату проталкивают круглой деревянной палочкой небольшими [illegible] деталь, выравнивая, придавая ей нужную форму.

ЗАЯЦ

Чтобы заяц получился красивым, можно взять ткань самых неожиданных сочетаний цвета, рисунка, фактуры. Голову и лапки зайца можно сшить из фланели мягких тонов (розового, желтого, зеленого, голубого), а туловище из фланели, ситца, сатина, штапеля с ярким, нарядным и некрупным рисунком (в цветочек, полоску, горох, клетку и т. д.).

Сшивают детали зайца — головы (№ 2), туловища (№ 1), лапок (№ 9), ступней (№ 10), хвоста (№ 11), ушей (№ 3), оставляя незашитыми места, указанные на чертеже пунктирными линиями. Припуск на швы в этих местах подворачивают наизнанку (строго по линии) и наметывают, чтобы край ткани не обтрепался при набивке. После этого все детали, кроме ушей, набивают ватой.

Отверстия головы и туловища слегка стягивают ниткой. Отверстия ступней и передних лап зашивают потайным швом, затем ступни и передние лапы пришивают к туловищу. Уши выворачивают налицо, расправляют, отверстия зашивают потайным швом. Сложив пополам, уши пришивают к голове.

Овальную накладку на мордочку (№ 4) вырезают из белой фланели или трикотажа, а губы (№ 5) — одну деталь из белой фланели, другую — из красной фланели, ситца или сатина. Край накладки прошивают редкими стежками, слегка стягивают, через отверстие плотно набивают ватой и затягивают. Затем накладку перетягивают по вертикали крепкой белой ниткой. Белую и красную детали губы сшивают вместе, выворачивают и пришивают к низу накладки. В верхней части накладки пришивают нос — бусинку или пуговичку розового цвета. Мордочку пришивают к голове в месте, указанном на чертеже. Из белых обрезков меха по бокам накладки пришивают усы, а между ушками на голове — маленький хохолок, к туловищу сзади — шарик из белого меха — хвост (№ 11). Глаза вырезают из белой (№ 6) и голубой (№ 7) ткани, а зрачки (№ 8) — из черной клеенки или бархатной бумаги. Туловище можно отделать тесьмой, украсить воротничком (№ 12).

КОШЕЧКА

Эту игрушку лучше всего сшить из искусственного меха с длинным ворсом.

Туловище кошечки (№ 1) сшивают по линии «а б в г». Выворачивают, набивают по форме и закрывают дном (№ 4). Для дна туловища вырезают одну деталь точно по выкройке из картона, другую — из хлопчатобумажной ткани с прибавкой на шов 1—1,5 см. Последнюю деталь собирают по краю нитной редкими стежками, вставляют картон, затягивают нитку и закрепляют ее на картоне несколькими стежками вдоль и поперек де-

ли головы и туловища, оставляя открытыми места, отмеченные на чертеже пунктиром. Через эти отверстия туловище и голову набивают ватой, отверстия слегка стягивают ниткой и сшивают голову с туловищем потайным швом. Белые детали крыльев (№ 7) сшивают с черными (№ 7), выворачивают налицо. Крылья не набивают, отверстия [illegible] потайным швом, а затем крылья пришивают к туловищу в местах, указанных на чертеже.

Из красного или желтого фетра вырезают клюв (№ 8 и № 9) и ступни (№ 10). Клюв, скрепив в точках «а» и «б», пришивают к голове. Из крупных бусинок или черных пуговок делают глаза. Сложив попарно детали ступней, их обшивают по краю петельным швом нитками мулине в тон материала (для устойчивости между фетровыми деталями ступней прокладывают картон). Ступни пришивают к туловищу так, чтобы передняя часть их выступала.

З. ЛОНГИНОВА.

Чертежи выполнены Н. МАЛЬКОВОЙ.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

ЗАЯЦ
КОШЕЧКА
ПИНГВИН

ЗАЯЦ

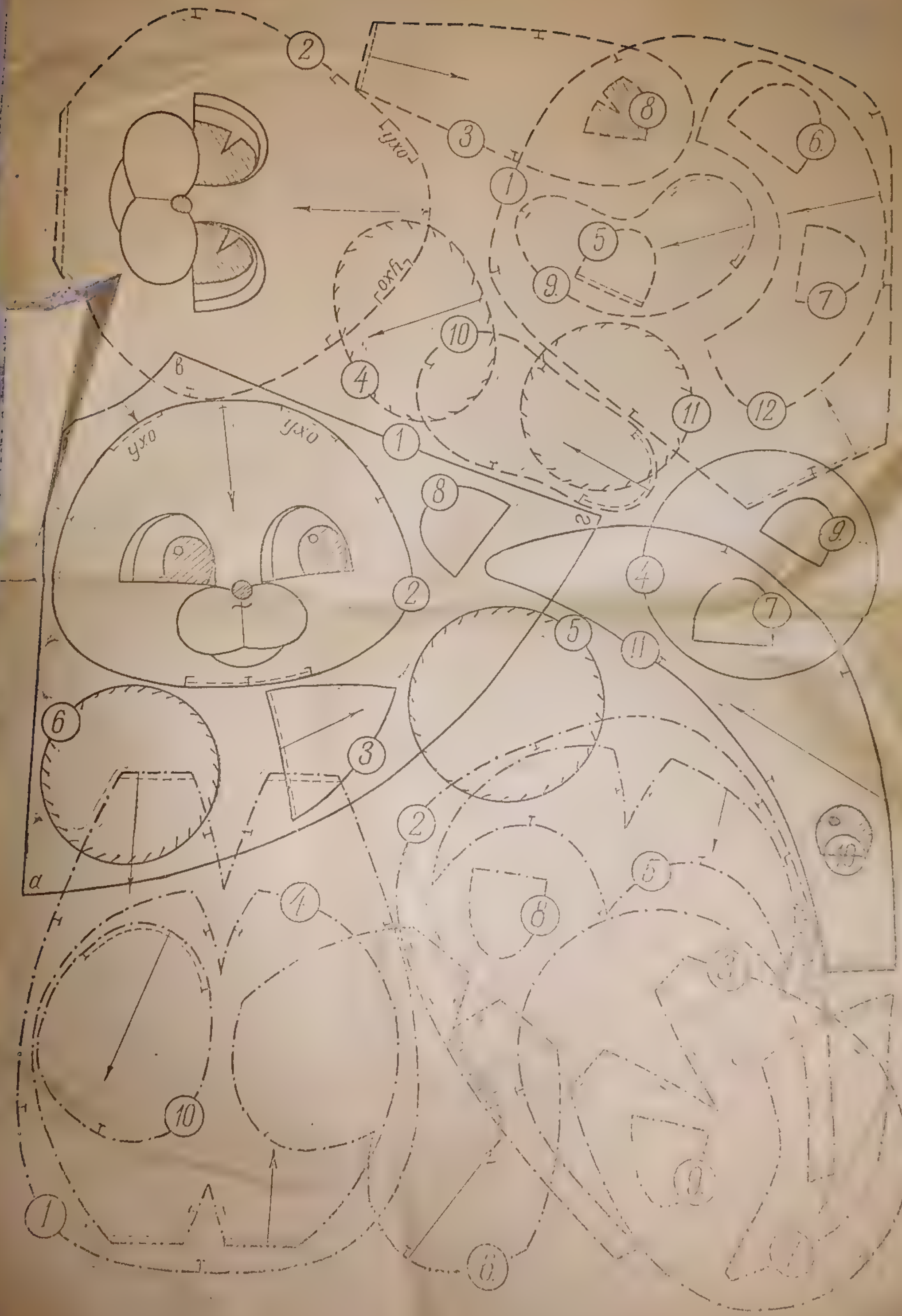
1. Туловище — 2 детали.
2. Голова — 2 детали.
3. Уши — 4 детали.
4. Накладка на мордочку — 1 деталь.
5. Губы — 2 детали.
6. Глаза (белая часть) — 2 детали.
7. Глаза (голубая часть) — 2 детали.
8. Зрачки — 2 детали.
9. Передние лапы — 4 детали.
10. Ступни — 4 детали.
11. Хвост — 1 деталь.
12. Воротничок — 1 деталь.

КОШЕЧКА

1. Туловище — 2 детали.
2. Голова — 2 детали.
3. Уши — 4 детали.
4. Дно туловища — 1 деталь.
5. Лапы — 2 детали.
6. Накладка на мордочку — 1 деталь.
7. Губы — 2 детали.
8. Глаза (белая часть) — 2 детали.
9. Глаза (голубая или зеленая часть) — 2 детали.
10. Зрачки — 2 детали.
11. Хвост — 2 детали.

ПИНГВИН

1. Спинка туловища — 1 деталь черная
2. Перед туловища — 1 деталь черная.
3. Грудка — 1 деталь белая.
4. Голова («затылок») — 1 деталь черная.
5. Голова («лоб») — 1 деталь черная.
6. Голова («щечки») — 1 деталь белая
7. Крылья — 2 детали белые и 2 детали черные
8. Верхняя часть клюва — 1 деталь.
9. Нижняя часть клюва — 1 деталь.
10. Ступни — 4 детали.


ухо
ухо
ухо
ухо
а
в

ВЯЗАНАЯ ШАПОЧКА

Эту простую по вязке шапочку украшает отворот, который можно выполнить разными узорами. Варианты вязки даются ниже.

Для работы требуется 150 г шерстяной нити (пряжа № 32/2 в 15—17 сложений). Спицы № 6 и 7. Верх шапочки — платочная вязка (все ряды — лицевые петли). Отворот выполнен рельефным узором. Для образца набрать 15 петель (число должно делиться на 4 плюс 1 дополнительная петля для симметрии узора, плюс 2 кромочные).

1-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная и т. д.

2-й ряд и все четные ряды — 1 изнаночная, 1 лицевая и т. д.

3-й ряд — * обхватить 3 петли (рис. 1), для этого с лицевой стороны работы из промежутка за 3-й петлей (кромочную не считать) правой спицей вытянуть на себя рабочую нить (обхватывающую петлю) и, придерживая ее на спице указательным пальцем правой руки, провязать первую из обхваченных петель лицевой за заднюю стенку, протянуть в обхватывающую петлю и после этого сбросить ее с левой спицы. Оставшиеся в обхвате две петли провязать: 1 изнаночная, 1 лицевая, после обхвата — 1 изнаночная. От * повторять до конца ряда. В конце 1 изнаночная, 1 лицевая и кромочная.

5-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная, * обхватить и провязать 3 петли, как в 3-м ряду, после обхвата 1 изнаночная. От * повторять до конца ряда.

7-й ряд — узор повторять с 3-го ряда.

Шапочку начинают вязать с отворота (спицы № 7). Он вяжется от шва на затылке. Высота отворота — 10—12 см, что составляет 15—19 петель, длина равна окружности головы. Вяжите не туго, тогда узор получится более рельефным. Закончив отворот, наберите спицами № 6 петли из кромочных связанного полотна (ориентировочно из каждой кромочной по 1 петле). На спице будет 51 петля (шапочка 56—57 размера). Свяжите платочной вязкой 10—12 см и начинайте убавления: после кромочной свяжите 3 лицевые, затем снимите 3 следующие петли на правую спицу, не провязывая, введите левую спицу перед работой во 2-ю петлю (рис. 2а), удалите правую спицу из 3-й и 2-й петли, тут же подхватите на нее 3-ю петлю (рис. 2б), верните на левую спицу 3-ю и 1-ю петли (рис. 2в) и провяжите 3 вместе лицевой за передние стенки (рис. 2г). Затем свяжите * 7 лицевых, 3 петли вместе лицевой. Повторяйте от * до конца ряда. В конце ряда — 3 лицевые и кромочная. Чтобы было удобнее вязать, отметьте цветной нитью места убавлений.

Все изнаночные ряды вяжите, не убавляя, лицевыми петлями, отмеченные петли снимайте, оставляя нить перед

рис. 1

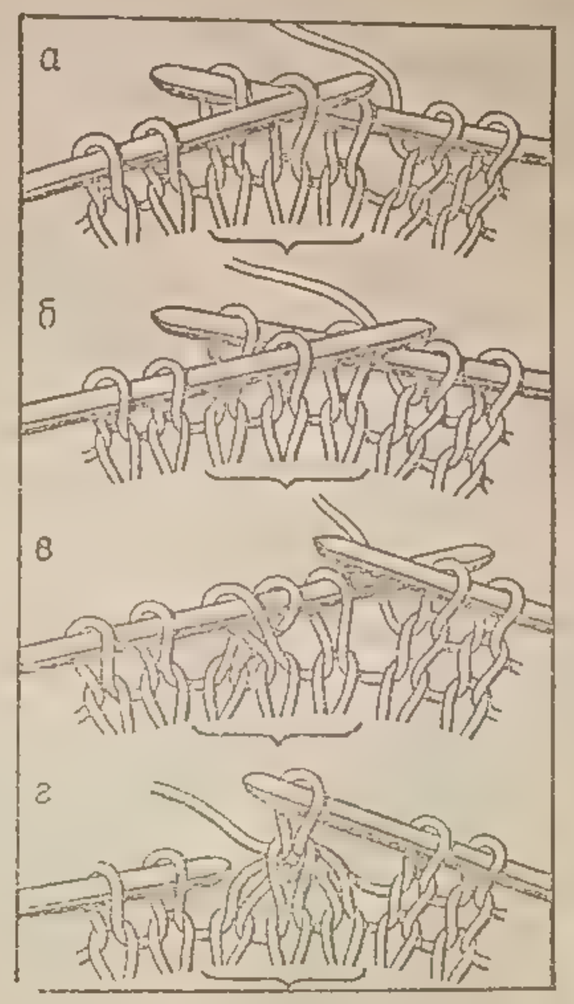


рис. 2

ПЛЕТЕНКА ИЗ СНЯТЫХ ДЛИННЫХ ПЕТЕЛЬ

Набрать 26 петель (число должно делиться на 6 плюс 2 кромочные).

1-й ряд — лицевые петли.

2-й ряд — изнаночные петли.

3-й ряд — после кромочной из каждой петли этого ряда вывязывать лицевую петлю с тремя накидами (ввести в петлю спицу слева направо и конец обмотать нитью 3 раза против часовой стрелки).

4-й ряд — после кромочной снять, не провязывая, с левой спицы на правую 6 петель, одновременно вытягивая их за счет накидов, сброшенных со спицы, затем вернуть все 6 петель опять на левую спицу, далее правую спицу ввести в 4-ю, 5-ю и 6-ю петли, вытянуть их вверх и протянуть в них первые 3 петли, затем 4-ю, 5-ю, 6-ю петли посадить на левую спицу и провязать поочередно 6 петель изнаночными и т. д.

5-й ряд — как 3-й.

6-й ряд — 3 снятые петли провязать поочередно изнаночными петлями, * 6 петель снять на правую спицу (сбрасывая накиды), левой спицей подхватить первые 3 петли и протянуть через них 3 следующие (как в 4-м ряду), далее 3 протянутые петли снова надеть на левую спицу и провязать поочередно 6 петель изнаночными. Повторять от * до конца ряда. В конце 3 изнаночные и кромочная.

7-й ряд — узор повторять с 3-го ряда.

УЗОР С КОСИЧКАМИ

Набрать 26 петель.

1-й ряд — 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные, 6 лицевых, 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные.

...ночка 36—37 размера). Свяжите платочной вязкой 10—12 см и начинайте убавления: после кромочной свяжите 3 лицевые, затем снимите 3 следующие петли на правую спицу, не провязывая, введите левую спицу перед работой во 2-ю петлю (рис. 2а), удалите правую спицу из 3-й и 2-й петли, тут же подхватите на нее 3-ю петлю (рис. 2б), верните на левую спицу 3-ю и 1-ю петли (рис. 2в) и провяжите 3 вместе лицевой за передние стенки (рис. 2г). Затем свяжите * 7 лицевых, 3 петли вместе лицевой. Повторяйте от * до конца ряда. В конце ряда — 3 лицевые и кромочная. Чтобы было удобнее вязать, отметьте цветной нитью места убавлений.

Все изнаночные ряды вяжите, не убавляя, лицевыми петлями, отмеченные петли снимайте, оставляя нить перед ними.

Убавления делайте через один лицевой ряд, провязывая в отмеченных местах по 3 петли вместе лицевой, как показано выше. В тех лицевых рядах, где нет убавлений, снятые петли снимайте, оставляя нить за петлями. Убавляйте до тех пор, пока на спице не останется 11 петель. Не закрывая их, оборвите нить, вденьте ее в иглу, прошейте петли, туго стяните их и этой же нитью сшейте шапочку.

Примечание. Вязку отворота лучше начать с хлопчатобумажной вспомогательной нити. Связав 2—3 ряда лицевых петель, оборвите нить и продолжите работу шерстью до конца отворота. Затем снова введите вспомогательную нить и закончите двумя-тремя рядами лицевых петель. Отутюжьте концы отворота, связанные вспомогательной нитью, удалите ее и сшейте открывшиеся петли трикотажным швом «петля в петлю» — шов на отвороте будет незаметен.

УЗОР С КОСИЧКАМИ

Набрать 26 петель.

1-й ряд — 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные, 6 лицевых, 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные.

2-й и все четные ряды — по рисунку.

3, 7, 9, 13, 17-й ряды — по рисунку.

5-й ряд — 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные, 3 петли снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 3 лицевые, 3 лицевые с дополнительной спицы, 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 изнаночные.

11-й ряд — как 5-й.

15-й ряд — 3 изнаночные, 3 петли снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 3 изнаночные, 3 лицевые, 3 лицевые с дополнительной спицы, 3 лицевые снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 3 изнаночные снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 3 лицевые, 3 лицевые с дополнительной спицы, 3 изнаночные с дополнительной спицы, 3 изнаночные.

16-й ряд — 6 лицевых, 12 изнаночных, 6 лицевых.

19-й ряд — 3 изнаночные, 3 изнаночные снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 3 лицевые, 3 изнаночные с дополнительной спицы, 3 лицевые снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 3 лицевые, 3 лицевые с дополнительной спицы, 3 лицевые снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 3 изнаночные, 3 лицевые с дополнительной спицы, 3 изнаночные.

21-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

М. МАКСИМОВА

Узоры для вязки отворота

ПОПЕРЕЧНАЯ РЕЗИНКА

Набрать 20—25 петель (число произвольное).
1-й и 4-й ряды — изнаночные петли.
2-й и 3-й ряды — лицевые петли.
5-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

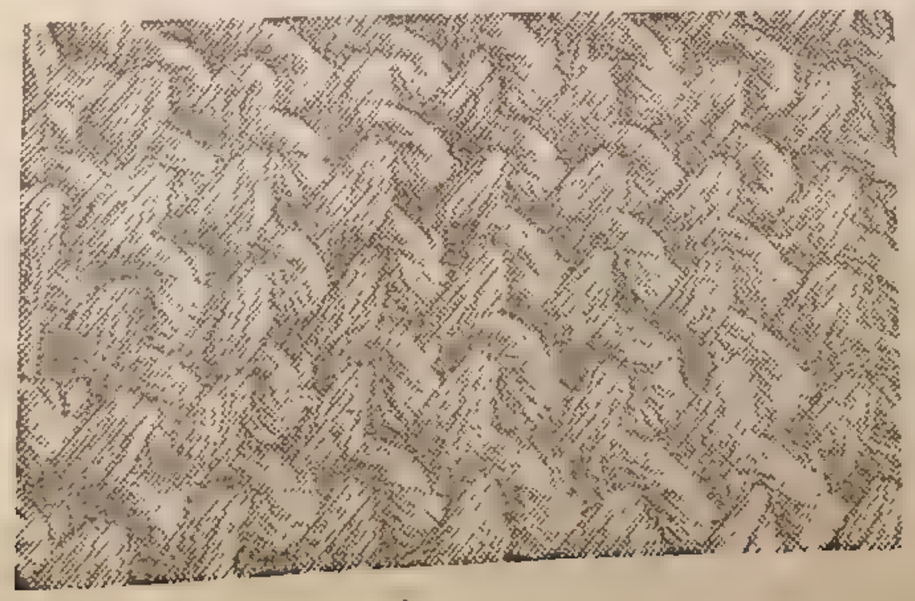
ПЛЕТЕНКА

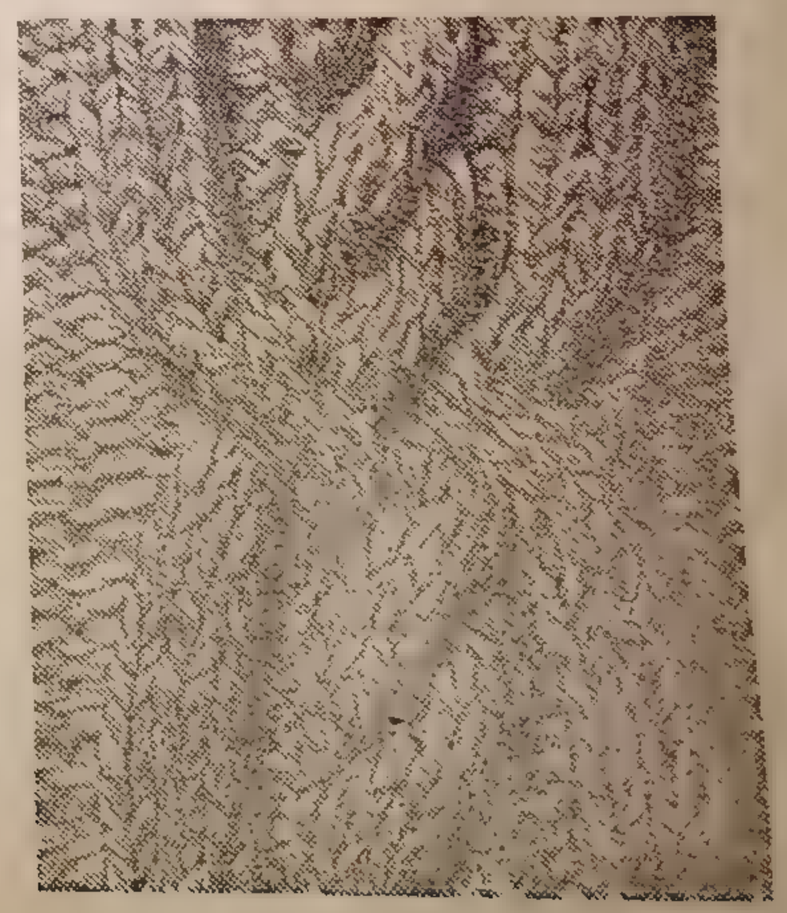
Набрать 26 петель (число должно делиться на 3 плюс 2 кромочные). Вязать свободно.

1-й ряд — после кромочной каждые 3 петли провязывать следующим образом: сначала провязать их вместе лицевой за задние стенки, затем, не снимая петли со спицы, сделать 1 накид и еще раз провязать их вместе лицевой за задние стенки и т. д.

2-й ряд — 2 изнаночные, * следующие 2 петли провязать так: сначала 2-ю изнаночной, затем, не снимая ее со спицы, 1-ю петлю — изнаночной и после этого обе перевести на правую спицу, далее 1 изнаночная. Повторять от * до конца ряда. В конце 1 изнаночная и 1 кромочная.

3 й ряд — узор повторять с 1-го ряда.





Жакет

Размер 46—48-й. Чертеж выкройки на рис. 13.

Жакет вяжут на «Буковинке» из шерстяной пряжи № 24/2, скрученной в 4 нитки, цвета — темно-зеленый и серый. Линейка с клином 26 мм. Планка и воротник связаны отдельно. Полочки жакета вяжут узором (рис. 15), планку с воротником, рукава и спинку — платочной вязкой.

Плотность вязки узора: по горизонтали 2,3 петли в сантиметре, по вертикали 5 рядов в сантиметре. Плотность платочной вязки: по горизонтали 2,2 петли в сантиметре, по вертикали 4,4 ряда в сантиметре.

Расход пряжи: темно-зеленой — около 400 г, серой — около 50 г.

Спинка. Набрать на штыри пряжей темно-зеленого цвета 110 петель и вязать, как показано на чертеже. Плечи — укороченными рядами, снимая петли на 2 булавки с левого края полотна то на первую, то на вторую булавку, в зависимости от того, какая булавка оказывается слева. Когда на штырях останется 26 петель, провязать 3 ряда вспомогательной ниткой и снять петли со штырей. Навесить на штыри петли по линии плеча с одной булавки, как показано на рис. 1в, провязать 3 вспомогательных ряда и снять петли со штырей. Повторить, навесив на штыри петли плеча со второй булавки.

Правая полочка. Приготовить мешковину кармана: на 26 штырях провязать 33 ряда и открытые петли мешковины снять на булавку. Полочку вязать, набрав 55 петель пряжей темно-зеленого цвета. Связав платочной вязкой 16 рядов, перейти на вязку узором. Вязать по чертежу, убавляя петли по боковой линии. Связав 56 рядов (полотно лицевой стороной кверху), отсчитать 16 петель от кромки середины полочки и следующие 26 петель снять на булавку—здесь будет карман. На освободившиеся штыри навесить петли мешковины и вязать узором, убавляя и прибавляя петли по выкройке. Плечо вязать, как на спинке, укороченными рядами.

Левая полочка вяжется в зеркальном отражении.

Для листочки набрать на штыри 26 петель темно-зеленой пряжей, провязать 15 рядов и затем снять петли на булавку.

Рукава. Набрать на штыри пряжей темно-зеленого цвета 44 петли и вязать по чертежу.

Планка с воротником. Сначала связать планку правой полочки, вывязывая вертикальные петли для пуговиц в местах, указанных на чертеже. Правая кромка должна быть цепочкообразной (рис. 3). Провязав 210 рядов, набрать с правой стороны вязанья 15 петель для воротника. Провязать 50 рядов (кромка на воротнике — цепочкообразная) и с левой стороны вязанья снять на первую булавку 9 петель верха планки. После этого провязать на 15 штырях 30 рядов. Связать половину планки с воротником по этому же описанию, но в обратном порядке: сначала 30 рядов, затем набрать вспомогательной ниткой 9 петель — верх планки левой полочки; провязав еще 51 ряд, снять на булавку с левого края полотна 15 петель конца воротника; в конце вязания снять петли на третью булавку.

Сборка. Петли конца воротника, висящие на второй булавке, и петли низа планки, висящие на третьей булавке, закрыть кеттельным швом. Открытые петли листочек сшить горизонтальным трикотажным швом (рис. 5) с открытыми петлями разрезов карманов. Листочки по бокам прикрепить к полочкам. Отпарить детали. Расплести вспомогательный ряд верха планки левой полочки и открытые петли надеть на булавку. Планку пришить к полочкам вертикальным трикотажным швом (рис. 7). Полочки сшить со спинкой по боковым линиям — вертикальным трикотажным швом, по плечам — горизонтальным трикотажным швом, распуская вспомогательные ряды и удаляя булавки из открытых петель верха планок, принимая ряд одной детали за ряд лицевых петель, а ряд другой — за ряд изнаночных петель. Пришить спинку к воротнику кеттельным швом (рис. 9).

Рукава вшить в проймы на швейной машине или вручную. Потайными стежками пришить к полочкам мешковины карманов. Пришить пуговицы.

рис. 13

Блузка

Размер 48-й. Чертеж выкройки на рис. 14.

Блузка вяжется на аппарате «Черновчанка». На регуляторе плотности — 3. Потребуется 300 г шерстяной пряжи № 24/2, скрученной в 2 нитки. Перед блузки ажурного вязания (узор на рис. 16), спинка и рукава — чулочной вязки. Лицевой стороной переда, рукавов и спинки является изнаночная сторона полотна, широкой бейки по вырезу горловины, манжет и пояса — чулочная вязка. Бейка, манжеты и поясок двойные, верхние части связаны из пряжи, скрученной из двух шерстяных ниток № 24/2 и одной нитки люрекса.

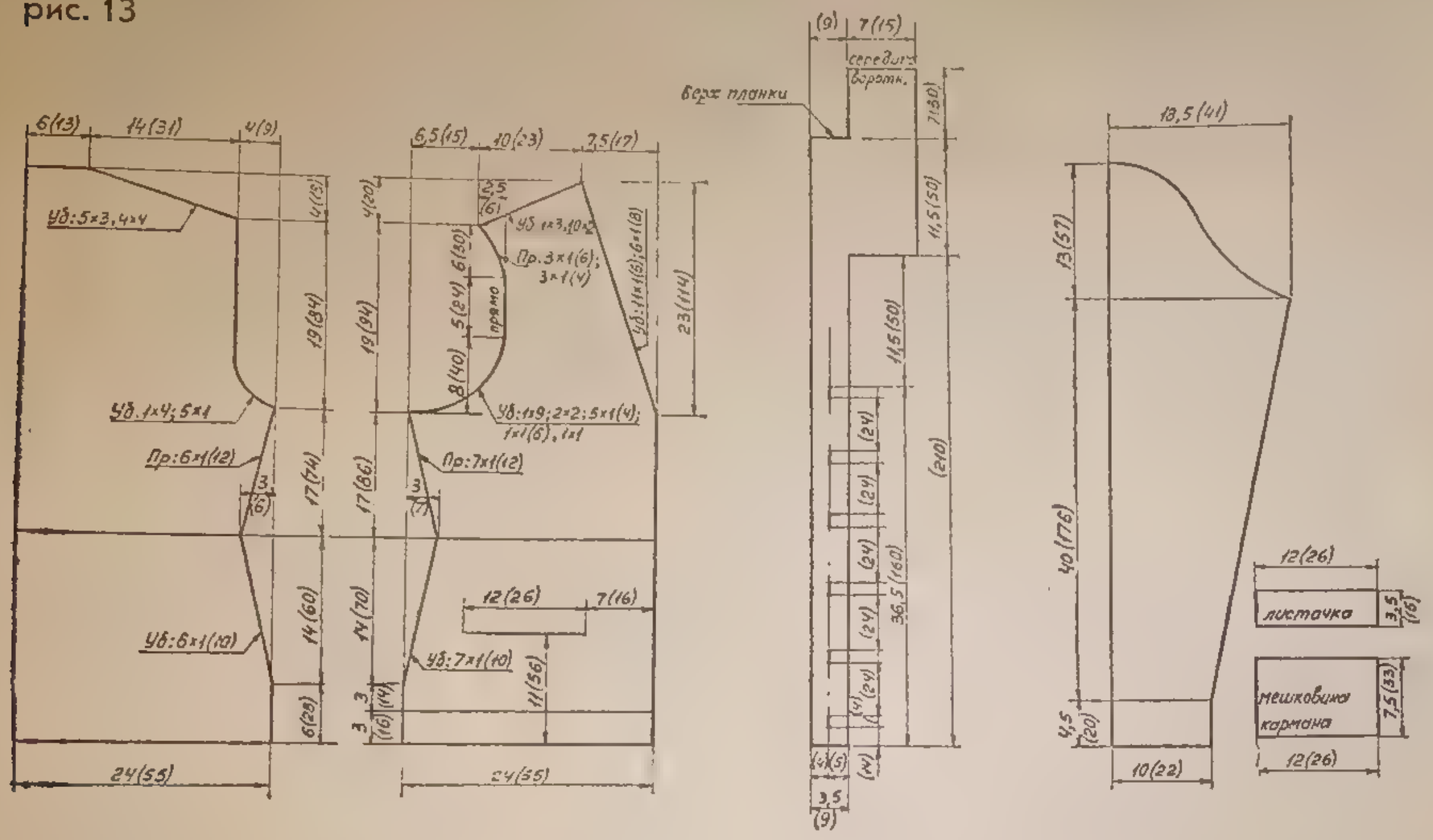
Плотность полотна: по горизонтали 3 петли в сантиметре, по вертикали 4,1 ряда в сантиметре.

Спинка. Сначала вязать вспомогательной ниткой, затем перейти на шерстяную пряжу и вязать в соответствии с чертежом. Петли подрезов оставить открытыми, провязав на 9 иглах по краям полотна несколько рядов вспомогательной ниткой

первую, то на вторую булавку, в зависимости от того, какая булавка оказывается слева. Когда на штырях останется 26 петель, провязать 3 ряда вспомогательной ниткой и снять петли со штырей. Навесить на штыри петли по линии плеча с од-

разрезов карманов. Листочки по бокам прикрепить к полочкам. Отпарить детали. Расплести вспомогательный ряд верха планки левой полочки и открытые петли надеть на булавку. Планку пришить к полочкам вертикальным трикотажным швом (рис. 7). Полочки сшить со спинкой по бо-

рис. 13



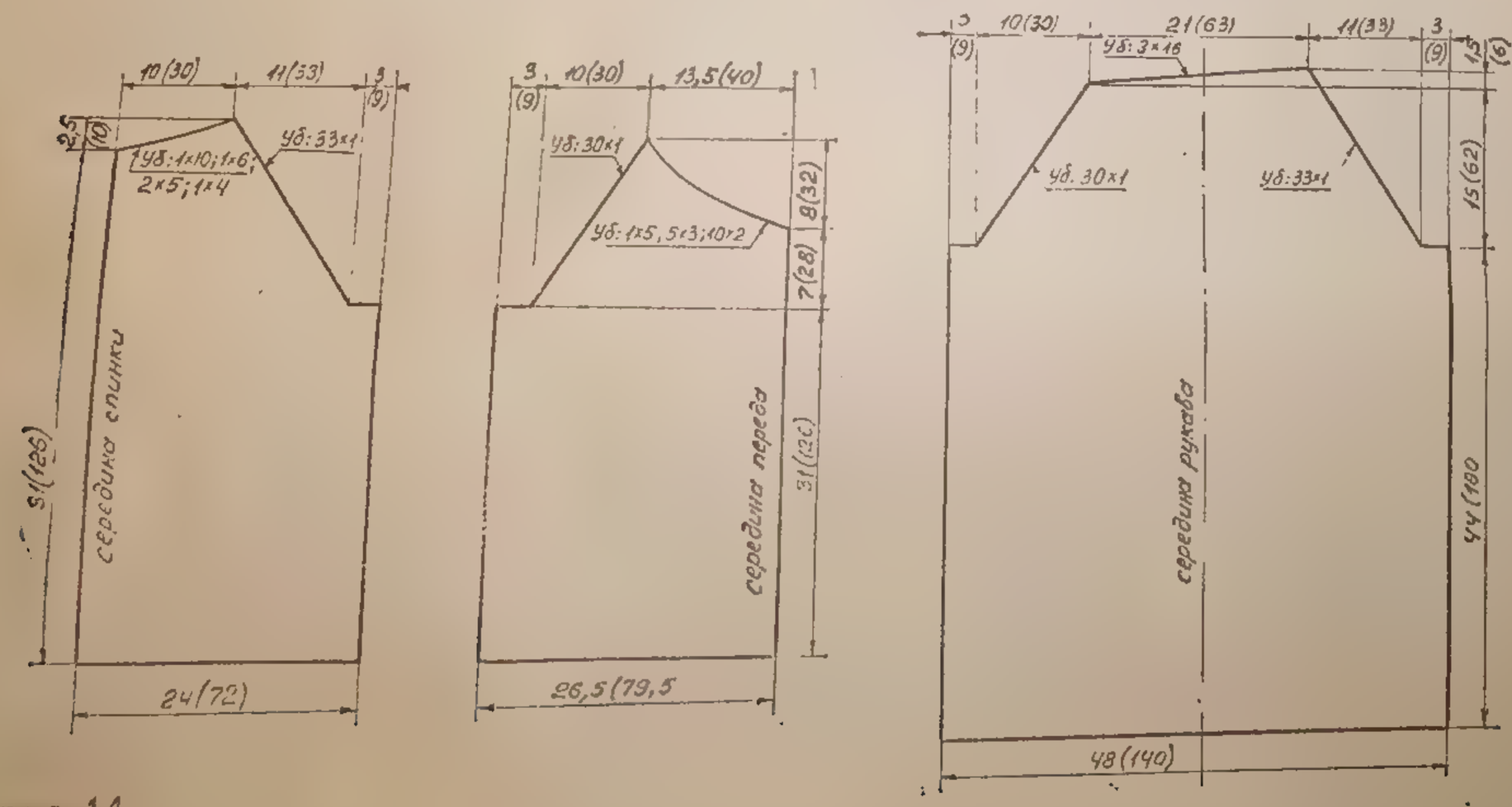


рис. 14

шерстяной пряжи № 24/2, скрученной в 2 нитки. Перед блузки ажурного вязания (узор на рис. 16), спинка и рукава — чулочной вязки. Лицевой стороной переда, рукавов и спинки является изнаночная сторона полотна, широкой бейки по вырезу горловины, манжет и пояса — чулочная вязка. Бейка, манжеты и поясок двойные, верхние части связаны из пряжи, скрученной из двух шерстяных ниток № 24/2 и одной нитки люрекса.

Плотность полотна: по горизонтали 3 петли в сантиметре, по вертикали 4,1 ряда в сантиметре.

Спинка. Сначала вязать вспомогательной ниткой, затем перейти на шерстяную пряжу и вязать в соответствии с чертежом. Петли подрезов оставить открытыми, провязав на 9 иглах по краям полотна несколько рядов вспомогательной ниткой. Линии реглана вязать, убавляя петли «елочкой»: 3-ю от края петлю перенести на 4-ю иглу, 2-ю и 1-ю петли — соответственно на 3-ю и 2-ю иглы. Вырез горловины вязать укороченными рядами (рис. 2). Петли выреза оставить открытыми, провязав несколько рядов вспомогательной ниткой.

Перед. Начать вязку вспомогательной ниткой, затем вязать узором. Убавлять петли по чертежу. Закончить вязание открытыми петлями.

Рукава. Вязать в соответствии с чертежом, закончить открытыми петлями.

Сборка. Отпарить детали. Связать пояс. Для этого взять спинку блузки, повернуть изнаночной стороной (лицевой стороной полотна) к себе, распустить вспомогательные ряды в начале полотна и открытые петли навесить на 100 игл, делая посадку (на некоторые иглы навесить по 2 петли). Провязать 20 рядов пряжей с люрексом, 19 рядов пряжей без люрекса, затем сделать подгиб: петли первого ряда пояса навесить на соответствующие иглы, чтобы пояс получился двойным. Провязать 1 ряд на плотности 10 и закрыть петли «косичкой», протаскивая их одну через другую. Так же связать пояс переда. Манжеты вязать на 50 иглах тем же способом, что и пояс. Манжеты отпарить и сшить по краям вертикальным трикотажным швом (рис. 8). Шов отпарить.

Бейка вяжется следующим образом. Повернуть изнаночной стороной к себе спинку блузки, распустить вспомогательные ряды по вырезу горловины и открытые петли навесить на 60 игл. Пряжей с люрексом провязать 30 рядов верхней части бейки: 10 рядов на плотности 3, 10 рядов на плотности 2, 10 рядов на плотности 1. Связать 29 рядов нижней части бейки пряжей без люрекса, меняя плотность вязания, как описано выше, только в обратном порядке. Сделать подгиб, провязать 1 ряд на плотности 10 и закрыть петли «косичкой». Пришить рукава к переду на швейной машине или вручную и так же, как на спинке, связать вторую часть бейки по вырезу горловины — на 136 иглах. Бейку отпарить, сшить вертикальным трикотажным швом и отпарить шов. Пояс сшить вертикальным трикотажным швом и отпарить. Подрезы сшить горизонтальным трикотажным швом (рис. 6). Все другие швы выполнить на машине или вручную. Чтобы вырез горловины не вытянулся, по краю бейки проложить строчку, напоминающую кеттельный шов (рис. 9). Блузку можно связать узорами, показанными на рис. 17, 18.

Н. АЛЕКСАНДРОВА.

Бесплатное приложение
к журналу «Работница» № 12 за 1980 год

ВЯЗАНИЕ НА АППАРАТАХ

Вязальный аппарат «Черновчанка» отличается от других аппаратов («Меда», «Буковинка», «Мастерица») тем, что на нем можно вязать полотно как двухизнаночным (платочным), так и чулочным переплетением.

Аппарат состоит из двух основных узлов: аппарата «Буковинка» и остова аппарата. Аппарат «Буковинка» используют или отдельно как самостоятельный аппарат (на нем вяжут полотно платочным переплетением), или, соединив с остовом аппарата, получают аппарат «Черновчанка» для вязки полотна чулочного переплетения.

Расскажем о некоторых приемах вязания на этих аппаратах.

Вязание первых рядов

Чтобы лучше понять, как образуются первые ряды на аппарате «Буковинка», возьмите 3 нитки разных цветов. Ниткой первого цвета наберите петли на штыри гребенки, как указано в заводской инструкции. Ниткой второго цвета провяжите первый ряд (по инструкции). Обратите внимание на то, что каждая петля наборного ряда (из нитки первого цвета) обхватывает два соседних штыря, за исключением крайних штырей.

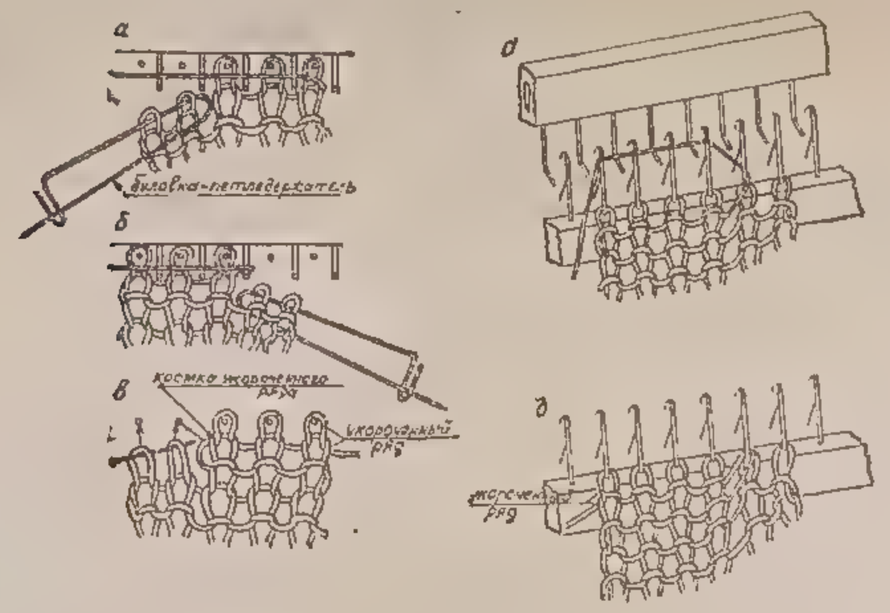


рис. 1

рис. 2

Цепочкообразная кромка

Цепочкообразная кромка, или «боковая косичка», имеет аккуратный вид, поэтому ее применяют при вязании кромок, которые не убирают в швы, например, кромок шарфов, разрезов под застежку «молния» и т. п. При вязании такой кромки первую петлю в каждом ряду не провязывают.

На аппарате «Буковинка» первую петлю снимают со штыря, рабочую нить пропускают под этой петлей и петлю снова навешивают на штырь (рис. 3).

На аппарате «Черновчанка» рабочую нить прокладывают, не захватывая крайнюю рабочую иглу (рис. 4). Петлю на этой игле переводят из-под язычка на крючок иглы с тем, чтобы при провязывании ряда петля не соскочила с иглы.

рис. 3

Кеттельный шов

Кеттельный шов (рис. 9) применяют, когда надо закрыть петли или пришить отделочные детали. Шов выполняют швейной иглой по открытым петлям.

рис. 9

Прибавка группы петель

Чтобы прибавить несколько петель подряд в одном и том же ряду на аппарате «Буковинка», используют прием, каким набирают петли в начале работы (по заводской инструкции).

На аппарате «Черновчанка» прибавку делают петлеуловительной иглой, как показано на рис. 10 (игольница в положении 111). Петли набирают очень свободно.

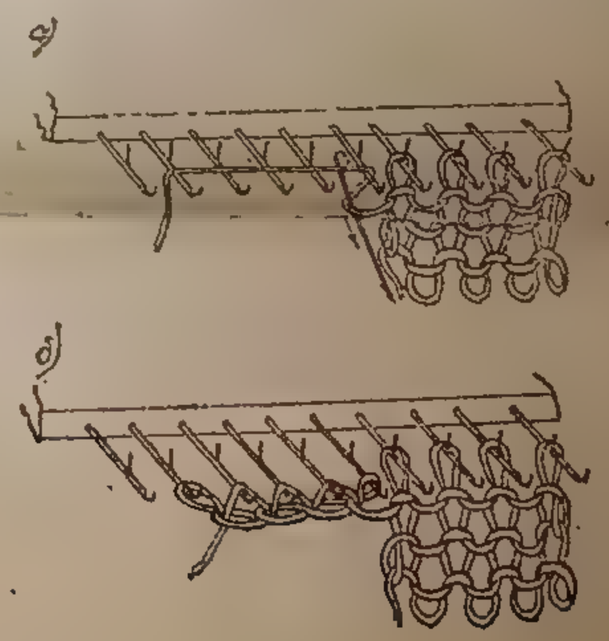


рис. 10

Вязание первых рядов

Чтобы лучше понять, как образуются первые ряды на аппарате «Буковинка», возьмите 3 нитки разных цветов. Ниткой первого цвета наберите петли на штыри гребенки, как указано в заводской инструкции. Ниткой второго цвета провяжите первый ряд (по инструкции). Обратите внимание на то, что каждая петля наборного ряда (из нитки первого цвета) обхватывает два соседних штыря, за исключением крайних штырей. Поэтому каждую петлю из нитки первого цвета надо перетянуть через головки **двух** штырей (кроме крайних). При перетягивании петель наборного ряда через головки штырей следите за тем, чтобы на штырях оставались только петли из нитки второго цвета. Второй ряд провяжите ниткой третьего цвета. Перетягивайте петли из нитки второго цвета через головку только одного («своего») штыря. На штырях в этом ряду должны остаться только петли из нитки третьего цвета.

Работая на аппарате «Черновчанка», наберите петли первого ряда, установив регуляторы плотности на самую большую цифру. При вязании остальных рядов берется та плотность, которая больше подходит к узору и пряже. Прежде чем вязать следующий ряд, гребенку оттяните вниз так, чтобы все петли, висящие на стержнях игл, опустились к основаниям игл (за язычки). Дальше петли будут передвигаться вверх по стержням игл, когда вы поднимаете вверх край полотна, закрепленный на гребенке, при этом полотно надо натягивать на себя, чтобы язычки игл поднялись вверх и закрыли крючки, на которых находится нить петель нового ряда.

Вязание укороченных рядов (частичное вязание)

Каждый укороченный ряд состоит из двух рядов петель, один из которых вяжут в одном направлении, а другой в обратном (рис. 1 и 2). Чтобы на стыках укороченных и полных рядов не образовались дырочки, при вязании на аппарате «Буковинка» кромку укороченного ряда вяжут, зацепляя нить за оттягивающий крючок, расположенный справа от первого рабочего штыря (рис. 1б), а при вязании полного ряда вытягивают петельку из узелка кромки укороченного ряда и навешивают ее на соседний, находящийся слева штырь вместе с петлей, навешиваемой с булавки-петледержателя (при дальнейших упоминаниях — булавка) (рис. 1в).

При работе на «Черновчанке» в месте стыка рабочую нить зацепляют за ближайшую нерабочую в этом ряду иглу, как показано на рис. 2а. Эту петлю оставляют непровязанной — рис. 2б. Непровязываемые в укороченном ряду петли с игл не снимают.

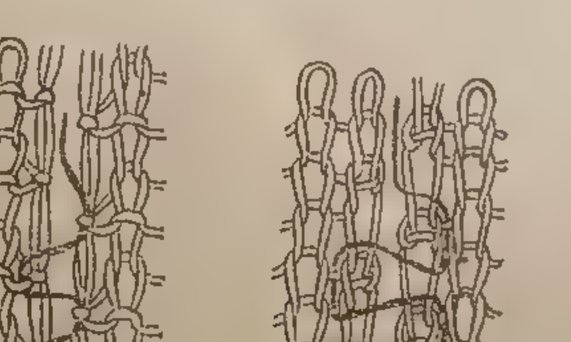
Цепочкообразная кромка, или «боковая косичка», имеет аккуратный вид, поэтому ее применяют при вязании кромок, которые не убирают в швы, например, кромок шарфов, разрезов под застежку «молния» и т. п. При вязании такой кромки первую петлю в каждом ряду не провязывают.

На аппарате «Буковинка» первую петлю снимают со штыря, рабочую нить пропускают под этой петлей и петлю снова навешивают на штырь (рис. 3).

На аппарате «Черновчанка» рабочую нить прокладывают, не захватывая крайнюю рабочую иглу (рис. 4). Петлю на этой игле переводят из-под язычка на крючок иглы с тем, чтобы при провязывании ряда петля не соскочила с иглы.

рис. 3

рис. 4



Трикотажные швы

Трикотажные швы применяют для соединения деталей вязаных изделий и выполняют их при помощи швейной иглы. Для двухизнаночного полотна горизонтальный трикотажный шов выполняют так, как показано на рис. 5 (одна из деталей должна иметь ряд открытых лицевых петель, а другая — ряд открытых изнаночных петель). Для чулочного полотна — на рис. 6. Выполняют эти швы той же ниткой, из которых связаны сшиваемые детали.

Выполнение вертикальных трикотажных швов показано на рис. 7 (для двухизнаночного полотна) и на рис. 8 (для чулочного полотна). Для этих швов можно использовать любую нитку.

рис. 5

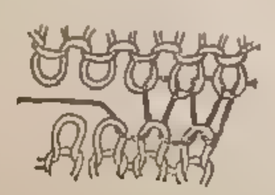


рис. 6

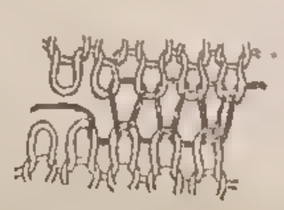
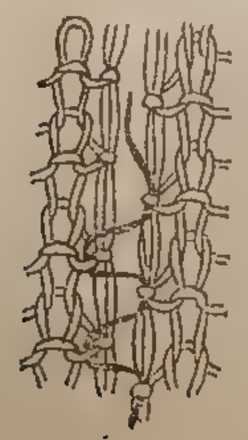


рис. 7



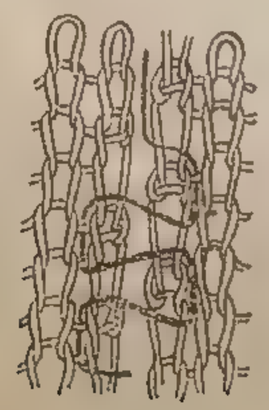


рис. 8

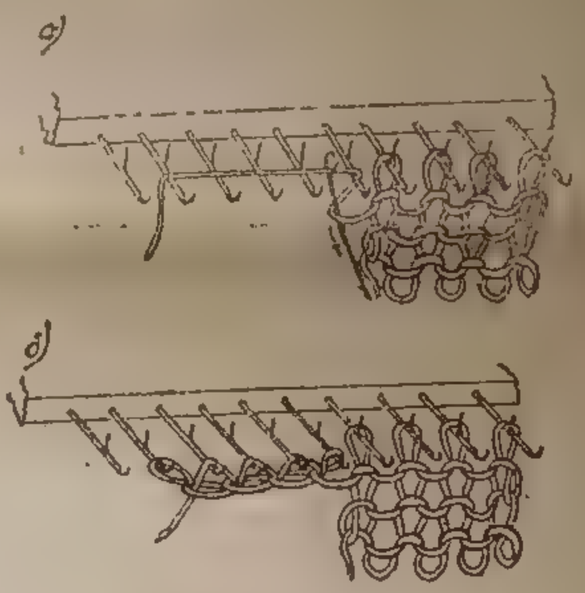


рис. 10

Петли для пуговиц

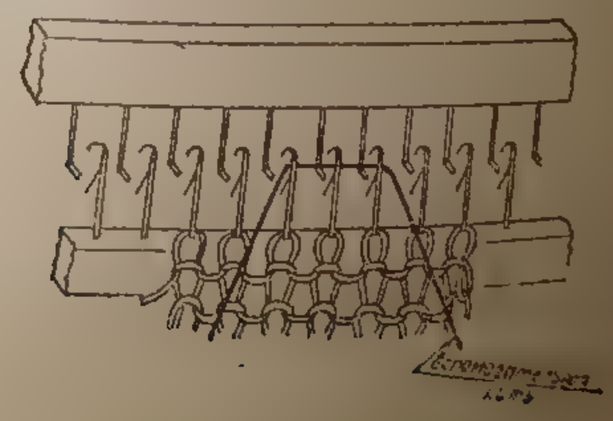
Чтобы получить маленькую круглую петлю при вязании на аппаратах, снимают петлю с одного штыря или иглы и переносят ее на соседний — справа или слева — штырь или иглу. При провязывании следующего ряда на свободном от петли штыре или игле образуется маленькое отверстие — ажурный пропуск.

Для горизонтальной петли (если работа идет на «Буковинке») в нужном месте закрывают вязальным крючком несколько петель — по ширине петли. Петлю, оставшуюся после этого на крючке, навешивают на последний освободившийся штырь. Затем провязывают ряд, освобождают нить, натянувшуюся между свободными от петель штырями гребенки и оттягивающими крючками корпуса аппарата, и обкручивают ее вокруг свободных штырей, как при наборе петель в начале работы.

При вязании на «Черновчанке» для получения горизонтальной петли провязывают вспомогательной ниткой на нескольких иглах короткий ряд, равный ширине петли (рис. 11). Окончив вязание, полотно отпаривают, вспомогательную нитку выдергивают и закрывают петли кеттельным швом.

Вертикальные петли делят полотно на части, которые вяжут отдельно по высоте ширины петли. Затем полотно соединяют и дальше вяжут, как обычно.

рис. 11



УЗОРЫ ВЯЗКИ

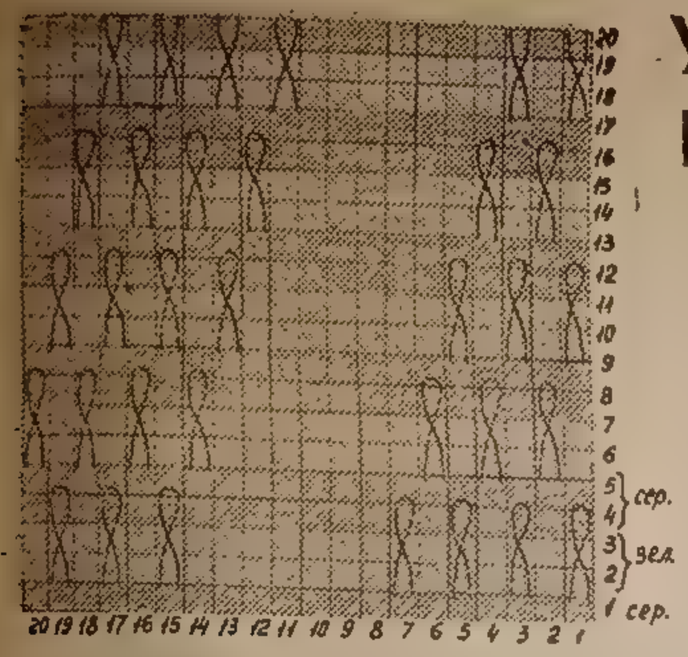


рис. 15

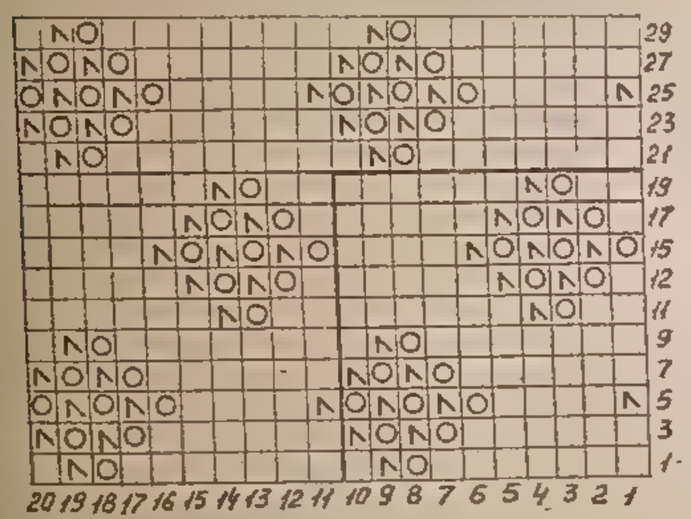


рис. 16

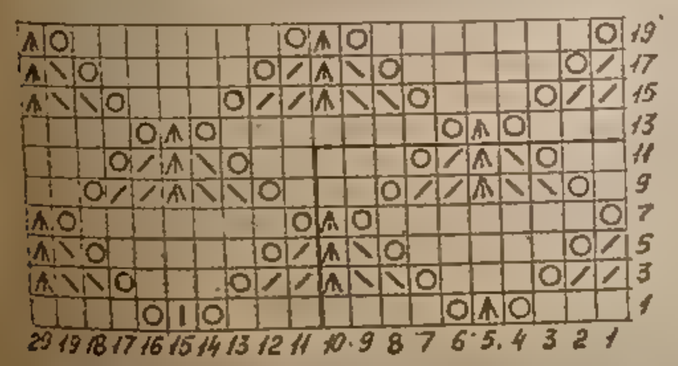
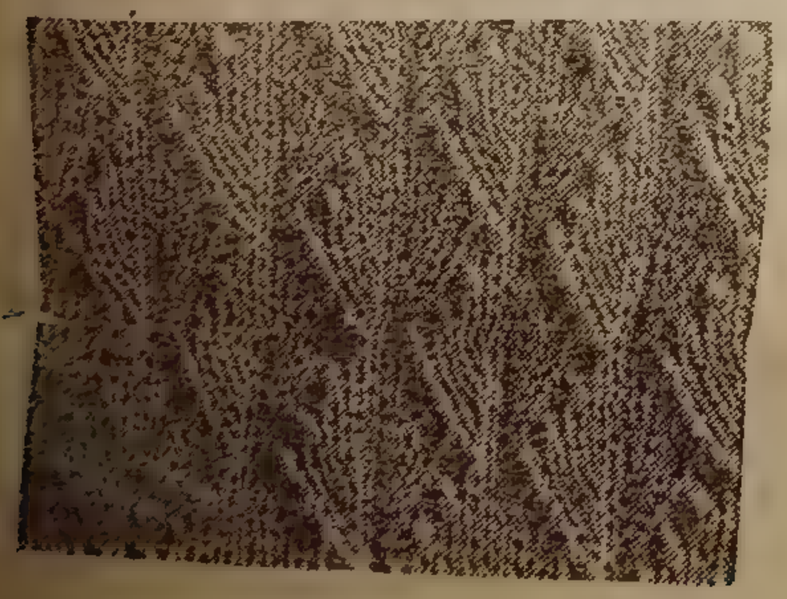


рис. 17



ТРИ МОДЕЛИ

На рис. 12, 13, 14 даны чертежи выкроек трех моделей. Цифры без скобок означают размеры в сантиметрах, цифры в скобках — размеры в петлях и рядах. Убавки и прибавки петель записаны произведением двух чисел, например: Уб: 5×1, где первый множитель — количество убавок, второй — количество убавляемых петель. Если убавку или прибавку петель нужно делать реже, чем через 2 ряда, то после второго множителя стоит цифра в скобках, например: Уб: 6×1 (10), которая указывает, сколько рядов нужно провязать в промежутке между убавками. В описаниях указываются плотность вязания и величина клина линейки или положение регуляторов плотности. Однако этими расчетами можно пользоваться, только проверив, насколько плотность вязания, полученная на вашем аппарате, совпадает с плотностью вязания, указанной в описании.

Куртка на молнии с капюшоном

Размер 48—50-й

Чертеж выкройки на рис. 12.

Куртку вяжут на аппарате «Буковинка» из толстой шерстяной пряжи № 2,5 трех цветов: ...

18 свободных штырей, провязать ряд, второй, хлопчатобумажной ниткой провязать еще один ряд. Дальше вязать основными нитками, чередуя цвет пряжи, как показано на чертеже выкройки. Кромку по линии низа делать цепочкообразной (рис. 3). Провязав 112 рядов с правой стороны полотна, для образования проймы, провязать на 44 штырях хлопчатобумажной ниткой 1 ряд вручную (каждую петлю провязать крючком и навесить на «свой» штырь). Дальше вязать спинку, сначала прибавляя петли по линии скоса плеча, как показано на чертеже, а затем — прямо. Вторую половину спинки и полочку вязать по описанию, только в обратном порядке. По окончании вязания провязать на 141 штыре 3 ряда вспомогательной ниткой и петли снять со штырей.

Рукава. Набрать на штыри из пряжи коричневого цвета 68 петель и вязать 240 рядов, меняя цвет пряжи и прибавляя петли по краям полотна, в соответствии с чертежом.

Капюшон. Набрать на штыри пряжей коричневого цвета 150 петель. Провязать 12 рядов и перейти на вязание пряжей двух цветов (бежевой и коричневой), чередуя цвет пряжи через каждые 2 ряда. Провязать прямо еще 10 рядов и затем еще 64 ряда, убавляя петли по чертежу. Затем с левого края полотна снять 80 петель (48+16+16) на спицы с леской. Следующие 30 рядов вязать уменьшающимися укороченными (частичное вязание) рядами (рис. 1а, 1б), снимая на булавку каждый раз по 3 петли. Когда на гребенке останется 3 петли, провязать 2 ряда и навесить на штыри петли, снятые на булавку (не забудьте навесить петли, вытянутые из узелка кромки каждого укороченного ряда) (рис. 1в). Провязать 4 полных ряда пряжей одного и того же цвета. Следующие 30 рядов вязать приемом частичного вязания: снять на булавку 45 петель и провязать 2 ряда на трех штырях (рис. 1а, б); навесить на штыри с булавки 3 петли, на первый из этих штырей навесить также петлю, вытянутую из кромки укороченного ряда (рис. 1в), провязать 2 ряда; вязать так, пока все петли с булавки не будут перевешены на штыри. После этого провязать 3 ряда вспомогательной ниткой и снять петли со штырей.

Сборка. Связанные детали отпарить. Спинку и полочки сшить по плечевым линиям на швейной машине или вручную, как можно ближе к краю. Следить, чтобы полосы на полочках и спинке совпадали. Выдернуть вспомогательные нитки по боковым линиям и к открывшимся петлям пройм пришить рукава горизонтальным трикотажным швом (рис. 5) пряжей зеленого цвета, распустив при этом вспомогательные ряды на рукавах. Распустить вспомогательные ряды ...

рис. 17

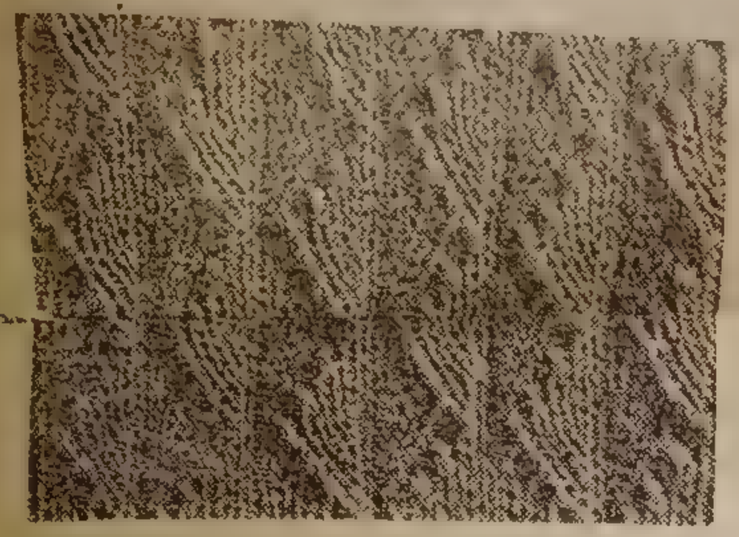


рис. 10

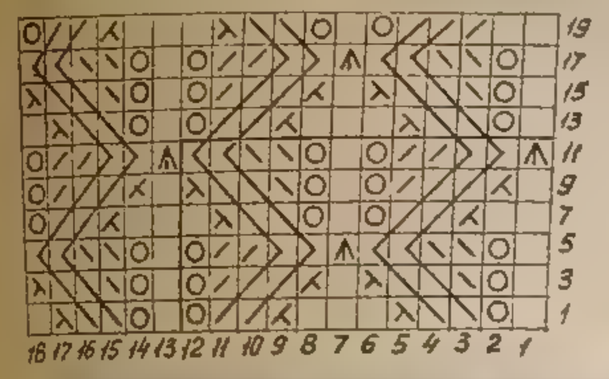
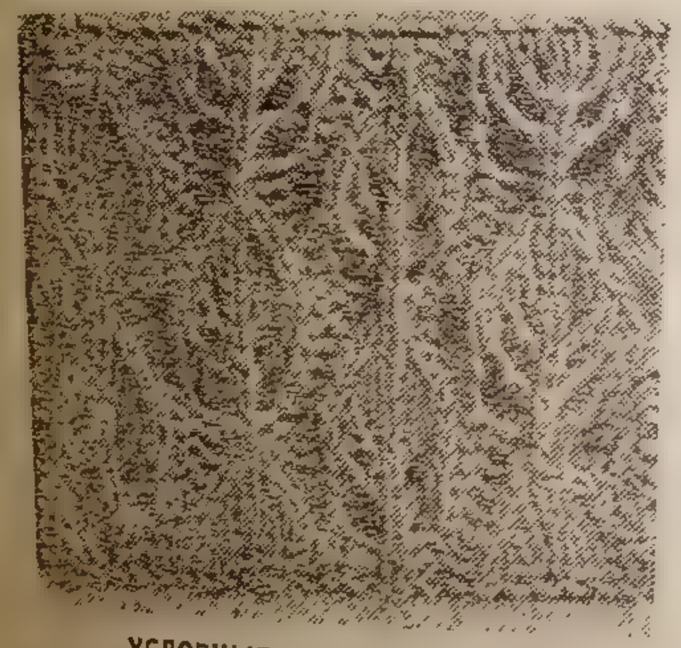


рис. 18



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Аппарат «Буковинка»

— петля находится на своем штыре

— перекрученная верхняя полупетля, перетянутая на свой штырь через 4 ряда

Аппарат «Черновчанка»

— изнаночная петля (петля находится на «своей» игле)

— ажурный пропуск (игла без петли)

— петля перенесена с другой иглы, расположенной слева

— петля перенесена с другой иглы, расположенной справа

— две петли вместе: одна «своя», другая перенесена с правой иглы («своя» петля снизу)

— то же («своя» петля сверху)

— две петли вместе: одна «своя», другая перенесена с левой иглы («своя» петля снизу)

— то же («своя» петля сверху)

— три петли вместе (средняя петля снизу)

— столбик лицевых петель на изнаночной стороне полотна.

Куртка на молнии с капюшоном

Размер 48—50-й

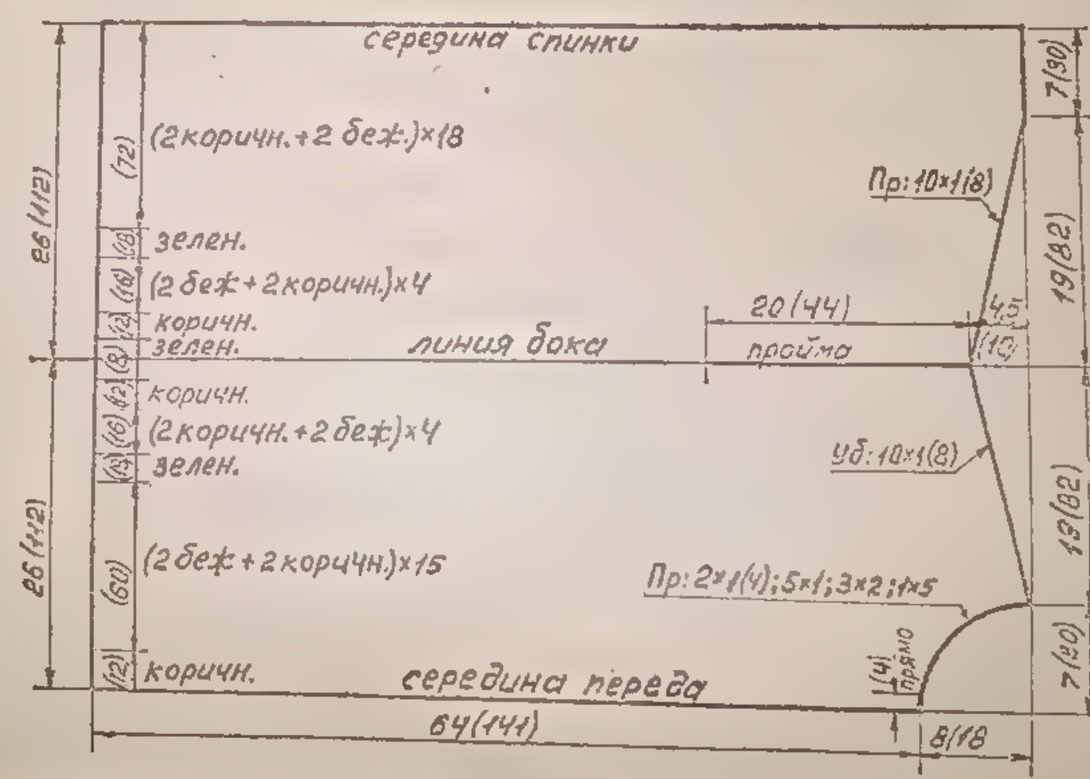
Чертеж выкройки на рис. 12.

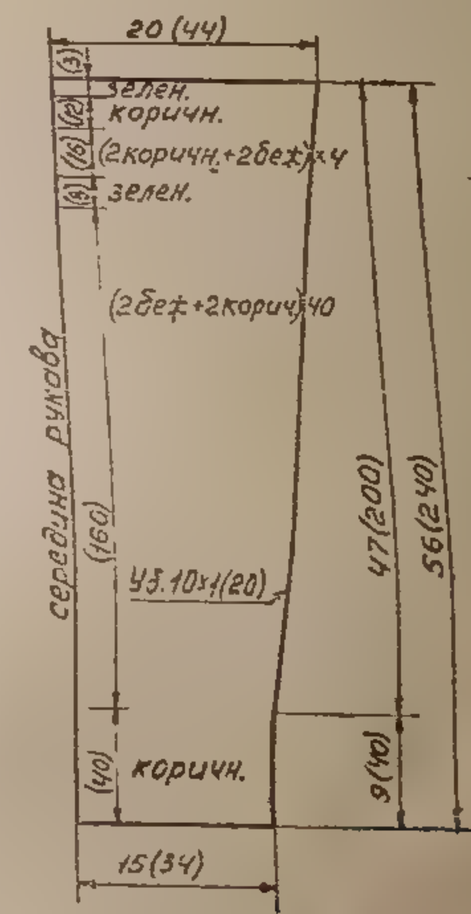
Куртку вяжут на аппарате «Буковинка» из толстой шерстяной пряжи № 2,5 трех цветов: коричневой (около 450 г), бежевой (около 400 г) и зеленой (около 50 г). Линейка с клином 28 мм. Гладкая двухизнаночная вязка, на полочках и спинке поперечная, на рукавах и капюшоне — долевая. Капюшон вяжется отдельно.

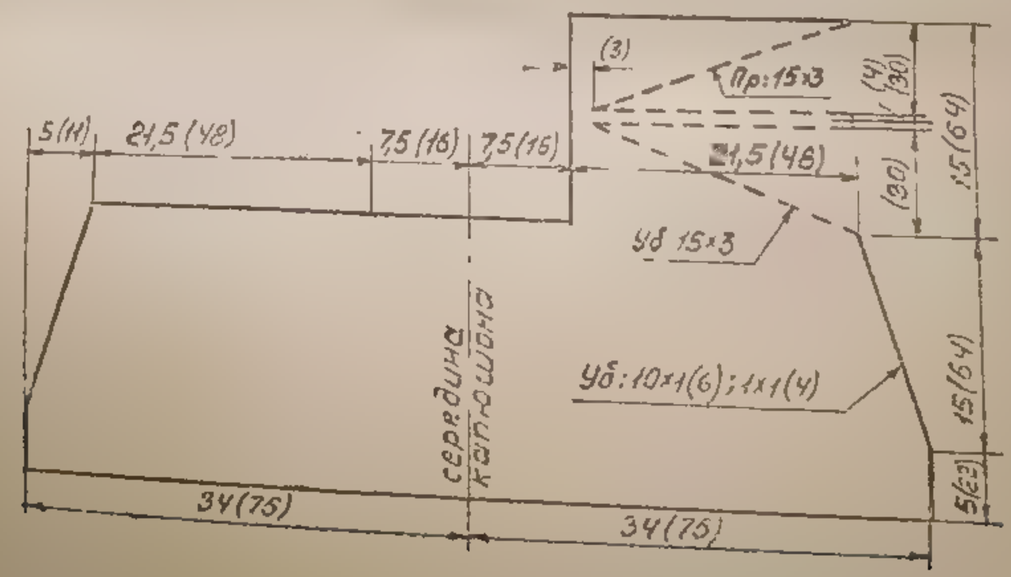
Плотность полотна: по горизонтали 2,2 петли в сантиметре, по вертикали 4,3 ряда в сантиметре.

Полочки и спинка. Вязать начинают от середины переда. Взять 2 вспомогательные нитки. Первой ниткой набрать 141 петлю, оставив с левого края дого укороченного ряда) (рис. 1в). Провязать 4 полных ряда пряжей одного и того же цвета. Следующие 30 рядов вязать приемом частичного вязания: снять на булавку 45 петель и провязать 2 ряда на трех штырях (рис. 1а, б); навесить на штыри с булавки 3 петли, на первый из этих штырей навесить также петлю, вытянутую из кромки укороченного ряда (рис. 1в), провязать 2 ряда; вязать так, пока все петли с булавки не будут перевешены на штыри. После этого провязать 3 ряда вспомогательной ниткой и снять петли со штырей.

Сборка. Связанные детали отпарить. Спинку и полочки сшить по плечевым линиям на швейной машине или вручную, как можно ближе к краю. Следить, чтобы полосы на полочках и спинке совпадали. Выдернуть вспомогательные нитки по боковым линиям и к открывшимся петлям пройм пришить рукава горизонтальным трикотажным швом (рис. 5) пряжей зеленого цвета, распустив при этом вспомогательные ряды на рукавах. Распустить вспомогательные ряды одной полочки, выдернуть хлопчатобумажную нитку на другой полочке и пришить кеттельным швом «молнию» длиной 65 см к открытым петлям полочек (рис. 9). Сшить капюшон: распустить вспомогательные ряды в конце вязания и горизонтальным трикотажным швом (рис. 5) соединить открывшиеся петли с 48 петлями, снятыми на спицу; оставшиеся на спице 32 петли середины капюшона сшить с кромкой задней его части. Капюшон пришить к вырезу горловины вертикальным трикотажным швом (рис. 7).







Акварели А. Каштанова (Петрозаводск).

Озерные дали.

ПРИГЛАШЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВИЮ

ственные постройки, проложили единую водную систему. Великолепием и красотой его Преображенского собора, его уединенных скитов любовались Шишкин и Клодт, Куинджи и Рерих, Лесков и Чайковский. И сегодня этот волшебный мир красоты и покоя доступен нам, ждет нас.

В Карелии сегодня четыре крупных туристских базы: «Лососинка», «Косалма», «Кемь», «Сортавальская» и туристский комплекс «Карелия». В Петрозаводске, Кондопоге, Сортавале и Сегеже работают бюро путешествий и экскурсий. Круглый год действует городской клуб туристов «Карелия». Около 300 маршрутов для любителей путешествий организовано и разработано в Карелии.

«ДОЛГО БУДЕТ КАРЕЛИЯ СНИТЬСЯ...»

Приходилось ли вам белыми ночами рыбачить на Ладожском озере? А любоваться холодным сверканьем августовских звезд над Кижами, видеть, как в рассветном тумане прочерчивают небо дикие утки? Если нет, это поправимо. Берите отпуск и — на Север, в Карелию. Пароходом по Волго-Балту, а может быть, самолетом или поездом до Петрозаводска, Медвежьегорска, а там — на лодках, катерах, байдарках по бесчисленным рекам и озерам или с рюкзаком за спиной — по лесным таинственным тропам... Ночевки в туристских приютах, тихие песни у костра, удачная рыбалка. И потом «долго будет Карелия сниться, будут сниться с этих пор остроконечных елей ресницы над голубыми глазами озер...».

Сказочна Карелия. Нескончаемые гряды замшелых или отполированных ледниками валунов. Гранитные скалы. Суровые Онега и Ладога — крупнейшие озера страны и тысячи мелких озер. Бурные реки и водопады. Леса, леса, леса. На островах и взгорьях рубленые дома на подклетах. Неяркие, вливающие в душу покой краски. Магия названий — Кемь, Валаам, Пудож, Енгозеро, Яндомозеро, Кижи... Они бередят душу, тревожат воображение.

Причал в Кузаранде

Давным-давно, в конце XIII — начале XIV веков, на острове Валаам в Ладожском озере поставили люди монастырь, возвели жилые и хозяйственные постройки, проложили единую водную систему. Великолепием и красотой его Преображенского собора, его уединенных скитов любовались Шишкин и Клодт, Куинджи и Рерих, Лесков и Чайковский. И сегодня этот волшебный мир красоты и покоя доступен нам, ждет нас.

..Тянется вдоль Заонежского залива единственной своей улицей село Кузаранда, сбегает к воде деревянными мостками. У берега на воде — легкие смоляные лодки-кижанки, сохнут рыбачьи сети. Здесь родилась и жила знаменитая сказительница — «вопленица» Ирина Андреевна Федосова. Где же еще ей было родиться, как не у этого водного простора, не под этим невысоким небом. В Кузаранде и сегодня можно услышать, как певали-«плакали» в старину.

А к востоку от Онежского озера, в 35 километрах от Петрозаводска, в тихом сосновом бору, на берегу Укшозера, расположилась туристская база «Косалма». Отсюда уходят любители путешествий в поход на один, три, пять дней. А вернувшись, непременно пойдут в сауну — погреться, выгнать усталость и с пару, с жару, по деревянному мостику бегом в прохладное, чистое озеро.

Любители водных путешествий могут отправиться в путь и на белоснежном туристском теплоходе «Михаил Ломоносов». Это флагман пассажирского флота Беломорско-Онежского пароходства. Он выйдет из Петрозаводского порта, пройдет по Онежскому озеру, по Волге, мимо старинных русских городов и через 20 суток вновь доставит вас в Петрозаводск.

Нет, ни с чем не сравнима задумчивая и нежная природа Карелии, ее неброская красота.

И. СКЛЯР

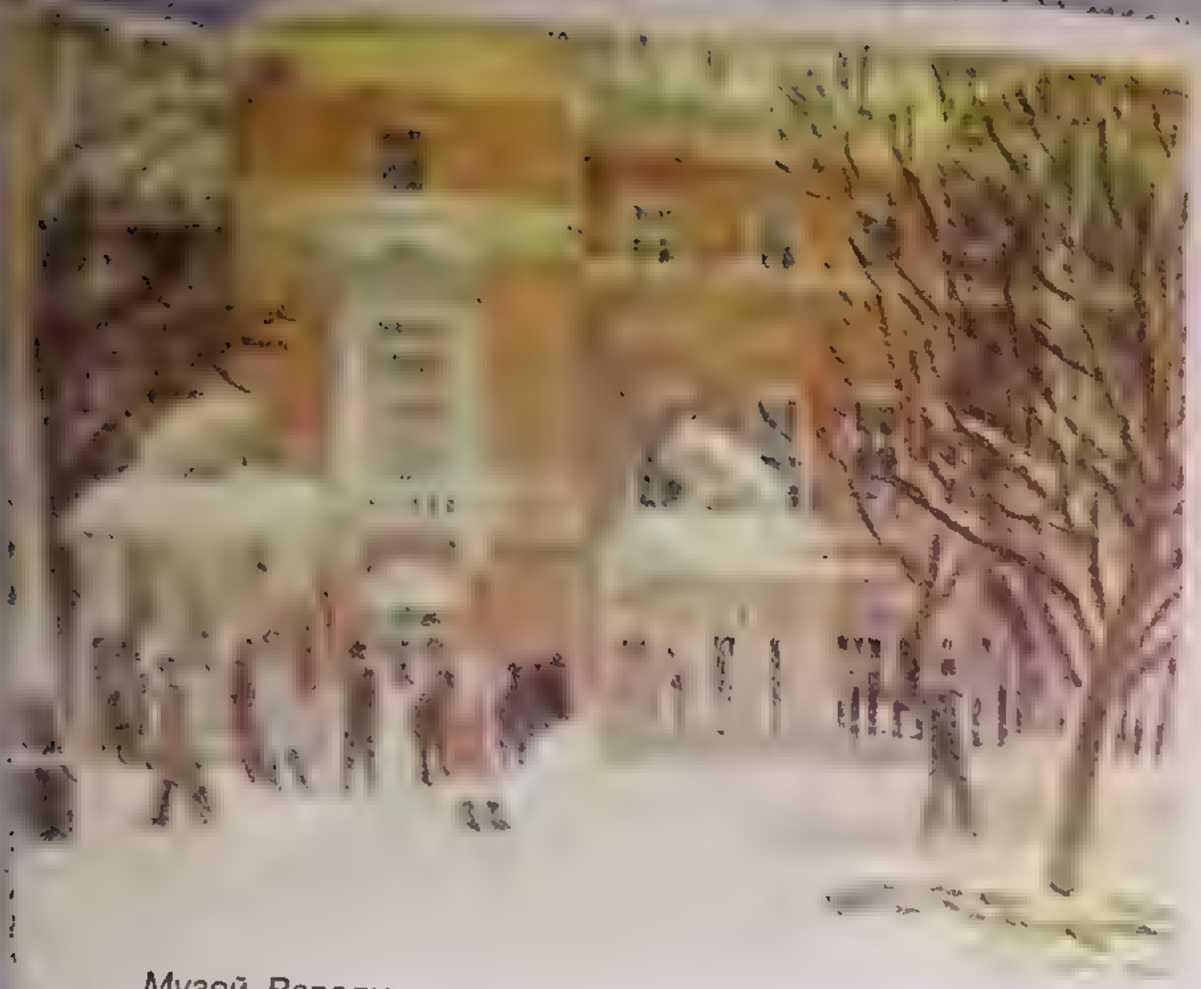
На Валааме.

Из Онеги в Волгу
На теплоходе
«Михаил Ломоносов».

Индекс 70770. Цена 25 копеек.

61-230

Автограф художника

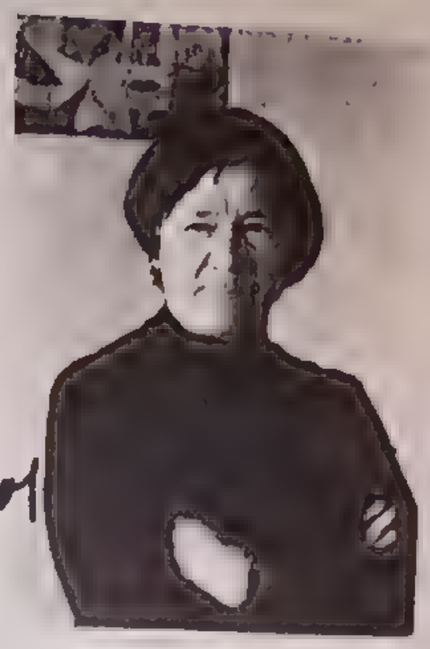


Музей Революции.

ЭТА РЕЧКА, ЭТА УЛИЦА

Школьные каникулы.

Разлив на Оке.



Не знаю, как назвать ощущение, с которым смотришь акварели московской художницы А. Коровиной. Ощущением присутствия? Радостью узнавания? Нет, все неточно...

Глядишь на работу, изображающую зимнюю улочку в Тарусе, маленьком приокском городке. И вдруг начинает казаться, что мягкая белизна снега — уже вокруг тебя. И домик, где дым над крышей, тебе давно знаком: сейчас поднимешься на крыльцо, распахнешь дверь, протянешь руки к печке...

Акварели Антонины Павловны Коровиной не поражают нарядной яркостью, скупы на подробности, нет в них сходства с ничего не упускающей четкой фотографией. Легкие, беглые мазки — и вот перед нами березы, освещенные розовым светом утреннего солнца. Или зимний пейзаж с фигурками ребятишек у лодки. Мальчишки только что были в движении, они и сейчас таинственным образом движутся на листе — вот-вот поймаешь взглядом взмах руки, поворот головы... Люди часто населяют пейзажи Коровиной, делая их удивительно живыми.

Художница не копирует, не следует точно натуре, однако ее перелески, луга, людные площади и тихие улочки так достоверны, будто ты сам увидел их. А между тем, если на другом листе Коровиной нам встретится та же улочка, но уже изменившаяся в чем-то неуловимо,— мы снова примем и полюбим ее такой, какой на этот раз изобразила ее художница. Примем, потому что свободными своими мазками Коровина передает настроение, состояние — именно то, в чем прелесть и суть любого пейзажа и любого лица.

Можно рассказать о приемах, какими пользуется художница, можно вспомнить о том, что она долго и упорно училась, что всю жизнь трудится не покладая рук. И все равно никому нельзя передать некий готовый рецепт того, каким образом на ее листах цвет становится светом, воздухом. «Мне нужно, чтобы я увидела состояние, свет,— говорит об этом сама Антонина Павловна.— Могу выразить только то, что увидела. Но это не всегда происходит. Порой смотришь и не чувствуешь. У каждого дня — свой лик, ежеминутно что-то меняется. Надо успеть уловить, запомнить».

Антонина Павловна Коровина — художник с огромным творческим опытом, который накапливается уже более четырех десятилетий. Начинала как живописец, много и увлеченно работала маслом. Потом занималась автолитографией, книжной иллюстрацией. Но случилось так, что перешла к акварели и здесь раскрылась как мастер. Своеобразный, тонкий, лиричный. Именно в технике акварели Коровина создала принесшие ей известность серии: «По городам», «Москва», «Гурзуф», «Таруса». Впрочем, эти серии будут множиться. Верность художницы полюбившимся местам сродни привязанности к близким людям: трудно надолго расставаться; при каждой встрече заново радуешься и по-новому видишь.

Р. АНДРЕЕВА

Индекс 70770 Цена 15 копеек.

Девушка с гитарой.

Модели одежды, связанные на аппаратах «Буковинка» и «Черновчанка».
Автор Н. АЛЕКСАНДРОВА.

«БОЖЬЯ ОТМЕТИНА»

Занудно моросил дождь. Хмурые горожане безропотно атаковали общественный транспорт. Километровые очереди за песком, макаронами и прочим дефицитом стягивали город тугим узлом, точно пытаясь его задушить. Люди с плакатами «Долой дамбу!» толпились у Мариинского дворца, где шла сессия Ленсовета. Некогда невиданной красоты здания, обшарпанные, зияющие дырами окон, разрушались медленно, но верно. Великие, отлитые в бронзу, удивленно взирали на все это и, кажется, не понимали ничего в происходящем... Таким предстал Ленинград.

У меня в кармане лежало письмо: «Нас с сыном окружает стена молчания и равнодушия. Никому до нас нет дела. Так было много лет назад, когда и началась вся эта история, когда слова одного ответственного лица: «Выкручивайтесь сами, как хотите», стали последней каплей и, по сути, привели меня на скамью подсудимых. Куда это приведет нас теперь?.. Я уйду из этого мира и уведу ребенка, чтобы не мучился». Последние страшные строчки и не позволили отправить письмо в дальнейшие «инстанции».

Наташа Гребенкина* жила на рабочей окраине в комнате, лишенной предметов роскоши, заваленной газетами и журналами. Она сидела на больничном после очередного приступа, читала Карнеги и писала прошения о помиловании, толком не зная кому.

В этой захламленной комнате она точно укрылась от мира, не принимая участия в общей борьбе за лучшую жизнь, отстаивая лишь себя и своего сына, борясь давно, устало и безнадежно, как бы по инерции. Возможно, нелепая эта борьба в одиночку и сбила ее с пути истинного, приведя к тем людям, которые отроду противны ей были. Но другие-то ее оттолкнули.

И как бы результатом пути не туда стал приговор Василеостровского районного народного суда Ленинграда от 4 декабря 1986 года, по которому Н. Гребенкина была осуждена «за совершение спекуляции в особо крупных размерах» по статье 154 ч. 3 УК РСФСР к пяти годам лишения свободы в исправительно-трудовой колонии общего режима, с конфискацией имущества. С нее взыскивалось также в доход государства неосновательное обогащение — 4461 рубль 89 копеек.

У нее большие удивленные глаза, звонкий, какой-то пионерский голос, будто не изменившийся с тех времен, когда она, вечная отличница, активная пионерка, рапортовала кому-то и о чем-то, свято веря в это нечто. Школу окончила с золотой медалью. И как гром среди ясного неба — четверка на экзамене в медицинский вместо традиционного «отлично». Дальше и сдавать не пошла. С этой злополучной четверки начались приступы. Болезнь, дремавшая долгие годы, внезапно проснулась и уже не отставала никогда. В одной книжке вычитала: эпилепсия, или, по-простому, падучая,— «божья отметина». Там перечислялось, на ком она есть: Достоевский, Толстой, Наполеон. Попав, таким образом, в столь изысканное общество, Наталья на себя руки накладывать не стала, хотя мысль имела. Просто, круто поменяв курс, поступила в металлургический.

Красный диплом открывал широкие возможности. Устроилась на объединение «Ленинец» и почти прижилась. Но когда сотрудники увидели ее в непотребном виде — без сознания... испортились отношения. Как сейчас помнит зловещий шепот: «Она ж припадочная!» «Ленинец» стал началом конца ее карьеры инженера-электронщика. Специальность требовалась в основном в «почтовых ящиках», где полагалась справка: практически здорова и годится для электроники. Такую справку ни один врач выдать не мог. Крушение надежд! Кому нужна одинокая мать с малым ребенком на руках? Трудилась в библиотеках, химчистках, пока не обнаруживалась «отметина божья» — ее вечный крест.

Забралась в свое одиночество, как в скорлупу, боясь высунуть голову. Только и отдушина — Димка, смышленый и славный мальчуган. Он рос, ему требовались одежда и витамины.

Как-то подвернулась хорошая, чистая работа в Военной артиллерийской академии имени М. И. Калинина. Завкабинетом. Занималась электронным обеспечением большой схемы учебных боев. Отлично наладив дело, снискала уважение военных мужей. И про болезнь, слава Богу, никто не ведал. Но шила в мешке не утаишь. Настиг приступ в присутствии большой аудитории. Начальник кафедры, убеленный сединами генерал, строго вопросил: «Что ж это вы, милая, нас не предупредили? Это все-таки военное учреждение...»

Отплакавшись, пошла в дворники. Чистила снег да соображала, где бы раздобыть деньжат на витамины. По совместительству оформилась в милицию. Тамошние женщины, узнав, что Наташа книгочей, макулатуру на книжки сдает, посоветовали: «Что ты, глупая, даром таскаешь? Продай абонементы, твой же труд». Ко всему Димка заболел. У самой на нервной почве приступы пошли. Однажды очнулась в метро, какой-то добрый человек ей заботливо сумочку под голову подсунул. Только из сумочки последняя пятерка исчезла. Все это сломило ее гордыню окончательно. Взяла два абонемента за сданную макулатуру — и к «Старой книге». Притулилась в уголке, сердце в пятках. Тут к ней мужчина представительного вида с вопросом: «Вы, дама, с кем?» — «Ни с кем»,— прошептала.— «Тогда уходите с нашей территории». Сбивчиво забормотала что-то про ужасное свое положение. Мужчина вмиг все понял и любезно позволил сбыть абонементы, посоветовав, как появятся деньги, купить еще, он подскажет, где и продать подороже. Не вещами же торговать — бумажками, значит, не спекуляция. И вообще в переводе с латинского «спекуляция» — умей думать, рисковать. Про себя Наташа решила: «Нет, ни за что, несмотря на латинский». А Димка все болел, витамины на рынке дорожали, и алиментов опять не было. Словом, приняла совет. И так ведь все просто оказалось! Приобретала у оптового продавца, некоего Сергеева, абонементы на «Луну и грош» или на «Черный тюльпан» по два рубля пятьдесят копеек, сбывала по четыре. Хоть и маленький, а все-таки бизнес. Душа была продана дьяволу. Время шло, притупляя угрызения. Она, наверное, даже и привыкла бы к своей двойной жизни, если бы однажды черная «Волга» не преградила дорогу к дому, оборвав бизнесменскую карьеру.

Был приемник-распределитель и следственный изолятор в Крестах. Сорок аресстанток в комнате: убийцы, наркоманки, воровки, насильницы, два директора универсама — весь цвет питерского уголовного мира женского пола — и она отличница с красным дипломом, воспитанная на Тургеневе и Толстом.

Следствие, затем суд шли мучительно долго. И, наконец, приговор. Судьба все же сжалилась над ней: буквально в день вынесения приговора — внутризонная амнистия. И это сладкое слово «свобода»... По-особенному пахнул воздух и голубело небо, необычайно красивыми казались люди. В кармане справка: по внутризонной

* Фамилия героини изменена.

это искусством защищаться от травмирующих психику переживаний, которые бьют по нашей самооценке. Очень трудно признать, что с тобой не все в порядке, что другая на твоем месте была бы гораздо счастливее. Так и тянет спрятаться за какой-нибудь спасительной формулой. Например: у меня слишком серьезная и глубокая натура, а в моде нынче легкомысленные вертушки. Или: мужчины сегодня не хотят жениться — зачем брать на себя ответственность за семью, когда все радости можно получать бесплатно... Предаваться этой ребяческой игре в прятки можно до бесконечности. Но внутри каждого нормального человека сидит Взрослый — его жизненный опыт. И тихим, но внятным голосом он говорит: деточка, вот твоя подружка — тоже женщина исключительных душевных качеств, однако нашелся человек, который именно это в ней оценил. А Петя, Толя, Павел, с которыми у тебя ничего не получилось, они ведь все теперь женаты и живут, жен не бросают. Дело не в них — дело, наверное, в тебе.

Реальность

ТАТЬЯНА, 32 года, врач-педиатр. В школе, в институте существовала особняком, избегала компаний, общалась только с двумя-тремя близкими подругами и только до тех пор, пока у каждой не появлялся молодой человек. Так же замкнуто живет и сейчас: утром — на работу, с работы — домой. Считает неприемлемой для себя любую ситуацию, в которой может показаться, что она ищет знакомства, хочет кого-то заинтересовать собой. При этом не перестает мечтать о любви, о замужестве, с болью отсчитывает каждый прожитый год. Но ее принц — такова природа ее фантазии — должен сам ее найти, оценить, взять на себя всю инициативу, и только полная уверенность в его любви может оправдать в ее глазах какие-то шаги ему навстречу.

Это **пассивный** тип — самый трудный для преодоления. Однообразная, уединенная жизнь делает женщину настоящей рабыней фантазий и наглухо перекрывает выход из одиночества.

Особую разновидность среди пассивных женщин составляют пережившие некогда разочарование. У них был любовный опыт, но разыгрывался он не по тем нотам, как предписывалось идеалом, и это стало настоящей трагедией. Вот она, сила завышенных ожиданий: вместо того чтобы прозреть и избавиться от иллюзий, женщина окончательно закостеневает в них и начинает вести себя, как монашка, не переставая при этом надеяться, что чудо в конце концов произойдет.

ВЕРОЧКА, около 30 лет, преподает в школе химию. Очень живая, непосредственная, общительная. Легко завязывает знакомства с мужчинами, не знает проблем, где встретить Новый год, с кем пойти в кино или в театр. Не скрывая, говорит о сильнейшем желании создать семью. Почему же до сих пор она одна? Почему вокруг нее столько людей, считающих за удовольствие провести с ней несколько часов, и никого, кто захотел бы большего?

Объяснение вы получите, прислушавшись, как говорит Верочка о своих приятелях и поклонниках. Во всех рассказах проскальзывает ирония, каждый персонаж поворачивается к публике какими-то смешными, комическими чертами. Видимо, никого эта женщина всерьез не воспринимает, всех готова осыпать милыми колкостями. Получается это у нее забавно и абсолютно не обидно. Но дорогу к сближению преграждает.

Здесь перед нами случай непомерно критического отношения, или **гиперкритицизма.** Все мы живые люди, недостатки можно найти у каждого. Но вот я — посторонний, объективный свидетель — вижу, что у этого мужчины все отрицательное полностью уравновешено достоинствами. А Верочка, пусть в форме шутки, дружелюбного подтрунивания, подчеркивает, акцентирует эти минусы, эти слабости. Человек в ее представлении выглядит, как шарж на самого себя.

Наблюдая за Верочкой долгое время, я заметил, что при всей язвительности она все-таки неравнодушна к общественному положению своих знакомых. Ее принцу воистину полагалось бы быть принцем, на худой конец особой, приближенной к двору! И Верочка в этом не исключение. Фантазия непременно помещает грядущего избранника хоть на ступеньку, но выше на социальной или профессиональной лестнице, и это как раз тот случай, когда фантазию поддерживает общественное мнение. Успешный брак мыслится только как брак вверх и ни в коем случае не как брак вниз. Возможно, это отголосок тех времен, когда только замужество определяло социальное положение женщины. Теперь, когда женщина сама ведет активную деловую жизнь, строит карьеру, когда женщинам принадлежит большинство среди людей с высшим образованием, требование мужского превосходства тоже становится своего рода завышенным притязанием. Оно зримо ограничивает выбор и многих обрекает на несчастье.

Напоследок рассмотрим еще один распространенный тип — **тотальное отрицание** мужчин. Как правило, это энергичные, умеющие постоять за себя женщины, очень неодобрительно, даже агрессивно высказывающиеся о мужчинах. Эгоисты, бездельники, иждивенцы, алкоголики, импотенты! При таком отношении одиночество кажется делом сознательного выбора: не с такими же отбросами связывать свою жизнь! Но это не более чем маска. В глубине души эти женщины тоже мечтают о любви, о нежной привязанности. Но они не знают, как к этому прийти, и их «воинственная поза» на самом деле скрывает эту несостоятельность.

МАРИНА, 24 года, молодой инженер. Ее явно тянет к мужчинам, всегда есть кто-то, с кем она встречается, но держит его на дистанции, а эмоционально раскрывается только с подругами. Резкой, ироничной никогда не бывает, у нее нет стремления обижать, но никогда не упускает случая ввернуть, что мужчин — как класс — считает людьми несерьезными, ненадежными, безответственными. Правда, назвав всех мужчин ужасными, через запятую признается, что они для нее — загадка, она их не знает и не понимает.

Среди каждого из этих трех типов можно встретить женщин, которые ждут не просто принца, а принца-спасителя. Вот он появится, сильный и несокрушимый, и все возьмет на себя, все в моей жизни изменит к лучшему...

Что делать?

Если бы я сказал вам теперь: отбросьте ваши фантазии, освободитесь от них, как от отживших свой век детских игрушек,— это тоже было бы нереалистическое пожелание. Подобную операцию самому себе проделать практически невозможно.

Но можно подойти с другой стороны: оставить фантазии в покое и усилить то, что естественным образом должно составить им противовес — реальные впечатления, реальный жизненный опыт.

Рецепт тут может быть только один: встречи. Не замыкаться в четырех стенах, не избегать знакомств, не ждать от себя учащенного сердцебиения и счастливых слез. Встречаться! Пусть ваше общение ничуть не похоже на те волнующие свидания, которые вы так прекрасно умеете рисовать в воображении. Пусть человек, с которым вы станете проводить время, сегодня для вас — явное «не то», не вызывает ни душевного подъема, ни восхищения. Но, во-первых, если хоть какие-то отношения существуют, я никогда не взялся бы выносить им приговор. Любой человек бездонен — и никогда не известно, что может раскрыться в нем при более длительных, постоянных контактах и что может проявиться лично в вас. А во-вторых, встречи — хоть бы они и не привели к браку и остались всего лишь эпизодом — все равно с ними приходят опыт, мудрость, понимание мужчин, понимание себя, понимание жизни. А все эти максимы: «или все, или ничего», «умри, но не давай поцелуя без любви» — они из того самого романтического арсенала, который и так сослужил вам такую скверную службу.

Второй совет может показаться противоречием первому, но это на самом деле не так. Постарайтесь приспособиться к своему одиночеству, перестаньте его бояться. Ведь оно — часть вашей жизни, вашей судьбы. Поищите, в нем наверняка есть не только огорчения, но и какие-то преимущества, в нем не только ваша слабость, но и сила. Постарайтесь сделать свое существование как можно более приятным, комфортным, не пренебрегайте даже самыми мелкими радостями. Определите для себя, какие занятия поднимают тонус, улучшают настроение. Жизнь сейчас такова, что для каждой женщины велика вероятность более или менее длительный срок провести в таком состоянии, а потому всем нам необходимо переменить взгляд, перестать считать его жупелом, страшилищем. С одиночеством тоже можно договориться!

А под конец — несколько простых упражнений.

Возьмите лист бумаги, напишите имена ваших близких подруг. Отметьте их семейное состояние: замужем, разведена, одинока.

Вспомните, что рассказывают, как отзываются ваши подруги о мужчинах. Чего больше в этих отзывах — похвалы или критики? Постарайтесь проанализировать, справедливы ли эти суждения в каждом случае или исходят из общей посылки, что все мужчины доброго слова не стоят?

Наверное, прошлое ваших незамужних подруг вам достаточно хорошо известно. Всмотритесь в него. Встречались ли им люди, с которыми, на ваш взгляд, они могли быть счастливы? Что помешало этому осуществиться?

Попытайтесь набросать словесный портрет мужчин, близких к идеалу, как представляют его себе ваши подруги. Попадались ли вам в жизни подобные люди? Слышали ли вы от подруг «он мой идеал» применительно к любому живому мужчине (пусть бы даже это был родственник, учитель, товарищ по работе, сосед, начальник)?

Если вы точно выполните эти задания, в руках у вас окажется очень ценная информация. Ну а как ею распорядиться, вы наверняка сообразите и без меня.

Александр ПОЛЕЕВ,
врач-психотерапевт,
кандидат медицинских наук

Жизнь кажется пустой и безотрадной, устремленной в никуда. Исподволь накапливается жгущая сердце обида — на людей, на судьбу. Проходят годы, а перемен нет. Словно сглазили, все попытки изменить жизнь терпят неудачу.

Каждая одинокая женщина — где бы она ни жила и чем бы ни занималась — видит вокруг себя множество таких же. Казалось бы, все дано этим женщинам для благополучного супружества: и ум, и доброта, и обаяние, и привлекательная внешность, и умение создавать домашний уют. Но все эти прекрасные качества остаются невостребованными. А может, это время у нас сейчас такое, так оно с нами расправляется? Грустная мысль, но многим она приносит утешение. Ведь всегда легче обвинить в своих огорчениях что-то постороннее, чем принять всю ответственность на себя. И первый, самый, может быть, трудный шаг к выходу из одиночества — в том, чтобы отказаться от этой привычной обезболивающей пилюли. Сказать себе: никто не виноват в том, что я одна. Ни судьба, ни жизнь, как бы она ни складывалась, ни люди — мужчины, пренебрегающие мной, и женщины, более, чем я, ловкие и расторопные. Причина — во мне самой, и только я сама могу себе помочь.

Как выйти замуж? Как преодолеть одиночество? Оно многолико. У него разные причины. А значит, и «лечить» его надо по-разному. Давайте сегодня поговорим об одной из причин одиночества.

В ПОИСКАХ ПРИНЦА

Мечта

Есть женщины, которым так и не удается преодолеть пропасть между вымышленным и реальным миром. К каждому встреченному мужчине они словно бы обращают вопрос: «Ты принц?» И убедившись в том, что это не так, проходят мимо.

Некоторые, особенно в молодости, так прямо и говорят: я не такая, как все, обыденная, пресная жизнь мне отвратительна, я ищу неземных переживаний, а ваши простые человеческие радости мне даром не нужны. И это дает остальным право не признаваться даже себе в том, что они ищут какого-то небывалого, фантастически прекрасного героя. «Какой принц, помилуйте! — скажут они вам.— Мне нужен самый обычный человек, добрый и хороший, чтобы он меня любил, чтобы я могла его полюбить, и если бы я хоть раз такого встретила...»

Не надо верить этим словам. Если повнимательнее разобраться, что такое в представлении этой женщины «добрый хороший человек», если заставить ее вслух проанализировать, чего не хватает тому или иному ее знакомому, мы получим фантастический портрет. Рыцарь без страха и упрека, сильный, энергичный, бесстрашный, ни перед чем не пасующий, чуткий, нежный, все понимающий... Почему я называю этот портрет нереальным, фантастическим, разве нет на свете мужчин с этими замечательными качествами? Да в том-то и дело, что фантазия, не обязанная контролировать себя, сочетает несочетаемое, соединяет несоединимое. В действительности же за все приходится платить. Мягкий, ласковый мужчина, тонко чувствующий оттенки настроения возлюбленной, вряд ли продемонстрирует нам образцы напора, деловой хватки, энергии. А мужественный, резкий, умеющий давать отпор скорее всего окажется и неуступчивым, и плохо будет переносить женские капризы. Между прочим, последнее имеет особое значение для женщин, чью тайну мы сейчас пытаемся приоткрыть. Их капризы — следствие свойственной им неуравновешенности. И словно защищаясь от самих себя, они ждут, что мужчина противопоставит их фокусам невозмутимость, спокойную силу.

Одинокие женщины часто без причины грустят, нервничают, не радуются даже, когда для этого есть повод, вся жизнь видится им, как через темно-серый светофильтр. И это не только следствие их главной неудачи. Есть и более глубокая психологическая причина.

Чем мы все владеем в совершенстве —

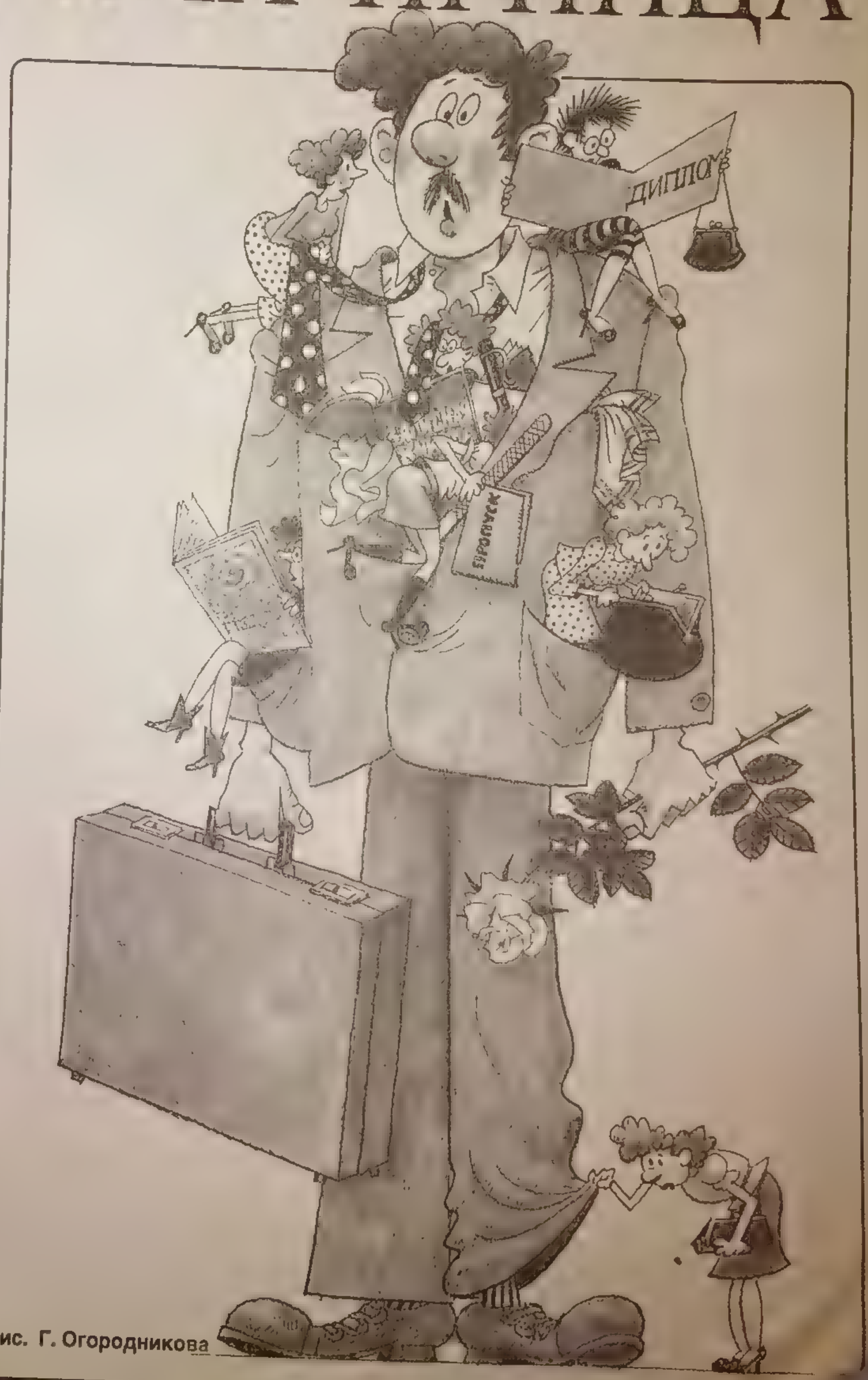


Рис. Г. Огородникова

с тиражом в 6 тысяч экземпляров выходит, как и узбекская, пять раз в неделю, таким же форматом, на такой же бумаге. Действуют несколько школ с преподаванием на русском языке, есть русскоязычные группы в вузах, техникумах и училищах. Почти всюду надписи на двух языках.

Такова официальная политика. Но, конечно, любые «установки сверху» бессильны, если нет доброй воли людей.

В пролете ткацкого цеха НПШО я увидела огромный лозунг на узбекском языке, и мне его перевели: «Рабочие! Давайте отпор тем, кто сеет национальную рознь!» Один из тех, кто в разгар событий 2 декабря, рискуя жизнью, не побоялся дать такой отпор,— директор областного молодежного центра Абдулажон Джураев. Когда я увидела его, поразилась: невысокий, худощавый, отнюдь не юных лет, и не побоялся ринуться в толпу озверевших молодчиков! Абдулажон отдыхал дома с семьей, смотрел телевизор, как вдруг услышал гул толпы и выстрелы. Тревога и предчувствие беды заставили его поспешить на улицу. Он прибежал в тот момент, когда погромщики добивали солдат. Одного из них, Костю Федорова, раздев, погнали по улице. Абдулажон, не раздумывая, кинулся на помощь. «Братья, узбеки, что вы делаете?» — взывал он. Его не слышали. Тогда попытался вырвать Костю из рук бандита. Тот не отпускал. Подскочил другой, с автоматом в руках, нацелил на Абдулажона дуло. Тот схватил ствол (откуда только сила взялась?) и отвел его в сторону. «Видимо, на моем лице были такая решимость и ярость,— вспоминает Джураев,— что бандиты отступили».

К счастью, подоспели товарищи Абдулажона и помогли ему увести солдата, а потом поймали машину и отправили обоих в больницу.

Как добрался домой, Абдулажон не помнит. Но едва оправился от потрясения, позвонил в приемный покой, чтобы узнать о состоянии раненого. Предложил: «Может, кровь нужна?» Оказалось, нужна. И Джураев, не медля, снова отправился в больницу. Кровь взяли, но спасти Костю, увы, не удалось. И эту боль, эту тяжесть потери Абдулажон будет носить в сердце всю жизнь.

Жена его, Дильбара, директор фабрики художественных изделий, председатель городского женсовета, в эти дни тоже повела себя как настоящий герой. В день побоища милиция арестовала наиболее активных участников погрома, а назавтра десятки людей собрались у здания УВД, требуя освободить арестованных. Начали бить окна, громить милицейские машины. Дильбара проходила мимо (опять случай, но мужественные люди почему-то всегда оказываются рядом с опасностью или бедой). И, конечно, остановилась, стала страстно убеждать людей, что надо успокоиться, разойтись, что милиция разберется и отпустит невиновных. Конечно, укротить толпу Дильбаре не удалось (хотя кое-кого ее слова убедили). Но только подумать: безоружная женщина — в гуще охваченных злобой людей. Согласитесь, это поступок!

Национальная вражда имеет, к сожалению, печальное свойство снежного кома: когда он катится с вершины горы, в пути обрастает огромной массой и становится опасной силой. Есть ли надежда, что подобное не повторится? Большинство тех, с кем я встречалась — русские, узбеки, татары, украинцы, люди других национальностей,— считают: да, есть и надежда, и даже уверенность. Убеждены в этом и все члены большой, дружной семьи Давлятовых. Полвека назад родители Валентины Степановны приехали в Наманган.

— Отец только-только успел построить дом,— вспоминает она,— и тут война: ушел на фронт, мама осталась одна с четырьмя детьми. Каково ей было, нетрудно представить. Не знаю, смогли бы мы выжить, если б не помощь соседей-узбеков. Женщины несли молоко, кукурузные лепешки, урюк, виноград. Соседские подростки копали огород. Когда я подросла, стала, как и все, ходить с подружками на танцы. Идем, а сзади на расстоянии — «охрана» из узбекских парней. Честное слово, тогда мы не обращали внимания, кто какой национальности. Знали, пришел «мехмолла» — гость, а кто он, русский, татарин или узбек, не имело значения, каждого встречали чаем, лепешкой и доброй улыбкой.

Однажды красавицу Валентину увидел у родственников молодой Халил и с первого взгляда влюбился. Та ответила взаимностью. Вот уже 43 года они вместе. И смотрят друг на друга такими же влюбленными глазами, как в юности. А уже все три дочери взрослые и внуки растут не по дням, а по часам.

Образовался интернациональный семейный коллектив. Один зять наполовину узбек, наполовину украинец, второй — русский, третий по отцу узбек, по матери татарин. Вот и попробуй разберись, какой национальности внуки Валентины Степановны и Халила Давлятовича.

Таких семей в Намангане сотни. Только в прошлом году, рассказала заведующая городским загсом Чолпон Каримова, зарегистрировано 84 смешанных брака. Связали свою судьбу Константин Рогожиков и Ирма Камалова — русский и узбечка, Евгений Абих и Эльдара Гарбарец — немец и украинка, Хуснитдин Джамалов и Замира Гарраджева — узбек и туркменка. Воистину перед силой любви рушатся любые преграды. Есть и еще одна сила, способная одолеть вражду,— дружба. В течение многих десятилетий она была цементирована в Узбекистане общими трудностями, испытаниями и победами. На эти могучие силы уповают, в них верят наманганцы.

«Счастье — это мир, согласие и в семье, и в нашем общем доме»,— считает Валентина Степановна Давлятова.

Фото А. КОВТУНА

Все же неспокойно на душе у сотен русских, украинцев, татар. Они звонили мне в гостиницу, встречалась я с ними в домах. У многих настроение «чемоданное». Готовы ехать куда угодно, только бы подальше от взрывоопасных мест. «Мы боимся»,— признавались они. Нет, на работе и в махаллях (то есть по соседству) почти у всех обстановка нормальная. А вот на улице — то, о чем рассказывали мне работницы НПШО: камень вслед, презрительное «урус», к девушкам могут пристать, ребенка обидеть. Да, неуютно быть в национальной республике нацменьшинством. К тому же кое-где уж очень ретиво взялись за исполнение республиканского закона о языке. Хотя Верховный Совет постановил осуществить переход на родной язык с 1998 года, некоторые администраторы уже сейчас требуют всю документацию вести только на узбекском, демонстративно не говорят по-русски, хотя прекрасно его знают.

Многие русские и хотели бы поскорее овладеть языком, да негде: курсов мало, в основном на крупных предприятиях, учебников не хватает.

Но что греха таить, порой и сами русскоязычные жители области виноваты. Есть у иных этакое высокомерное «а зачем нам чужой язык, если русский почти все узбеки знают». Я возражала им словами Надежды Ефимовны Аркуши, работницы шелкового объединения: «Уважать обычаи народа, с которым живешь, знать его язык — значит уважать себя».

Стена нетерпимости. Ожесточение душ и сердец. Неистовство толпы. Насилие. Насилие в ответ на насилие. Все это — проявления националистического экстремизма, ведущего к крови и жертвам. Около тысячи человек погибли в межнациональных конфликтах за последний год. И нет слов, чтобы утешить матерей тех пяти солдат, чья жизнь оборвалась в декабрьские дни в Намангане, и тех 90 узбекских матерей, что в прошлом году получили цинковые гробы с телами своих сыновей из других республик. Море горьких женских слез. До каких пор оно будет пополняться новыми каплями? Лучше пусть полнятся водами иссохшие берега Арала, поднимаются фундаменты новых домов в разрушенном Степанакерте, возрождаются покинутые русские деревни в Нечерноземье. На хлебном поле, а не на поле межнациональной брани нужны молодые сильные руки.

Нам всем сейчас трудно. Но нужно поднять головы, взяться за руки, сжать кулак согласия. Он, верится, одолеет вражду и неторпимость.

г. Наманган. **Нина ФЕДОРОВА**

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

7 • 87

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

КУРТКА ДЛЯ АЭЛИТЫ

Автор молодежного ансамбля А. П. Волобуева моделирует и шьет давно, хотя ее профессия инженер-конструктор. Творческая фантазия и инженерный расчет помогли ей создать формулу домашнего моделирования: при минимуме ткани получить отличный крой. Будь то повседневная одежда, пальто или вечерний туалет. Однако моделирование не единственное увлечение Антонины Павловны. Она страстная горнолыжница. Интересно что все снаряжение она тоже шьет себе сама. Куртки ветровки пуховки стеганые жилеты. Кроме того наш автор — мама взрослой дочери-модницы. И это тоже ко многому обязывает. Так что предложенная ею модель модна практична экономична. Стиль выбран спортивный. Он сегодня универсален особенно в молодежной среде так как приемлем для работы улицы отдыха.

Ансамбль смоделирован в расчете на хлопчатобумажную ткань. Это диктует особенности конструкции: все детали расположены так чтобы после стирки их легко было отгладить. Куртка которой отводится главная роль в комплекте, не требует тщательной примерки. На худеньких она объемна, на более полных имеет меньший напуск. Подплечники в модели — обязательны.

Несколько слов о технологических требованиях. Успех возможен при условии, что все детали: воротники, манжеты, клапаны, крылья — будут тщательно отстрочены. А это значит что нужны навыки в шитье.

Расширенный плечевой гояс, декоративные крылья и большие карманы куртки, струящиеся линии зауженных книзу брюк создают романтический, «космический» образ юной девушки.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет А. П. ВОЛОБУЕВА

Фото Н. МАТОРИНА

Куртка, брюки и юбка создают целостный ансамбль, в котором будет привлекательна и молодая девушка, и женщина за тридцать. Летняя цветовая гамма насыщенна и разнообразна.

Удачны сочетания гладкокрашеных и набивных хлопчатобумажных тканей.

Чертежи лекал даются без припусков на швы и подгиб. Масштаб 1 10. Куртка и юбка рассчитаны на рост от 164 до 170 см. Брюки — на 170 см.

КУРТКА

Размер 164—92—100.
Расход ткани — 4 м при ширине 90 см, 11 кнопок.

Спортивный стиль формируется обилием деталей. Силуэт прямой, плечи расширены, пояс по бедрам.

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1	Полочка	2 дет
2	Боковая полочка	4 дет
3	Спинка (1 дет. со сгибом)	
4	Половинка рукава	4 дет
5	Крыло переднее	2 дет
6	Крылышко	4 дет
7	Пояс переда	4 дет
8	Пояс спинки (со сгибом)	2 дет
9	Карман	2 дет
10	Листочка (со сгибом)	2 дет
11	Воротник (со сгибом)	1 дет
12.	Манжета	2 дет.
13.	Шлевка	4 дет.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Половинки рукава втачать в боковые проймы. Локтевые половинки — в проймы спинки. Швы отогнуть к середине переда, проутюжить, настрочить со лицевой стороны на 0,2 см от края.

Передние крылья и крылышки подогнуть, настрочить, пришетать к погочке (метки А Б и А В). Задние крылышки пришетать к спинке (метки А Г).

Полочку и боковую часть стачать по линии А — Д. Швы отогнуть к середине переда, проутюжить.

Спинку сшить с боковой частью. Швы отогнуть к середине спинки, проутюжить, настрочить по краю.

Стачать по плечевым и боковым швам перед и спинку.

Воротник обработать утюгом, растянув дугой по линии горловины (рис. 1). Сострочить с прокладкой, отутюжить. Вывернуть и выгравить уголки, настрочить по краю.

Воротник вложить между изделием и подбортом (рис. 2), стачать до плечевых швов (до конца подбортов). В горловину спинки втачать нижнюю часть воротника. Ткань надсечь возле шва, вывернуть, прометать, проутюжить.

Верхнюю часть воротника настрочить на горловину спинки (рис. 3).

Подборт пришетать по линии А — Д, проутюжить, настрочить по краю лицевой стороны. Руками пришить подборт по плечевому шву.

Настрочить переднюю планку под кнопки. Ширина 3,5 см.

На спинке заложить складки под пояс (по линии талии), складки на рукаве — под манжету.

Вшить манжеты (рис. 7).

Карманы подогнуть по краю, настрочить. Листочку сшить, вывернуть, настрочить (метки Е — Ж, рис. 4).

Обработать пояс. Готовая ширина 12 см. Сделать шлевки (рис. 5).

Шлевки пришетать к изделию, отогнуть вверх.

Нижнюю часть гояса пришить к низу куртки, отутюжить (рис. 6). Верхнюю — пришетать к низу, прошить. Шлевки отогнуть книзу, пришить к поясу.

Поставить кнопки.

Примечание: воротник, пояс, манжеты, листочки и подборт под кнопки сделать с прокладкой.

ЮБКА

Размер 164—92—100. Расход ткани — 1,5 м при ширине 90 см. С подкладкой — расход удвоить. 5 кнопок.

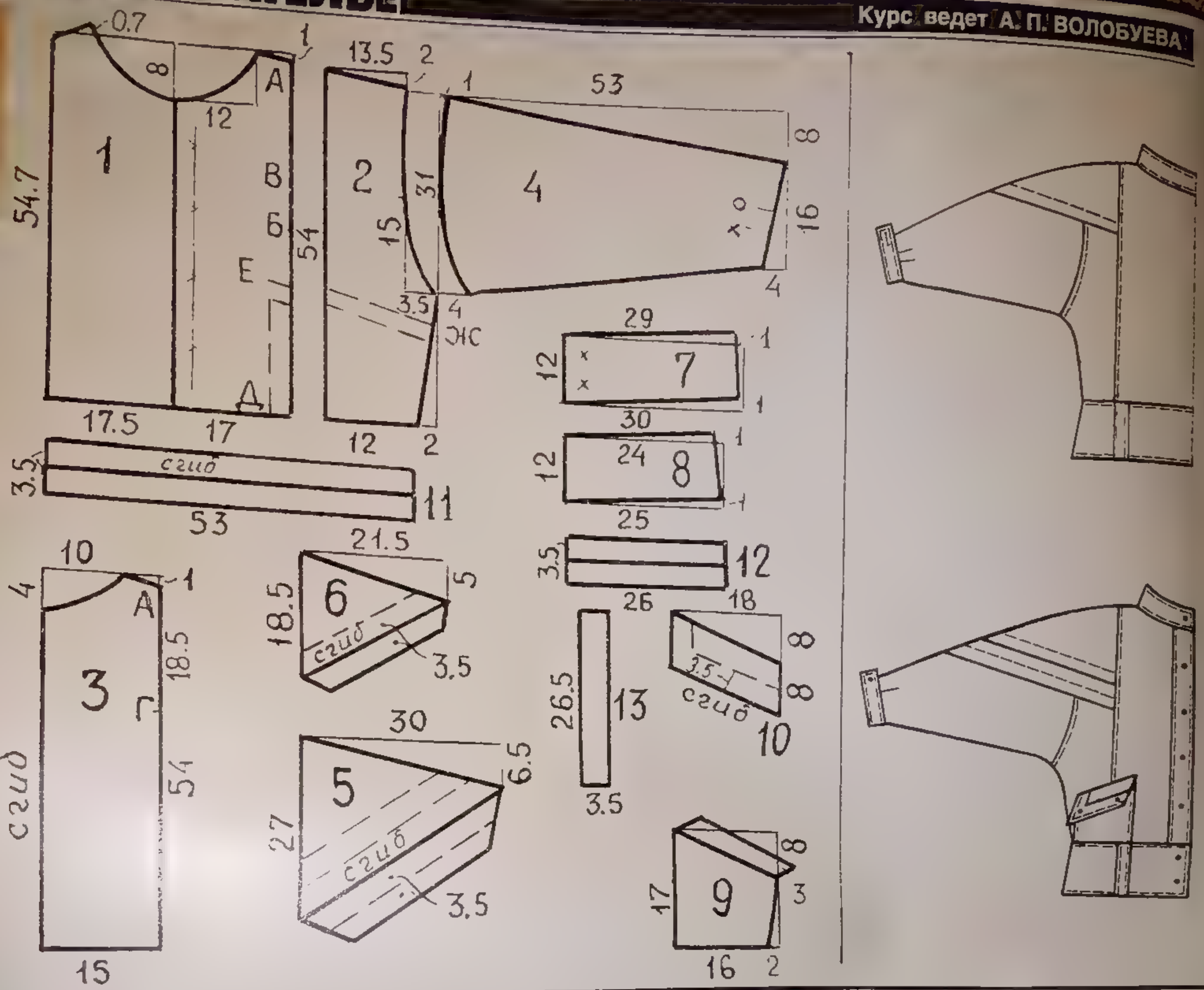
Силуэт — небольшая трапеция, подчеркнутая боковыми складками. Застежка сквозная, косой вырез сзади создает эффект «мини».

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1.	Передняя часть	1 дет
2.	Боковая часть	1 дет
3.	Задняя часть (со сгибом)	1 дет
4.	Пояс	1 дет

Курс ведет А. П. ВОЛОБУЕВА

КУРТКА



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Заложить складки боковой части, настрочить, заутюжить.

Подвернуть на 3.5 см перед под застежку, прометать. Косой вырез и низ юбки подвернуть на 3.5 см, прометать. Настрочить, отутюжить.

Пояс стачать, растянуть горячим утюгом по линии бедер, стачать с юбкой, настрочить.

Поставить кнопки.

БРЮКИ

Размер 170—92—100.

Расход ткани — 3 м при ширине 90 см. «Молния» — 18 см. 3 кнопки. 6 заклепок.

Прямые зауженные книзу украшены косыми складками.

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1	Передняя часть	2 дет.
2	Передняя боковая часть	2 дет
3	Задняя боковая часть	2 дет
4	Задняя часть	2 дет
5	Карман	1 дет
6	Накладка из складок	1 дет
7	Клапан	1 дет

Пояс длиной 70 см (припуск на застежку 3 см), шириной в готовом виде 3.5 см.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Стачать обе детали правой передней половинки брюк.

Подогнуть боковые стороны кармана с клапаном, заложить на нем складки, настрочить на 0.2 см от края. Среднюю складку пристрочить к передней половинке брюк, чтобы не отставала. Настрочить карман на правую половинку по линии притачивания А — А, а также по первой и третьей складкам. Вшить в боковой шов.

Заложить складки детали декоративная лесенка, настрочить на 0.2 см от края, застрочить как на кармане, среднюю складку. Заутюжить.

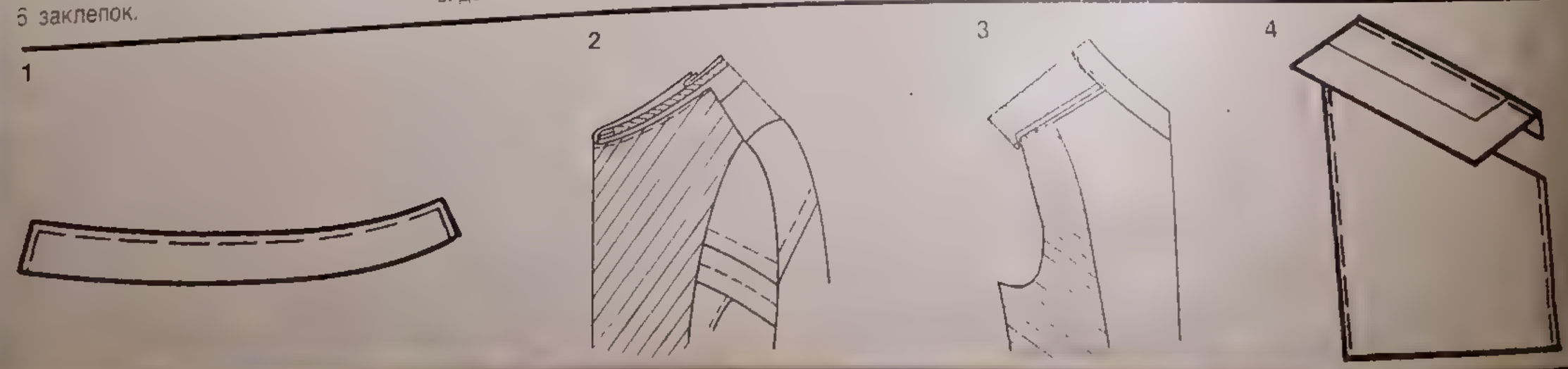
Сложить «лесенку» с лицевой стороной левой передней боковой части, прострочить по линии притачивания Б — Б. Отогнуть, заутюжить складки по лицевой стороне, приметать, настрочить снаружи.

Стачать все внутренние и внешние вертикальные швы.

Вшить застежку «молния», притачать пояс.

Подшить низ брюк.

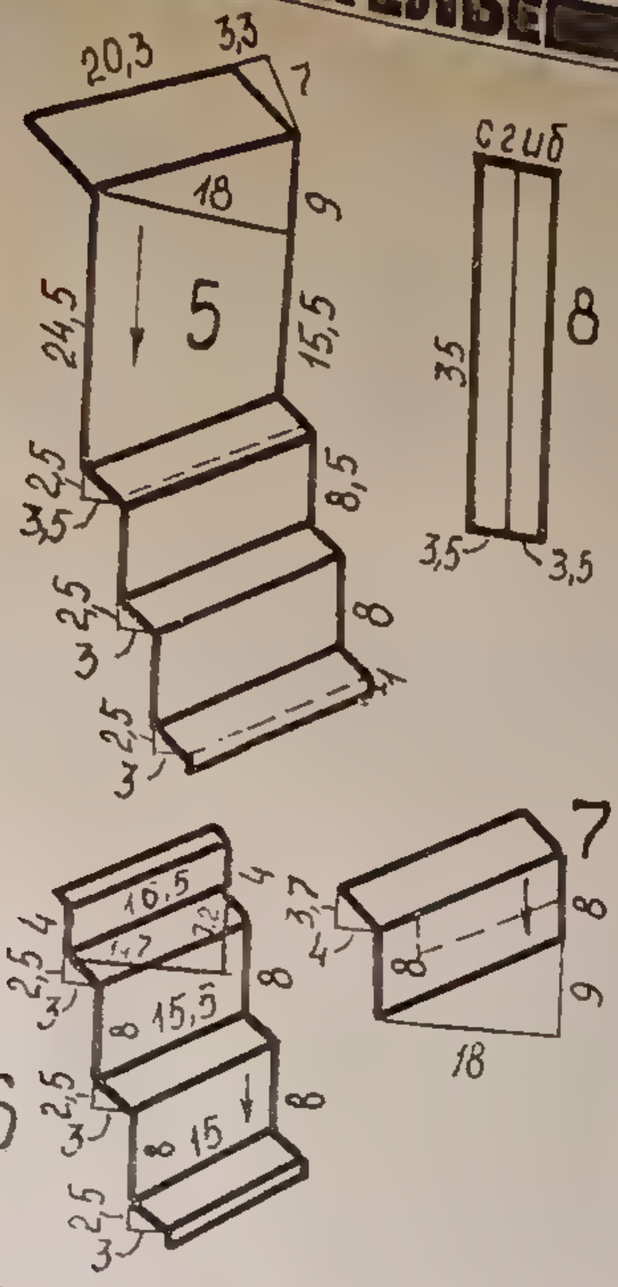
Поставить кнопки и заклепки.

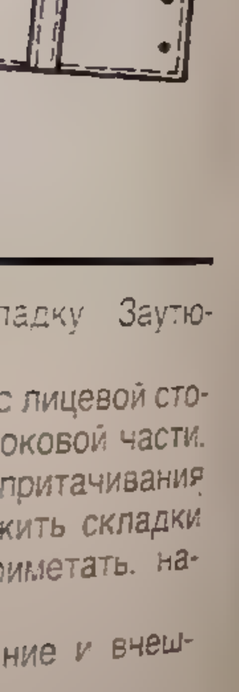


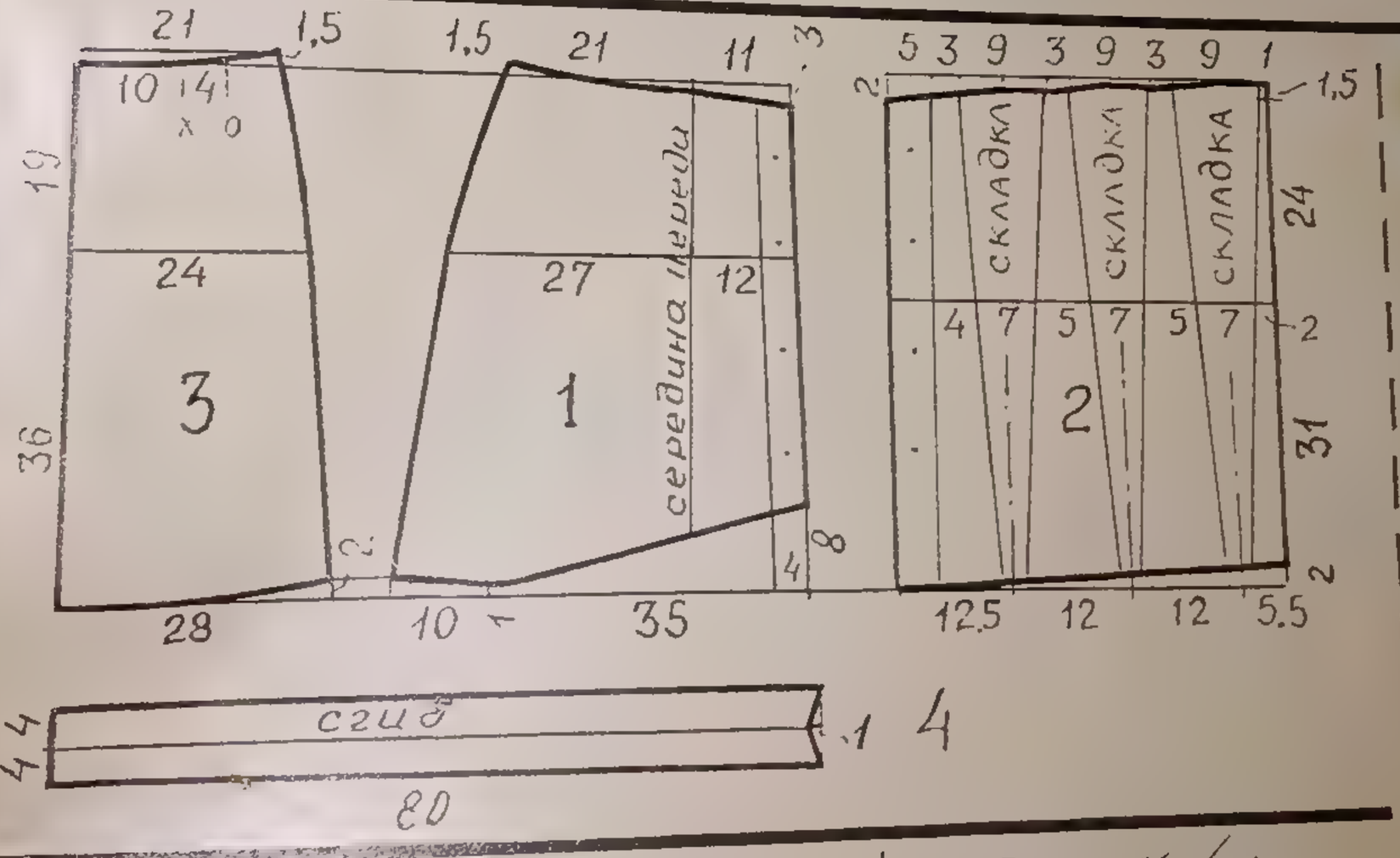
СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

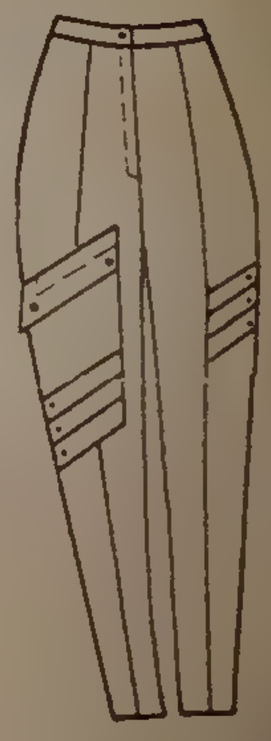
Курс ведет А. П. ВОЛОБУЕВА

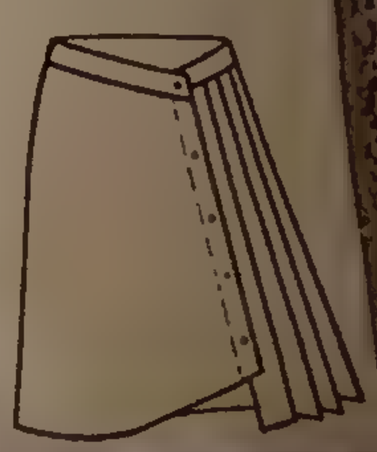
БРЮКИ











ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ

Урок 5-й. Курс ведет А. А. ЗАГРЕБАЕВА

ДЕТСКИЙ ЛЕТНИЙ АНСАМБЛЬ. ПЛАТЬЕ И ТРУСИКИ (размер 26—28-й)

ПОТРЕБУЕТСЯ ИРИСА В 1 НИТКУ: 150 г ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА (ОСН. ЦВ.) И 50 г РОЗОВОГО (ОТД. ЦВ.). ОСНОВНАЯ ВЯЗКА — УЗОР С ПРЕССОВЫМ ПЕРЕПЛЕТЕНИЕМ. ДЛЯ ТРУСИКОВ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ПЛАТЬЯ — ИЗНАНОЧНАЯ СТОРОНА УЗОРА.
ОКАТЫ ТРУСИКОВ И КРАЯ ПЛАТЬЯ ОФОРМЛЯЮТ ДВОЙНЫМИ КРАЯМИ С ЦВЕТНЫМИ ЗУБЧИКАМИ ПО ЛИНИЯМ СГИБОВ. ПО ВЕРХНЕМУ КОНТУРУ ПЛАТЬЯ ПРОДЕРНУТ ВИТОЙ ШНУР ДЛЯ ЗАТЯЖКИ.
ПГ — 3 П/СМ, ПВ — 5,6 Р/СМ — УЗОР С ПРЕССОВЫМ ПЕРЕПЛЕТЕНИЕМ.
ПГ — 3 П/СМ, ПВ — 4 Р/СМ — ЧУЛОЧНОЕ ПОЛОТНО.

ВЯЗАНИЕ УЗОРОВ С ПРЕССОВЫМИ ПЕРЕПЛЕТЕНИЯМИ

По схеме иглы выдвинуты [illegible] — игла выдвинута к ВР [illegible] ком положении провязать один или несколько рядов. Вернуть в РП эти иглы и либо провязать на всех иглах один или несколько рядов, либо сразу выдвинуть к ВР другие иглы. Эти узоры можно выполнять одноцветными, двухцветными и многоцветными.

Полотна с узорами прессовых переплетений используются как с лицевой, так и с изнаночной сторон. Непровязанные петли на выдвинутых иглах делают полотно короче, поэтому в вертикальных [illegible] узорами прессовых пере[illegible] вают больше рядов.

ВЯЗАНИЕ ПЛАТЬЯ

Модель состоит из двух деталей, связанных снизу вверх (рис. 1). Наберите 123 петли основной нитью, провяжите 8 рядов, поставьте на регуляторе плотности цифру «8», провяжите 1 ряд отделочной нитью. Перевесьте петли с каждой второй иглы на соседние, например, левые иглы. Свободные иглы оставьте в РП, провяжите еще 1 ряд отделочной нитью. Вернитесь к расчетной плотности, провяжите основной нитью 8 рядов. Сделайте подгиб (рис. 2, «Работница» № 2 87), провяжите 2 ряда, выдвиньте к ВР каждую 4-ю иглу, начиная с 4-й от края, провяжите 4 ряда основной нитью (рис. 2, 2-я строчка). Верните все [illegible] в РП, провяжите 1 ряд отделочной нитью и 3 ряда — основной нитью (3-я строчка). Так как отделочная нить провязывается по 1 ряду, каретку придется переносить с одного края на другой. На время вязания основной нитью отделочную закрепляйте на диске и наоборот, чтобы петли не растягивались.

Продолжайте вязание по схеме и после 7-й строчки повторяйте узор с 1-й.

После 134-го ряда от подгиба снимите петли, провязав ВН. Поверните полотно к себе лицевой стороной, отогните на лицевую сторону полоску, провязанную ВН так, чтобы были видны дужки основных петель. Поставьте в РН 83 иглы и распределите на эти иглы снятые петли с припосадкой по 2 петли на каждой 2-й игле, начиная с 4-й от края. Провяжите 2 ряда основной нитью и снимите по 12 петель с краев, провязав по нескольку рядов ВН. Средние 59 игл выдвиньте к ВР. Сразу же с краев наберите ВН по 24 петли и провяжите по нескольку рядов.

Ширина верхней части платья составляет 107 петель. Провяжите по схеме (рис. 3) 52 ряда. Следующий ряд отметьте ВН, проложив ее вместе с основной. Основной нитью провяжите 8 рядов и выполните зубчики отделочной нитью, как указано выше. На расчетной плотности провяжите 8 рядов основной нитью и сделайте подгиб, навесив на иглы петли отмеченного ряда. Провяжите 1 ряд на плотности «10», закройте петли «косичкой» (рис. 5, «Работница» № 11 86).

Свяжите вторую половину платья, только набирайте 121 петлю. Снимайте с краев по 11 петель и снова набирайте по 23, тогда при соединении деталей не нарушается узор. После припосадки останется 81 петля, а ширина верхней части будет равна 105 петлям.

Соедините верхние части по краям вертикальным швом (рис. 4, «Работница» № 2 87), но каждую протяжку берите между первым и вторым петельными столбиками.

Для оформления нижних краев рукавчиков навешивайте на иглы открытые петли по линиям В'АВ (рис. 4). Вяжите так же, как по верхнему краю платья. Соедините боковые стороны платья и подгибов вертикальным швом. Свейте шнур и продерните его по верхнему контуру платья за подгибом.

ТРУСИКИ. Задняя половинка (рис. 5). Вязать сверху вниз. Наберите 79 петель. Провяжите 20 рядов, сделайте подгиб. Выдвиньте к ВР все иглы, кроме 23 средних. Начинайте вязание узора по схеме (рис. 3) и возвращайте в РП к краям 6 раз по 4 иглы для надвязки по верхнему краю задней половинки. Верните в РП последние иглы и продолжайте вязание на всех иглах. Когда будет провязано 72 ряда, для плавных вырезов по окатам задней половинки трусов выдвигайте к ВР 7 раз по 2 иглы и 18 раз по 1 игле. Верните в РП по 32 иглы с краев, провяжите по 1 ряду отрезками основной нити и по нескольку рядов ВН, на средних 15 иглах также провяжите и снимите все петли.

Передняя половинка (рис. 6).

Наберите 79 петель, провяжите 20 рядов, сделайте подгиб. Без изменений по схеме (рис. 3) вяжите 72 ряда. Для плавных вырезов по окатам передней половинки выдвигайте к ВР 1 раз 6 игл, 1 раз 3 иглы, 4 раза по 2 иглы, 15 раз по 1 игле. Снимите по 32 петли, как указано выше. Довяжите 8 рядов на оставшихся в РП 15 иглах и снимите, провязав 15 петель.

Соедините боковые стороны вертикальным швом (за каждую протяжку).

Обработайте окаты трусиков. Для этого с изнаночной стороны вязания (лицевой стороны изделия) навешивайте на иглы открытые 63 около швов — по 2 петли и межулетковые (4 петли), провяжите 8 рядов, выполните зубчики отделочной нитью, провяжите еще 8 рядов, сделайте подгиб. Для кеттлевки провяжите 4 ряда и закончите вязание ВН. Соедините открытые петли обеих половинок горизонтальным трикотажным швом, боковые стороны подгибов, оформляющих окаты — вертикальным, закрепите кеттельным швом открытые петли полосок («Работница» № 5 87).

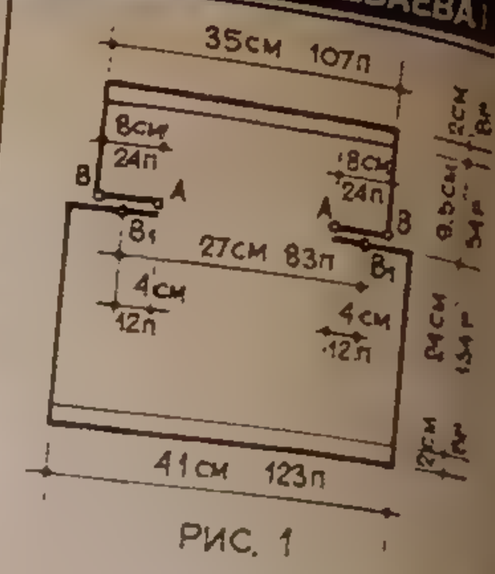


РИС. 1

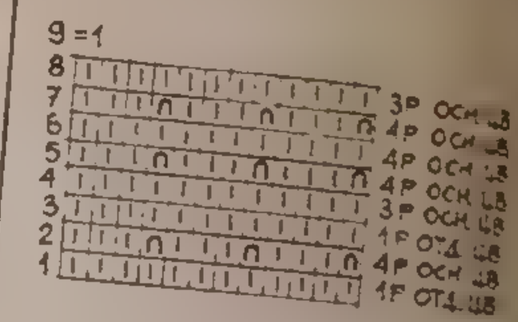


РИС. 2

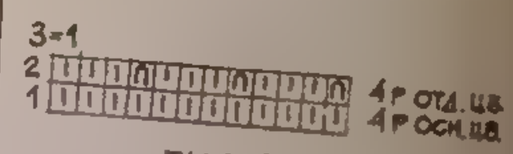


РИС. 3

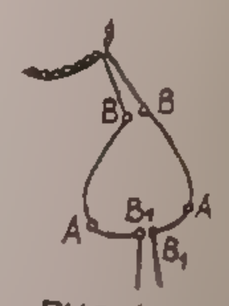


РИС. 4

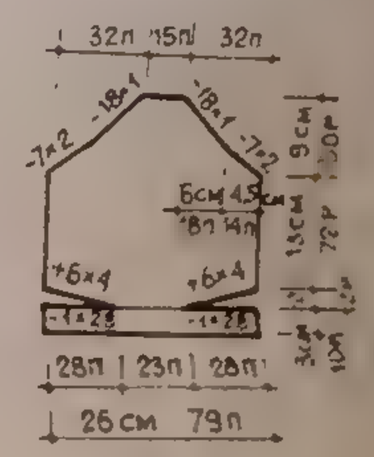


РИС. 5

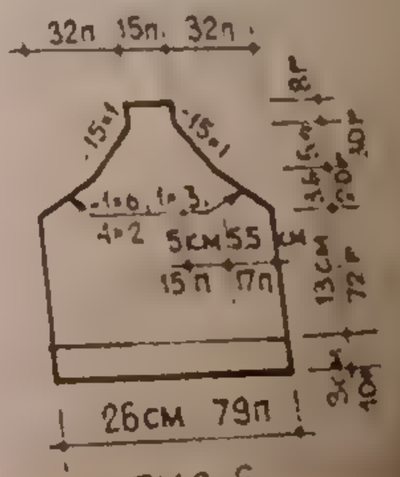


РИС. 6

КУЛИНАРИИ

ЗА МОЛДАВСКИМ СТОЛОМ

Курс ведет А. Т. МОРОЗОВ

МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ. ЦЕЛАЯ СОКРОВИЩНИЦА НЕПОВТОРИМЫХ РЕЦЕПТОВ. ВЗЯТЬ ЗНАМЕНИТУЮ МАМАЛЫГУ ИЛИ БЛЮДА ИЗ БРЫНЗЫ, УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПО БОГАТСТВУ ВКУСОВЫХ ОТТЕНКОВ.

ТРУДНО НАЗВАТЬ ДРУГУЮ ТАКУЮ КУХНЮ В НАШЕЙ СТРАНЕ, ЧТОБЫ ВОБРАЛА ОНА В СЕБЯ ТАКОЕ МНОЖЕСТВО КУЛИНАРНЫХ ТРАДИЦИЙ. ИСКОННО СЛАВЯНСКИЕ СОЛЕНИЯ И КВАШЕНИЯ, БАЛКАНСКАЯ КИСЛАЯ ЧОРБА И ТУРЕЦКАЯ СЛАДКАЯ ХАЛВА, ГРЕЧЕСКИЕ ПЛЭЧИНТЫ, НЕЖНЫЕ, ПО-ФРАНЦУЗСКИ ПИКАНТНЫЕ СОУСЫ... И ВСЕ ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ ГАРМОНИЧНО УЖИВАЕТСЯ В МОЛДАВСКОЙ КУХНЕ. ЕЕ СМЕЛО МОЖНО НАЗВАТЬ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: МЯСО ПРЕДСТАВЛЕНО В НЕЙ УМЕРЕННО, А ОВОЩИ И ФРУКТЫ — НАОБОРОТ, ОЧЕНЬ ШИРОКО.

ОСОБЕННОСТИ МОЛДАВСКОЙ КУХНИ:

— Чаще всего в меню встречается кукуруза. Ее подают отварной, из муки варят традиционную кашу — мамалыгу, зерна используют в супах и во вторых блюдах.

— В большом почете овощи: их подают сырыми, тушеными, солят, маринуют, квасят... Особенно популярны сладкий перец, баклажаны, кабачки, фасоль (и зеленая, и спелая), помидоры, горошары.

— Из молочных продуктов молдаване больше всего любят брынзу. И не только в натуральном виде, но и как компонент вторых блюд.

Мясные блюда часто готовят на открытом огне с использованием специальной решетки — гратара. Как правило, с большим количеством овощей.

— Соусы своеобразны: на основе томатного сока или виноградного вина.

— Чеснок, перец, гвоздика, чебрец, эстрагон — традиционные молдавские приправы.

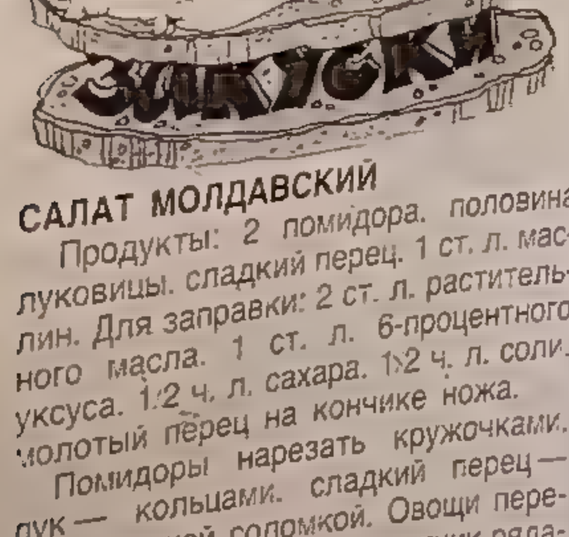
— Основа национального десерта — фрукты и виноград. Употребляются они и в свежем виде, из них делают оригинальные сладкие блюда.

САЛАТ МОЛДАВСКИЙ

Продукты: 2 помидора, половина луковицы, сладкий перец, 1 ст. л. маслин. Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 6-процентного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, молотый перец на кончике ножа.

Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, сладкий перец — очень тонкой соломкой. Овощи перемешать или уложить в салатник рядами, полить салатной заправкой, добавить маслины и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Для салатной заправки тщательно смешать растительное масло, уксус, сахар, молотый перец и соль.

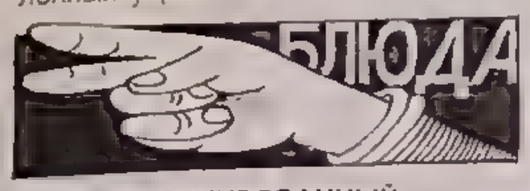


ЧОРБА ДЕРЕВЕНСКАЯ

Продукты: 2,5 л бульона, 20 стручков зеленой фасоли, 2 помидора, 1/6 кочана капусты, 2 картофелины, луковица, морковь, корень петрушки, 1 ст. л. укропа, 0,5—0,8 л кваса, красный молотый перец на кончике ножа.

В кипящий говяжий бульон положить стручковую фасоль, нарезанную на кусочки длиной 2—2,5 см. Через 5 минут положить нарезанную соломкой капусту и еще через 5 — мелкие кубики картофеля. Лук и морковь спассеровать и положить в суп вместе с корнем петрушки и дольками помидоров. За 5 минут до готовности добавить прокипяченный квас и красный молотый перец. Готовой чорбе дать настояться 15—20 минут.

При подаче на стол в тарелки положить ломтик лимона и мелко нарубленный укроп.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Продукты: 8—10 сладких перцев, 2—3 моркови, 1/4 кочана капусты, луковица, зубчик чеснока, соль, специи.

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, морковь нарезать соломкой, репчатый лук — тонкими полукольцами, морковь и лук спассеровать и соединить с капустой. Подготовленным фаршем начинить нарезанные кольцом у плодоножки и освобожденные от семян перцы. Фаршированные перцы уложить в кастрюлю, добавить чеснок, залить рассолом и оставить при комнатной температуре на 4—5 дней для квашения.

Для приготовления рассола в 1 л воды растворяют 50 г (1 ст. л. с большим верхом) соли, добавляют лавровый лист и доводят до кипения. Заливают перцы остывшим рассолом. Подают, посыпав мелко нарезанной зеленью и полив растительным маслом.

МАМАЛЫГА ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

Мамалыга — традиционное молдавское блюдо. Лучше всего варить ее в казанке или толстостенной кастрюле из кукурузной муки мелкого помола, предварительно просеянной и подсушенной в духовке. При варке важно точное сочетание муки и воды. Оно для каждого конкретного случая особое, в зависимости от качества и влажности муки.

Муку тонкой струйкой всыпать в кипящую подсоленную воду, непрерывно помешивая. Варится она на слабом огне 40—45 минут, причем в последние 10—15 минут огонь следует сделать слабым или поставить мамалыгу на водяную баню. При варке мамалыгу надо постоянно помешивать. Готовую кашу можно подавать с брынзой, молоком, сметаной или под острым соусом.

Для соуса: 6—7 штук соленых бурых помидоров измельчить, соединить с двумя толчеными зубчиками чеснока, 1 ст. л. рубленого укропа и 2—3 ст. л. растительного масла.

Мамалыгу выложить на подогретую тарелку и полить соусом.

ЯХНИЯ

Курицу рубят по 3—4 куска на порцию, обжаривают до золотистого цвета, соединяют с нарезанным полукольцами пассерованным репчатым луком, болгарским перцем, нарезанным соломкой, и тушат в гусятнице, подлив немного воды или куриного бульона. За 10—15 минут до готовности добавляют обжаренную до золотистого цвета, разведенную небольшим количеством воды муку, лавровый лист и перец горошком. При подаче на стол яхнию посыпают рубленым яйцом, мелко нарезанной зеленью и тонко нашинкованным стручковым перцем.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ИЗЮМОМ

Продукты: 7—8 яблок, 1/2 стакана сахарного песка, 2 ст. л. риса, яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры.

Удалить сердцевину яблок специальной выемкой, наполнить их фаршем и испечь в духовке. Или потушить в гусятнице, подлив немного воды.

Для фарша: рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить сырые яйца, сахар, сливочное масло и все хорошо перемешать.

ЖЕЛЕ «ЯНТАРЬ»

Продукты: 4 моркови, 1/3 стакана сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300—350 г воды.

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10—15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить. При подаче на стол каждую формочку на несколько секунд опустить в кипяток и осторожно выложить желе на блюдце.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КУЛИНАРИЯ

СОЛЕНЫЕ ГРИБЫ

[illegible] грибы всего подходят [illegible] грибка. Их [illegible], сора прилипшей [illegible] промывают в холодной воде. Укорачивают ножки до 2—3 см. У молодых грибов их обрезать не нужно. Крупные шляпки разрезают на 2—4 части.

Подготовленные грибы опускают в котел с кипящей водой, добавляют пряности и специи (лавровый лист, черный перец, хрен и душистый гвоздику, корицу, поваренную соль). [illegible] они не разварились, не потеряли форму, цвет и главное вкус, варить их надо не более 10 минут после закипания, все время помешивая деревянной ложкой. Отваренные грибы откидывают на решето, тщательно [illegible] проточной водой.

На дно эмалированной [illegible] или кастрюли кладут [illegible] соль. Затем — отваренные [illegible] грибы шляпками вверх. [illegible] солью и перекладывают [illegible] укропом, измельченным [illegible] лавровым листом, душистым перцем, черносмородиновым листом.

Когда посуда будет заполнена, сверху опять кладут пряности и соль, закрывают полотняной салфеткой, деревянным, предварительно промытым кружком и грузом. Засоленные грибы заметно уплотняются. По мере оседания можно добавлять к ним свежие грибы, пересыпая солью и специями. Над кружком должен появиться рассол. Если же в течение 2—3 дней этого не произойдет, надо увеличить груз.

Засоленные таким способом грибы готовы к употреблению не раньше чем через 30—40 дней.

На 1 кг свежих грибов нужно: 2 лавровых листа, 3—5 горошин горького черного перца, 7—10 горошин душистого, 3—5 штучек гвоздики, молотая корица на кончике ножа, от 50 до 100 г поваренной соли, укроп, одна головка измельченного чеснока, 10 листочков черной смородины.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Для консервирования используют мелкие неперезревшие плоды с тонкой кожицей, без плодоножки. Их моют, подбирают по размеру, укладывают в чистые, предварительно обработанные паром стеклянные банки. Затем готовят маринад, обязательно в эмалированной кастрюле.

Наливают 4,5—5 л воды (на три трехлитровые банки консервов) и добавляют 5—6 столовых ложек поваренной соли, стакан сахарного песка, 15 штучек лаврового листа, 30 горошин черного горького перца, 20 листиков черной смородины и 20 — вишни. Затем кипятят в течение 7 минут. Добавляют 3/4 стакана 9-процентного уксуса и головку чеснока, разделенную на зубчики.

Помидоры, уложенные в банку, заливают кипящим маринадом. Через 2—3 минуты сливают из банок маринад в кастрюлю, доводят до кипения и снова заливают в банки с помидорами. Так повторяют два раза.

Залитые кипящим маринадом банки с помидорами герметически закрывают, переворачивают на крышку и оставляют так до полного охлаждения.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ

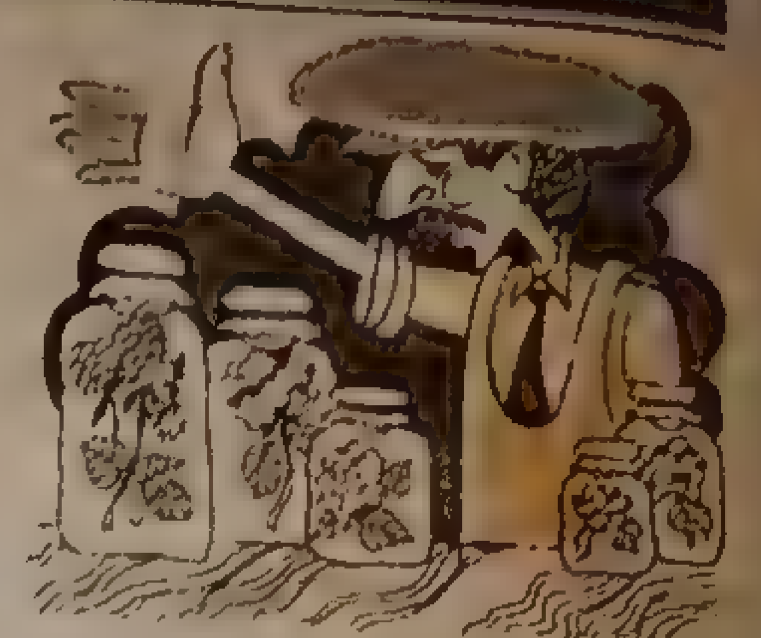
Для засолки берут неперезревшие, средней величины помидоры. Их тщательно моют, плотно укладывают в эмалированную посуду, переслаивая пряностями — укропом, чесноком, хреном, перцем, черносмородиновым листом, листьями вишни, эстрагоном.

Дно посуды предварительно устилают пряностями и посыпают порошком сухой горчицы ровным слоем. Сверху помидоры закрывают листьями пряностей и полотняной салфеткой. Заливают рассолом, сверху кладут деревянный круг и на него груз.

Через 6—7 дней после засолки помидоры следует поместить в холодное место. Через 30—40 дней помидоры просолятся и будут пригодны к употреблению.

На 10 л воды нужно: 300 г соли, 50 г сухой горчицы, 30 г чеснока, 200 г укропа, 30 г хрена (корень), 25 г эстрагона, 100 г листьев вишни, 100 г листьев черной смородины и 20 горошин душистого перца.

А. Морозов



ВАРЕНЬЕ ИЗ РОЗ

Оно отличается нежным вкусом и тонким ароматом. Возьмите только что распустившиеся душистые розы (или цветы шиповника), обрежьте ножницами непригодные белые кончики лепестков. Оставшиеся хорошо промойте и тщательно разотрите с сахаром в эмалированной кастрюле или фарфоровой ступке деревянным пестиком или ложкой до получения однородной кашицы. Отдельно приготовьте сироп. Когда он прокипит 5—7 минут, добавьте к нему «кашицу» и варите еще 10—12 минут до готовности.

На 100 г лепестков взять 100 г сахара.

Для сиропа: на 1 стакан воды 500 г сахара.

Варенье храните в прохладном месте.

ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ

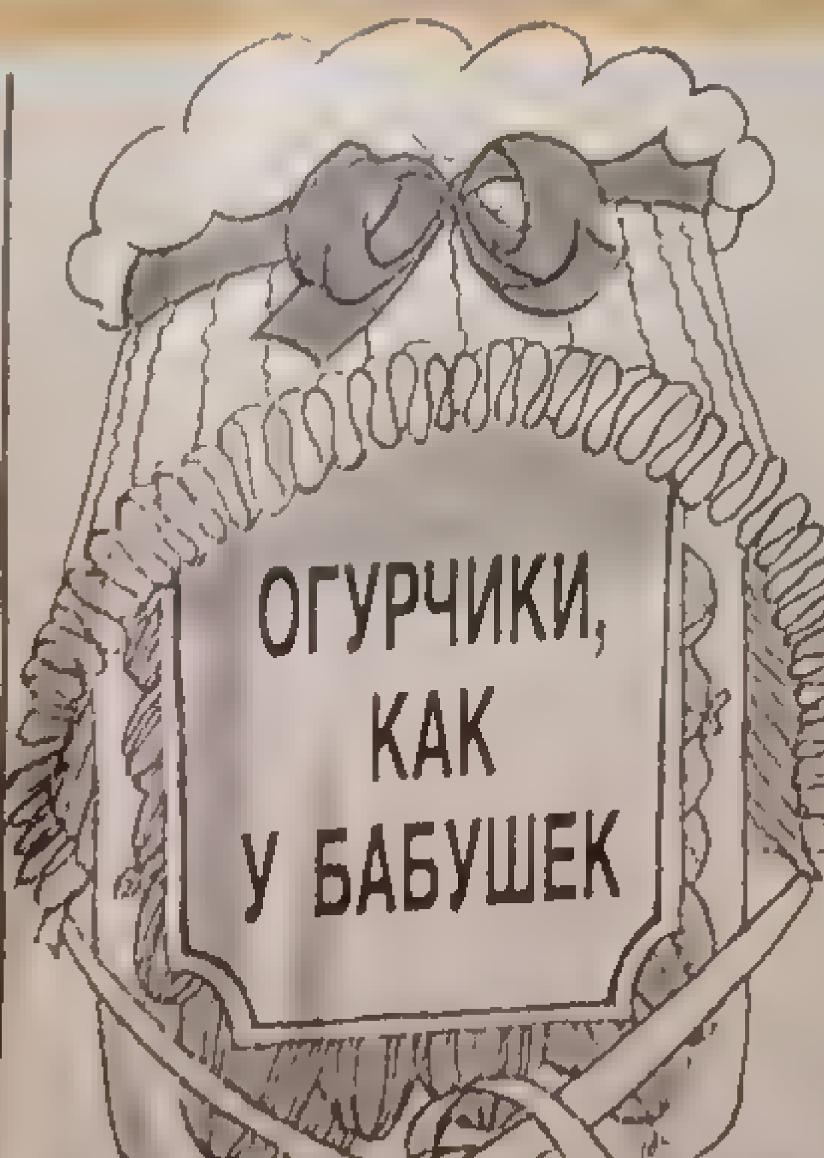
Его еще называют «царским». Густая полупрозрачная жидкость с утонувшими в ней изумрудными ягодами — такое варенье украсит любой стол.

Крыжовник — крепкие, не полностью созревшие плоды — вымойте, обрежьте плодоножки, надрежьте сбоку и удалите семена (например, шпилькой). Очищенные плоды положите в эмалированную кастрюлю и перекладывайте слоями вишневых листьев. Затем залейте крутым кипятком и оставьте на 6 часов. После чего воду слейте и используйте ее для приготовления сиропа.

Вишневые листья выберите, а сами плоды крыжовника опустите в кипящий сироп на 5—7 минут. Снимите варенье с огня и оставьте еще на 6—7 часов. Затем снова нагрейте и варите до готовности. Для сохранения цвета его нужно быстро и сильно охладить.

Для сиропа на 1 стакан воды возьмите 1,5 кг сахара. Этого вполне достаточно на 1 кг ягод.

А. Чернышева



По этому рецепту они получаются хрустящими и упругими. Важно и другое: банка, в которой вы будете их хранить, никогда не взорвется.

Для маринования отберите средние огурчики без дефектов. И очень свежие. Замочите их на 6 часов в холодной воде. В банку, хорошо вымытую теплой водой с содой, укладывают специи, из расчета на 1 литр объема: 3—4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть маленького стручка красного горького перца, 7—8 горошин черного, 1/3 ч. л. корицы, крупный зубчик чеснока, одну-две веточки петрушки, хрена — в два раза больше, чем петрушки (листья и корни) и в три раза больше — укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному горькому перцу и чесноку.

В банку со специями вертикально уложите огурцы, предварительно обмыв водой и обрезав кончики. Верхний ряд не выше горлышка банки.

Соле-сахарный маринад из расчета [illegible] 5 л на трехлитровую банку готовят заранее. Лучше сразу делать [illegible] на две или четыре трехлитровые [illegible] есть 3 или 6 литров. На [illegible] вам понадобится 30 г соли [illegible] Соль лучше всего крупного помола, вода для маринада — колодезная или родниковая (водопроводную нужно выстоять, чтобы по возможности избавиться от хлора).

Подогретую над паром банку с огурцами залейте до самого верха кипящим маринадом и накройте заранее «прожаренной» в кипятке крышкой. После двухминутной выдержки поставьте банку на решетчатую подставку в ведро с горячей водой (80—90°С) и доведите ее до кипения. Трехлитровая банка должна находиться в воде 20 минут, двухлитровая — 15. После того как извлечете банку из воды, немного приоткройте крышку, чтобы влить заранее отмеренную дозу уксусной эссенции — 1—1,5 ч. л., и сразу же «закатайте».

Переверните банку вверх дном и поставьте на противень или в таз. Накройте тряпкой, смоченной теплой водой, и поливайте ее через каждые 2—3 минуты сначала прохладной, а затем холодной водой. Такой способ охлаждения не даст огурчикам размякнуть, сделаться «ватными». После 30-минутного охлаждения верните банку в нормальное положение. Крышку желательно покрыть антикоррозийной смазкой.

ТЕПЕРЬ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ БАНОЧКУ В УКРОМНОЕ МЕСТО ДО ЗИМЫ. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

В. Карпинский, садовод-любитель

СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

БЕРЕГИТЕ ВОЛОСЫ

Р[illegible] девичья коса [illegible] краса — так говорят [illegible] красивых волосах. С до[illegible] и легкой зависти. Что ж [illegible] ухоженные волосы вызывают [illegible] не меньший восторг, чем [illegible] наряд.

А что же остается тем, чьи волосы потеряли природный блеск, шелковистость? Лечить их. Причем без промедления. Скажу как врач: на волосах отражается и ваше общее самочувствие, и даже плохое настроение. Как в зеркале. Они тускнеют, становятся безжизненными.

В последние годы болезни волос — сужу об этом и из повседневной практики в косметологической лечебнице — значительно «помолодели». Причин немало: наследственность, послеродовая гормональная перестройка, нервные переживания, другие заболевания организма. Порой достаточно одной консультации врача, чтобы избежать в дальнейшем осложнений. Для этого вы сами должны знать, здоровы ли ваши волосы? Сделать это несложно.

Как известно, волосы бывают жирными, сухими или нормальными. Зная, к какому типу относятся ваши, учтите, что физиологическая смена волос происходит в течение всего года, а в день их должно выпадать чуть больше сорока. Если кожа головы чистая, а волосы эластичные и пышные, значит, вам достаточно придерживаться общих гигиенических правил. Ведь обиднее всего, когда они выпадают из-за неправильного ухода.

Мыть голову нужно не чаще раза в неделю, ополаскивая настоями и отварами трав. Пользуйтесь либо мылом с небольшим содержанием щелочей, либо шампунями. Сушите волосы не под феном, а на открытом воздухе, расчесывая их пластмассовой расческой, пока они еще чуть влажные. Не оставляйте на ночь бигуди. Запомните: чем чаще вы их расчесываете, тем они становятся лучше. А утром и вечером такой массаж обязателен. Те из вас, кто, стремясь сохранить прическу, не прикасается к ней по 2—3 дня, делают ошибку.

Теперь несколько советов тем, чьи волосы отличаются от нормальных. ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ — типичное явление для молодежи. И напрасно думать, что спасение здесь — частое мытье. Наоборот. Рекомендации тут таковы: пользоваться детским или борно-тимоловым мылом 2—3 раза в неделю, втирать «Биол», специальная жидкость с витаминами, «Био-2», «Л-102», «Кармазин», «Гербосульфан», хинную воду».

Полезно до мытья втирать в кожу кислое молоко, простоквашу. Несколько слов о прическе. Самой удобной будет короткая стрижка. Она не требует сложного ухода, всегда модна.

СУХИЕ ВОЛОСЫ лучше всего мыть яичным желтком либо втирать перед этим теплое растительное масло, крем «Особый», «Прима», «Погрин». В этом случае нужно на 1,5—2 часа покрыть голову полиэтиленовой косынкой.

И еще один важный момент: летом, находясь на солнце, следите, чтобы волосы не пересыхали, не ломались, не выцветали. Посеченные кончики время от времени подстригайте.

ЧАСТО СПРАШИВАЮТ, НЕ ВРЕДНА ЛИ ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА.

При любом способе перманента волосы обезживаются и истончаются. Если они у вас сухие, откажитесь от химии совсем, если жирные, делайте ее не чаще двух раз в год. При этом завивать и окрашивать волосы в один день не следует. Перманент сделайте на две недели позже.

Полезны для ополаскивания специальные препараты **«ГОЛЬФ», «МОСКОВСКИЙ», «БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС», «МАЛАХИТ».** Они помогут восстановить структуру волос, сделать их «живыми», блестящими, шелковистыми. А из домашних средств такой же эффект способен дать яичный желток, взбитый в небольшом количестве воды. В два приема наносите его на влажные волосы, промывая каждый раз теплой водой.

ВОЛОСЫ — *ПРЕКРАСНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ, ЕСТЕСТВЕННОЕ УКРАШЕНИЕ ВНЕШНОСТИ. А КРАСИВАЯ ПРИЧЕСКА СПОСОБНА ВЫЗВАТЬ У КАЖДОЙ ИЗ НАС РАДОСТНОЕ, ПРИПОДНЯТОЕ НАСТРОЕНИЕ. ОСОБЕННО ЛЕТОМ.*

О. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ,
кандидат медицинских наук, заместитель главного врача косметологической лечебницы «Институт красоты»

СЕДИНА И КОСМЕТИКА

Подкрашенные волосы — явление давно привычное. И совсем необязательно, чтобы в них была седина. Иногда нам просто хочется чуть-чуть изменить свой облик. Что поделаешь: лето, мода!

В домашних условиях сегодня тоже можно добиться нужного эффекта. Однако хочу сказать сразу: не пользуйтесь химическими препаратами, содержащими урзол и металлические соединения. Существует масса растительных красителей, доступных каждой из вас. Или шампуней «Пондоколоров», «Калестонов». С их помощью можно получить модный цвет волос, который — так диктует мода — должен быть на тон светлее натурального.

ТЕПЕРЬ о светлых или темных прядях, придающих лицу слегка задорный вид, подчеркивающих рисунок прически. Попробуйте сделать их сами. Возьмите для этого резиновую шапочку, проколите толстой иглой мелкие дырочки. Надев ее на [illegible], вытащите через дырки мелкие пряди и покрасьте их в нужный цвет.

В домашних условиях совсем необязательно добиваться одного ровного тона — достаточно подкрасить корни. А минуты за три до окончания процедуры энергично прочешите голову расческой и смойте краситель.

Эффект вполне достаточен. Не забудьте в самом начале проверить вашу реакцию на препарат. Для этого нанесите немного красителя на кожу за ухом. Если есть раздражение, поищите другой, более приемлемый.

ПОГОВОРИМ О СЕДИНЕ. Совсем седые волосы можно подкрашивать синькой, придающей им приятный серебристый оттенок.

Прекрасное средство — смесь из хны и басмы. Помимо всего, оно благотворно действует на кожу, корни волос, способствует их росту. 25—50 г краски разведите горячей водой до густоты сметаны. Причем волосы станут темнее, если вы положите больше басмы. Остудите и нанесите на волосы, разделяя их на небольшие прядки. Голову укутайте полиэтиленовой косынкой, а сверху еще и платком. Смойте краску через 15—20 минут. Просушив, намажьте волосы еще раз и оставьте теперь так на час-полтора. Чем больше будете держать, тем темнее получится тон.

Природные красители известны в народе издавна. **НАПРИМЕР, ТА ЖЕ РОМАШКА.**

100 г цветков заваривают 0,5 л крутого кипятка. Через 30—40 минут настой процеживают и обильно смачивают им голову.

Если в волосах появилась седина, начните применять **ОТВАР ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ.** Прокипятите ее до получения темно-бурого цвета. Волосы смачивайте регулярно.

Великолепный каштановый оттенок способна придать волосам **НАСТОЙКА ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ.** Рецепт, правда, непростой, но хлопоты окупятся сполна. Возьмите 50 г воды, 75 г оливкового масла, 25 г квасцов и 15 размельченных ореховых ядер. Смесь подержите на легком огне, охладите и смазывайте ею волосы.

Л. Ершова,
дамский мастер первого класса
Москва

Фетровые шляпы чистите ватой, смоченной в бензине. Для [illegible] ободка подойдет смесь воды с аммиаком (в пропорции 10:1).

Чтобы предохранить шляпу от следов пота, между [illegible] кожаным ободком вложите фольгу или белую промокательную [illegible].

Жирные пятна на фетре отчищаются смесью аммиака со спиртом (в пропорции 1:1) и кухонной солью (1 ч. л.).

Шляпы с ворсом чистим мягкой щеткой, смоченной в растворе аммиака (1 ст. л. на 1 л воды).

ЗАБОТЫ ОГОРОДНИКА

ПИОНОВЫЙ ЦВЕТ

ПИОНЫ — один из видов самых [illegible] декоративных многолетников. Сорта различны по высоте (до 1,2 м), по окраске и форме цветков. Различны и сроки цветения — радуют глаз с мая до середины июля. Но и отцветшие кусты украсят сад до глубокой осени: листья станут золотисто-бронзовыми или красными. Любят пионы цветоводы за высокую зимостойкость.

По сравнению с другими многолетниками пионы развиваются медленно. Приживаются на любых окультуренных почвах, но лучше всего растут на открытом и солнечном месте в среднетяжелой чуть глинистой почве, богатой питательными веществами и глубоко взрыхленной.

Не более чем через 10—15 лет пионы пересаживают, предварительно разделив корневища. Они хрупкие и делать это следует осторожно. Лучшее время для пересадки — конец августа — начало сентября.

Целесообразно кусты делить через 3—5 лет.

Чтобы обеспечить пионам длительный рост, им подготавливают специальные посадочные ямы глубиной до одного метра. Яму заполняют перегноем (компостом), добавляя глину, древесную золу и суперфосфат. После посадки почки должны находиться на уровне почвы. Сажают пионы на расстоянии 1—1,2 м друг от друга. Первое лето после пересадки бутоны отрезают, чтобы цветение не ослабило растение. Желательно удалить часть цветков и на второй год. Чтобы получить крупный цветок, рано удаляют и все боковые бутоны. Срезая цветы, необходимо оставить на растении побеги с 3—4 листьями, иначе цветение на следующий год будет ослаблено.

В первый год после пересадки особенно важно летом непрерывно держать почву умеренно влажной. Удобрять пионы начинают на третий год. Осенью или ранней весной куст можно присыпать и ведром перегноя. В вегетационный период хорошо применять полное минеральное удобрение по 100 г на один квадратный метр.

Чтобы садовод-любитель мог быстрее размножить редкий сорт, он должен знать и о других методах размножения, а не только о делении куста.

I. Ранней весной, как только растает снег, для размножения можно использовать почки возобновления, которые находятся у корней. Предварительно освободив почки от почвы, срежьте их с частью стебля и молодыми придаточными корнями. Обрежьте не более половины всех почек. Срезанные почки высаживайте в почвенную смесь из перегноя, дерновой земли и песка 1:1:1.

Верхушка почки должна находиться на уровне поверхности почвы. Режим укоренения: температура плюс 18—20°, влажность воздуха 80—90%. Укореняется растение примерно через 40 дней. Хорошо укореняются и почковые черенки, срезанные в конце июля — в начале августа. Почки срезают с небольшой частью корня (3—5 см). После срезки основание куста засыпают новой землей. Для формирования полноценных цветущих кустов необходимо 3—4 года.

II. При размножении отводками весной выросшие стебли окучивают смесью лиственной земли, торфа и песка так, чтобы высота холмика достигла 30—35 см. Еще лучше на куст поставить ящик без дна размером 50×50×35 см и по мере отрастания стебля постепенно заполнить его этой смесью (она все время должна быть слегка влажной). Поздно осенью укорененные таким образом стебли у поверхности почвы подрезают и высаживают отдельно.

III. Можно использовать и стебельные черенки. Заготовьте их до цветения (конец мая — начало июня). Используйте со срединной части побега, чтобы в каждом черенке было по два междоузлия. Листья верхнего междоузлия подрезайте на треть длины, а нижний срежьте совсем. Черенки высаживаются в ящик, наполненный промытым песком, на глубину не более 2,5—3,5 см. Две недели черенки нуждаются в притенении, повышенной влажности и проветривании. Укореняется в среднем не более половины черенков.

IV. При делении крупных кустов пионов неизбежно остаются обломанные корневища без видимых почек. Однако есть так называемые «спящие» почки, поэтому корневища не выбрасывайте. Острым ножом обрезайте поврежденные места, разрежьте корневища на части длиной 6—7 см, припудрите срезанные места порошком древесного угля, подсушите и высадите в бороздки на небольшую глубину. Земля на грядке должна быть влажной. У части корней на второй год образуются ростки.

V. Пионы можно размножать и семенами. Их сеют в начале сентября в ящики с песком в теплице или в комнате и содержат при температуре плюс 15—20°. Через 35—40 дней, когда появятся корешки, ящики переносят в помещение с температурой плюс 1—5° С (или закапывают в снег), а через две—две с половиной недели снова помещают в теплицу, где вскоре появляются всходы. Песок должен быть все время влажным. Можно сеять и прямо в открытый грунт сразу после созревания семян. Взойдут растения в мае. Однако всхожесть семян при этом способе ниже, чем при первом. Сеянцы зацветают на четвертый-пятый год.

Часто цветоводы-любители задают вопрос: почему не цветут их пионы? Причины могут быть разными: слишком глубокая посадка, растение слишком старое, загущенное (необходима пересадка); растение еще молодое, не выросло до цветения, слишком кислая почва; переудобренная почва, особенно азотом, пересохшая почва; подмерзли почки бесснежной суровой зимой; пионы пострадали от сильных весенних заморозков; пионы больны.

Самая разрушительная из болезней пионов — СЕРАЯ ГНИЛЬ. Ей способствуют теплая сырая погода, ветер, дождь, а также муравьи, которые забираются в бутоны. Если молодые стебли внезапно стали увядать, это первый признак заболевания. При сильном поражении кусты просто разваливаются. Во избежание серой гнили надо соблюдать правильную агротехнику. Заболевшие кусты весной необходимо поливать и в период вегетации опрыскивать органическими фунгицидами. Желательно также посыпать почву вокруг пионов древесной золой (примерно 200 г на 1 кв. м).

В цветочных композициях и букетах пионы символизируют здоровье и радость. Пусть и пионы, выращенные вами, обрадуют окружающих.

Я. Васариетис

● СОВЕТЫ ТУРИСТАМ ● СОВЕТЫ ТУРИСТАМ ● СОВЕТЫ ТУРИСТАМ ● СОВЕТЫ ТУРИСТАМ ● СОВЕТЫ ТУРИСТАМ ●

ЕСЛИ УКУСИЛА ПЧЕЛА...

Да, именно они, пчелы, особенно дикие, и осы доставляют туристам больше всего неприятностей. Реакция на их укусы бывает иногда очень тяжелой. Что же делать, если кто-то в группе пострадал? Больного нужно уложить, сделать примочки из нашатырного спирта, а потом смазать места укуса преднизолоновой мазью. Дать понюхать нашатырный спирт, напоить кофе или чаем из фляги. Пострадавший должен выпить много жидкости, чтобы яд вышел побыстрее.

Если эти меры не помогли — а обычно они действуют эффективно — нужно обратиться в ближайший медпункт.

Как избежать укусов пчел? Наблюдения показывают: пчелы — домашние и дикие — почти не кусают людей, если те ведут себя спокойно. Но беда тому, кто суетится, убегает, размахивает руками или... у кого длинные всклокоченные волосы. Им не миновать неприятных «сувениров».

ЖУКИ-НАРЫВНИКИ, известные под именем шпанской мушки, а также милабер, красноголовая шпанка, [illegible] некрыл способны досадить туристам. При попытке снять ползущего жучка его легко раздавить. Яд при этом может проникнуть сквозь кожу, вызвать раздражение слизистой рта, носа, глаз.

В походных условиях меры простые. Пораженные участки кожи обмойте водой, сделайте теплый содовый компресс, смажьте их преднизолоновой мазью. Глаза промойте водой.

Жук-нарывник может попасть и в котелок. Кашей в этом случае придется пожертвовать, как бы аппетитно она ни пахла.

МУРАВЬИ в средней полосе страны опасности не представляют. Их укусы безвредны, отчасти даже целебны. Однако они и вовсе не появятся в палатке, если смазать «молнии» входа или край полога мазью Вишневского. Запах дегтя отпугнет незваных гостей.

БАБОЧКИ И ГУСЕНИЦЫ ДУБОВОГО И СОСНОВОГО ШЕЛКОПРЯДА. Они покрыты ядовитыми волосками, а потому от прикосновения к ним возникают боль, зуд, волдыри. Удалить их в походных условиях можно липким пластырем, затем сделать теплый содовый компресс.

Волоски могут попасть на слизистую поверхность рта и глаз, вызвав заболевание горла, трахеи, желудка. А волосок из глаза можно удалить лишь в медпункте. Так что совет здесь один — не разбивать палатки в тех местах, где есть шелкопряды.

М. Крупнов-Денисов, инструктор туризма

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

5•87

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

ОБЩНОСТЬ ТРАДИЦИЙ, СХОДНЫЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ И ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ — ВСЕ ЭТО СКАЗАЛОСЬ И НА КУЛИНАРНЫХ «УСТОЯХ» ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК. БЛЮДА ЛАТЫШСКОЙ, ЛИТОВСКОЙ И ЭСТОНСКОЙ КУХОНЬ МОЖНО ОБЪЕДИНИТЬ В ОДНУ ГРУППУ, ХОТЯ СВОИ ОСОБЕННОСТИ ЕСТЬ У КАЖДОЙ. ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ И ДРУГИХ ДАРОВ БАЛТИКИ — ПРИВИЛЕГИЯ ЭСТОНСКИХ КУЛИНАРОВ. В ЛИТВЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВЕКОВ ПОВАРА ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ, ОРЕХИ, ГРИБЫ, ДИЧЬ. А ВОТ В ЛАТЫШСКОЙ КУХНЕ РАЗОБРАТЬСЯ СЛОЖНЕЕ: В РАЗНЫХ РАЙОНАХ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ. И ДВЕ ХОЗЯЮШКИ, СКАЖЕМ, ИЗ ЛИЕПАИ И ЕЛГАВЫ, МОГУТ ДОЛГО ОБМЕНИВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ, НЕ РИСКУЯ ПОВТОРИТЬСЯ.

АЗЫ КУЛИНАРИИ

Курс ведет А. Т. Морозов

ОСОБЕННОСТИ ПРИБАЛТИЙСКОЙ КУХНИ:

● — Варить, а не жарить или парить — один из основных принципов прибалтийской кухни. Овощи, мучные изделия и даже рыба отвариваются и в воде, и с добавлением молока, и даже в молоке.

● — Специи и приправы используются очень умеренно. Даже такие повсеместно признанные, как лук и петрушка. Предпочтение же отдается тмину и укропу.

● Молоко и молочные продукты — сметана, творог, мягкие сыры — применяются широко и разнообразно.

● — В большом почете у прибалтийских кулинаров картофель, морковь, брюква, капуста. Популярны и блюда из круп и бобовых.

● — Сладкие блюда, как правило, отличаются повышенной калорийностью.

• • •

ЗАКУСКИ

ДОМАШНИЙ СЫР С ТМИНОМ

Продукты: 3 литра молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яйца, 2 чайные ложки тмина, 1 чайная ложка соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком ввести творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь. Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и перемешивая соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом. Добавить соль и промытый тмин. Когда образуется однородная масса, ее надо вновь поместить в смоченный в сыворотке мешочек, придав сыру форму круга. Придавить небольшим грузом и оставить до полного остывания. Чтобы готовый сыр было легко вынуть из мешочка, его надо ненадолго погрузить в сыворотку.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАНЕ

Продукты: на две селедки средней величины — неполный стакан сметаны, две луковицы и большой пучок укропа.

Сельдь снять с кости, нарезать наискосок узкими кусочками и вымачивать в молоке в течение 8 часов. Затем поместить на блюдо в один слой, сверху положить нарезанный тонкими кольцами лук и залить все густой и свежей сметаной. Разровнять поверхность и посыпать мелко нарезанным укропом.

СУПЫ

МОЛОЧНО-ГОРОХОВЫЙ СУП

Продукты: стакан сушеного гороха, полстакана гречневой крупы, 1 литр молока, 0,75 л воды, соль по вкусу.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить.

Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще некоторое время на медленном огне.

ХЛЕБНЫЙ СУП

Продукты: 250 г ржаных сухарей, 1,75 л воды, полстакана меда, 30 г сливочного масла, 0,5 л кваса.

Из ржаного хлеба насушить сухарей, потом залить водой и оставить на несколько часов. Варить их до тех пор, пока масса не приобретет однородной консистенции. Затем добавить мед, сладкий квас с тмином и сливочное масло. Хлебный суп подается со взбитыми с сахарной пудрой сливками.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: три сельди, 7—8 картофелин, 4 луковицы, яйцо, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа.

Сельдь снять с кости, вымочить в молоке и мелко порубить. Лук тонко нарезать и обжарить на сливочном масле, картофель нарезать соломкой. Металлическую форму смазать маслом и уложить в нее слоями картофель и сельдь. При этом каждый слой надо смазывать взбитым яйцом, равномерно посыпать жареным луком и мелко нарезанным укропом. Внизу и вверху должны быть слои картофеля. Верхний слой надо более густо смазать яйцом и залить сметаной. После этого поместить форму на полчаса в средне разогретую духовку.

КОЛБАСА ИЗ КУР ПОД ПАРОВЫМ СОУСОМ

Продукты: курица средней величины (1200—1300 г), стакан молока, 2 яйца, одна морковь, половина корня сельдерея, одна луковица.

Для соуса: стакан бульона, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки, луковица, корень сельдерея, 2 столовые ложки укропа, лимонная кислота на кончике ножа.

Мякоть курицы снять с кости, освободить от кожи и пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить яйцо, молоко, соль и все тщательно взбить. Готовый фарш разделить пополам, каждую половину сформовать в виде колбасы, завернуть в пергаментную бумагу и перевязать шпагатом, после чего варить 30 минут при слабом кипении в небольшом количестве приготовленного из костей кур бульона с добавлением нарезанных соломкой кореньев.

При подаче на стол рулет режут по два-три куска на порцию, поливают соусом и посыпают мелко нарезанным укропом.

ПАРОВОЙ СОУС

Его готовят на полученном при варке рулета бульоне. Для приготовления соуса в бульон вводят поджаренную и разведенную водой или небольшим количеством бульона муку, мелко нарезанный пассерованный лук и сельдерей, сливочное масло и лимонную кислоту. Соус варят на медленном огне, помешивая, 15—20 минут. За три минуты до конца варки добавляют мелко нарезанный укроп.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ЛИТОВСКИЙ МЕДОВЫЙ ПРЯНИК

Продукты: 2,3 стакана пшеничной муки, стакан ржаной муки, 400 г меда, столовая ложка водки, 2 бутона гвоздики, 5 горошин черного перца, чайная ложка молотой сушеной цедры лимона.

Ржаную и пшеничную муку просеять, смешать и обжарить, помешивая до золотистого цвета. Затем в еще не остывшей муке размешать разогретый мед, молотые пряности, водку и очень тщательно взбить тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1,5 см и при помощи фигурных выемок вырезать пряники и поставить на несколько минут в сильно разогретую духовку.

Больше всего витаминов и минеральных веществ содержится в сырых овощах и фруктах. К столу можно подать красивые и крупные плоды целиком или нарезать их ломтями. Внесет оживление в сервировку и такое несложное но эффектное украшение. На стержни различной длины — деревянные, пластмассовые или из нержавейки — нанижите редис, мелкие помидоры, клубнику, кусочки дыни... А вперемежку с овощами и фруктами — ломтики ветчины или колбасы, кубики сыра. Концы стержней можно воткнуть в яблоко, толстый кусок сыра, в хлеб. Или подать на отдельном блюде.

САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Коктейль-салат
(эстонское праздничное блюдо)

Продукты на 4 порции салата: 250 г куриного мяса, яблоко, корень сельдерея средней величины, 3 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сливок, 1ст. л. майонеза, сахар, соль и специи по вкусу.

Толстый корень сельдерея и яблоки очищают, нарезают тонкой соломкой. Мелко режут и мясо отварной курицы. Миндаль жарят и измельчают. Продукты соединяют, солят, добавляют сахар и молотый черный перец. Затем раскладывают в порционные салатники, заливают, не перемешивая, смесью майонеза и сливок и украшают миндалем, дольками яблок, зеленью.

Салат с мягким домашним сыром

Продукты: 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, Сметана, соль, укроп — по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, очищенное яблоко — соломкой, укроп мелко порубить. Подготовленные продукты соединить с мягким домашним сыром и тмином, заправить густой свежей сметаной.

Салат с сельдью «Рассолс»

Продукты на 4 порции салата: 50 г сельди, 150 г свинины, 3 картофелины, 2 соленых огурца, яблоко, яйцо.

Для заправки [illegible] тертого хрена, 1/3 ч. л. горчицы, по 1 ст. л. рубленого укропа и петрушки.

Филе соленой сельди нарезать тонкими ломтиками. Соленые огурцы и свежие яблоки очистить и тоже нарезать ломтиками. Мелко порубить сваренное вкрутую яйцо и отварную свинину. Все компоненты перемешать и заправить следующей заправкой: сметану смешать с тертым хреном, горчицей и очень мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из квашеной капусты с апельсинами

Продукты: 1 стакан квашеной капусты, 1—3 ч. л. сахара, пол-апельсина, половина луковицы, подсолнечное масло.

Квашеную капусту, даже если она стала к весне очень кислой, не стоит промывать — этим вы уничтожите большую часть витаминов. Лучше положите в капусту побольше сахара, заправьте подсолнечным маслом и соедините с тонко нарезанными апельсинами и обваренным кипятком очень тонко нашинкованным луком.

Салат с крапивой

Продукты: 1 стакан мелко нарубленной крапивы, небольшая свекла, 2 зубчика чеснока, майонез.

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками свеклой и толченым чесноком. Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Продукты: 2 моркови, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат с хреном

Продукты: 1/4 корня хрена, 2 моркови, 2 яблока, половина лимона, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Очищенные морковь и хрен натереть на мелкой терке. Очищенные яблоки нарезать соломкой. Свежую лимонную цедру очень мелко нашинковать и соединить с морковью, хреном, лимонным соком и сахаром. Салат чуть-чуть посолить.

А. Т. Морозов

РЕЦЕПТ ИЗ СКАЗКИ

Образ этот пришел из русских народных сказок — «молочные реки, кисельные берега». Сейчас кажется странным сравнение киселя с берегами рек, но в те далекие времена, когда складывались эти сказки, и кисели были совсем иными. В Древней Руси кисели готовили плотными, упругими, напоминающими студень, холодец. В основе их были ржаные, овсяные, пшеничные отвары, по вкусу — кислые, квасные, а цвет имели серовато-коричневый, чем и напоминали обычный для русских рек береговой суглинок.

Ржаные и овсяные кисели готовили кисельщики, варили их в больших количествах, специально для продажи. До сих пор в Москве существуют Большой и Малый Кисельные переулки, где когда-то селились кисельщики.

Если вначале кисели были кисловатыми, то позже в них стали добавлять мед, варенье, ягодные сиропы. Кисели стали блюдом, завершающим обед.

С появлением в меню российских жителей картофеля кисели стали готовить с крахмалом.

Кисели — исконно русское блюдо, которое вошло в кухни других народов и стран, несколько видоизменившись при этом. Так, немецкие кисели — с корицей и гвоздикой, французские — с ванилью.

Существует множество рецептов киселя, старинного русского десерта. Их готовят из фруктов, ягод, шоколада, с добавлением орехов, какао, кваса, кофе, вина. Кофейный кисель, например, заваривают не водой, а молоком.

Вот рецепт сложного киселя. Варят по отдельности густой кисель из клюквы и из черники. В глубокий эмалированный противень наливают слой клюквенного киселя. Когда он загустеет, наливают слой слегка остывшего, но еще не загустевшего черничного. Когда все застынет, режут на порции, подают с молоком. На одну порцию киселя: 15 г клюквы, 15 г черники, столовая ложка сахара, чайная ложка крахмала, 150 г молока. Можно добавить в кисель яичные желтки, тогда он будет и вкуснее, и питательнее.

О. Русецкая

КИСЕЛЬ, НО... НЕ ЯГОДНЫЙ

ШОКОЛАДНЫЙ

В одной столовой ложке холодного молока размешайте 2 чайные ложки порошка какао, 3 чайные ложки сахарного песка, чтобы получилась однородная, без комков масса. Отдельно, как обычно, приготовьте крахмал. Вскипятите стакан молока, снимите с огня и влейте в него какао-массу. Поставьте снова на огонь и влейте крахмал, кипятите не дольше одной минуты: иначе уйдет аромат какао. Ванилин, как и в медовых киселях, использовать не стоит: он забьет аромат какао или меда.

ОВСЯНЫЙ

Измельчите в кофемолке 5 столовых ложек овсяных хлопьев «Геркулес» или овсяной крупы.

Вскипятите стакан молока и растворите в нем столовую ложку меда. Отдельно размешайте в холодном молоке 2 столовые ложки овсяной муки для среднегустого или 4 столовые ложки для густого киселя. Жидкий кисель из овсянки лучше не делать: он получится невкусным.

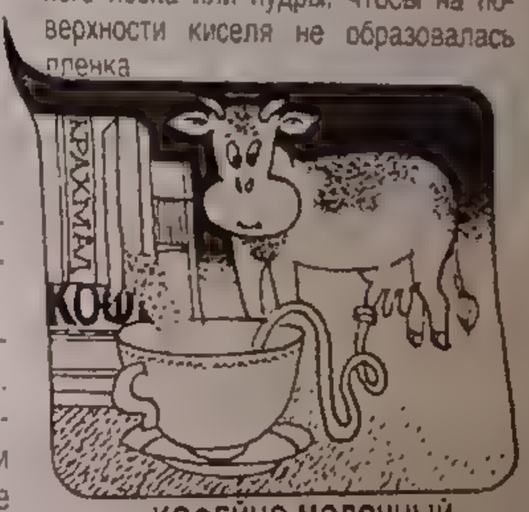
Дальше действуйте, как обычно.

Так же готовятся кукурузный и рисовый кисели.

МОЛОЧНО-МЕДОВЫЙ

Доведите до кипения стакан молока и размешайте в нем столовую ложку меда. В отдельной чашке разведите крахмал (лучше — кукурузный): на чайную ложку крахмала — столовую ложку холодного молока. Получится жидкий кисель. Для густого киселя крахмала берется вдвое больше.

Как только молоко закипит, влейте крахмал и варите кисель 4 минуты на самом слабом огне, непрерывно помешивая. Готовый кисель вылейте в стакан, посыпьте щепоткой сахарного песка или пудры, чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка.



КОФЕЙНО-МОЛОЧНЫЙ

Сварите кофе на молоке (без воды), с сахаром по вкусу. Добавьте крахмал.

ИЗ ХЛЕБНОГО КВАСА

Добавив в хлебный квас сахар по вкусу, доведите его до кипения и введите крахмал в нужной вам концентрации.

Н. Паравян

Ленинград

burda moden

Мода. Как уследить за ее быстрыми переменами? И не отстать, выглядеть современной, привлекательной? Извечные женские проблемы. На помощь модницам приходят специальные журналы. В Советском Союзе их больше двадцати: «Модели сезона», «Журнал мод», «Силуэт», «Рижские моды для детей», «Комплекты выкроек»... Хотя общий тираж исчисляется миллионами экземпляров, издании явно не хватает. В чем секрет популярности? Каждой женщине нужно выяснить самые насущные вопросы — о модных туалетах и гармоничных дополнениях к ним, выборе ткани и прическе... Иными словами, как быть красивой. Об этом пишет и западногерманский женский журнал «Бурда моден».

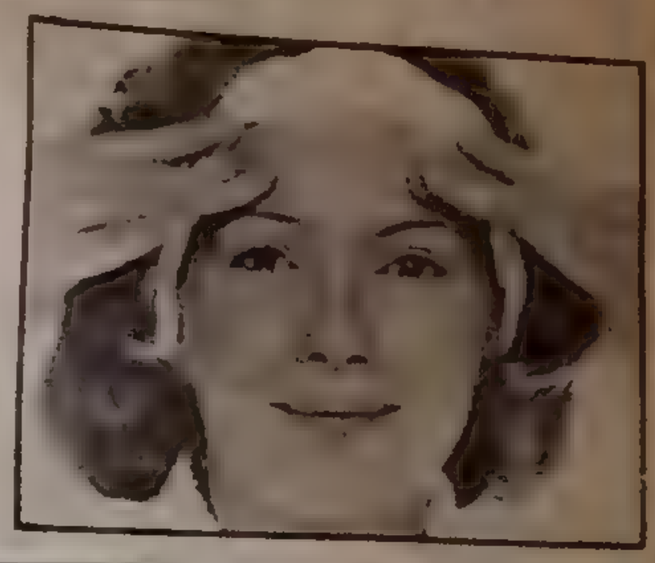
Крем будет действовать намного эффективнее, если...

...нанося его, вы одновременно будете массировать лицо.

Так же следует пользоваться косметическим молочком и лосьонами.

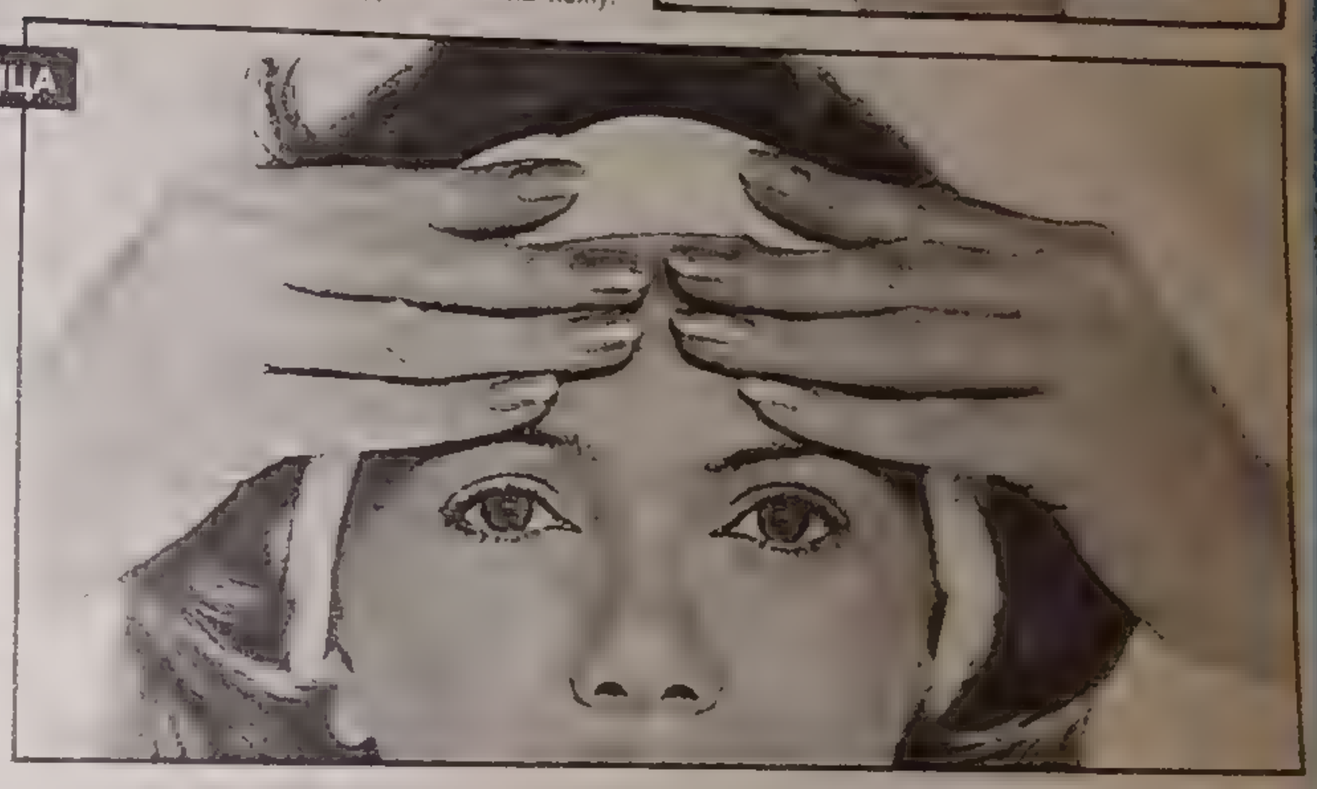
При массаже благодаря теплу кожи крем размягчается и лучше впитывается. Ускоряется циркуляция лимфатической жидкости, улучшается кровообращение, быстрее выводятся шлаки. В результате стимуляции физиологических процессов улучшается усвоение кожей биологически активных веществ.

КРАСОТА — В ВАШИХ РУКАХ

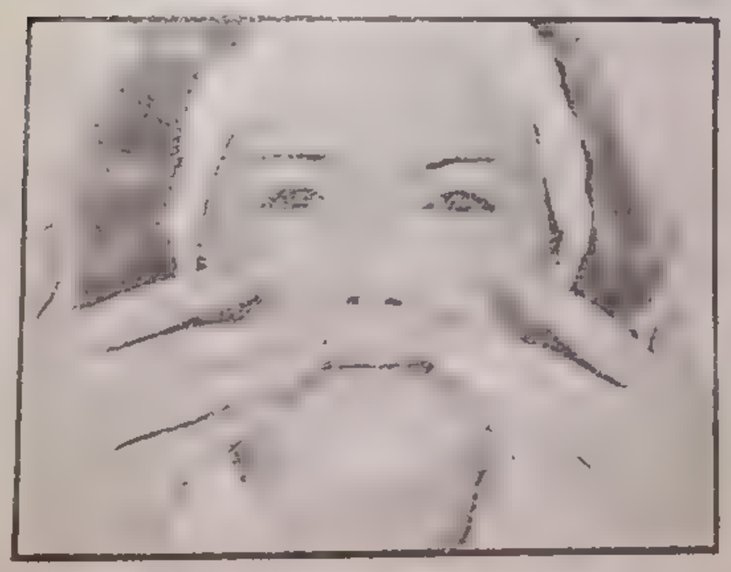


1
Чтобы снять напряжение кожи вокруг глаз, делают легкие круговые движения средними пальцами руки в направлении от носа к внешнему уголку глаза. При этом не следует сильно надавливать на кожу.

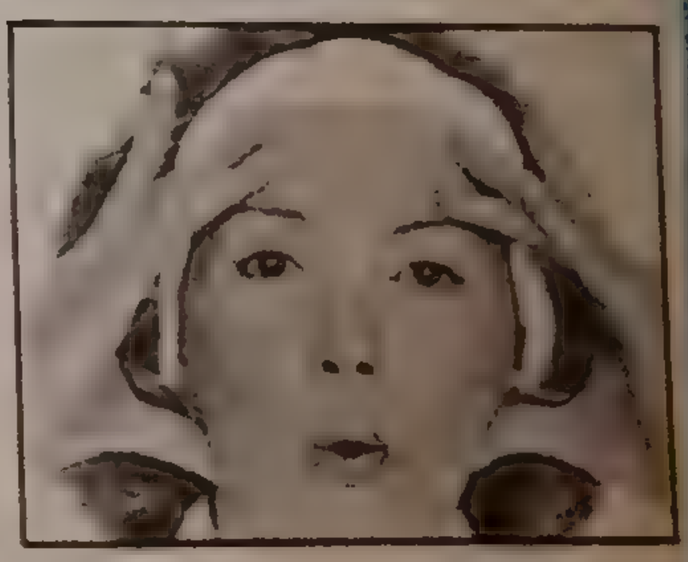
МАССАЖ ЛИЦА



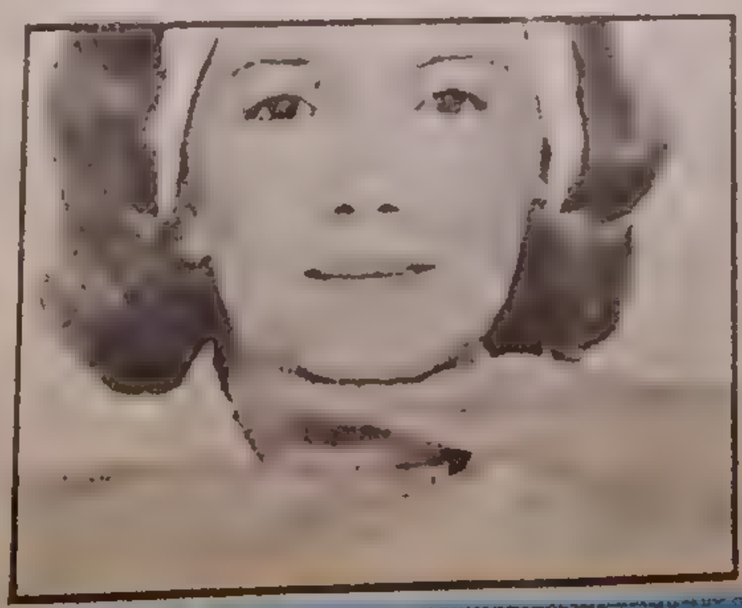
2
Морщинки на лице — предмет для расстройства женщины — раз [illegible] пальцами от середины [illegible] направлении к вискам. Сначала легким нажимом [illegible] постепенно усиливают, а потом ослабляют.



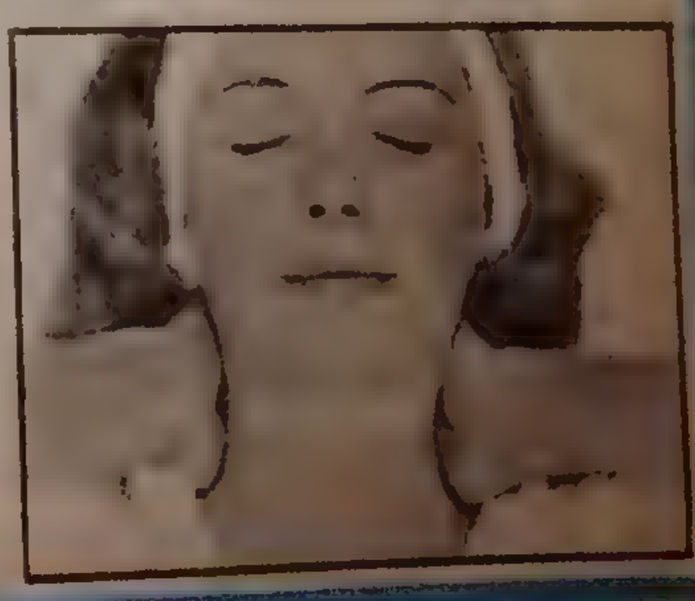
3
Очень легкий массаж поглаживания вдоль носо-губных складок от крыльев носа до уголков губ. Хотя это и не избавит полностью от морщин, но сделает их менее глубокими.



4
Этот массаж восстанавливает упругость мышц, смягчает черты лица. Пальцами слегка натянуть кожу и произнести О и У. Нажим пальцев ослабить, расслабить губы. Повторить упражнение.



5
Если вы не хотите приобрести второй подбородок, рекомендуем воспользоваться идеальным массажем тыльной стороной выпрямленных пальцев энергично похлопывайте под подбородком и вокруг всего лица.



6
Завершите массаж упражнением, помогающим снять внутреннюю напряженность и успокоить нервы, заложив руки за голову, пытайтесь запрокинуть ее, одновременно удерживая руками.

burda moden

БАНТЫ ИЗ ШЕЛКОВЫХ ПЛАТКОВ

КРАСИВО ЗАДРАПИРОВАННЫЙ ПЛАТОК — УЖЕ ВАША БОЛЬШАЯ УДАЧА, ПОТОМУ ЧТО ОН МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ УКРАШЕНИЕМ.

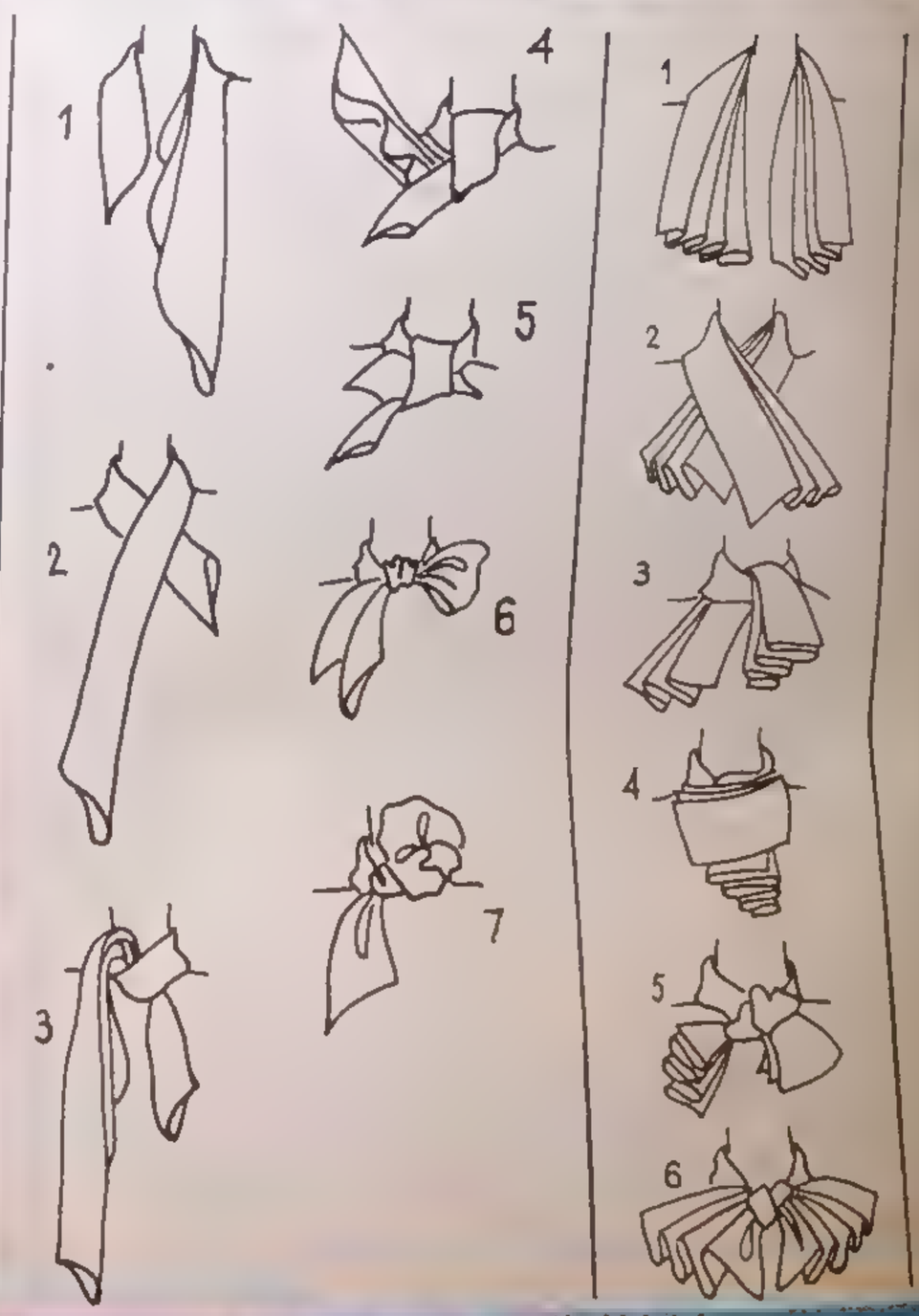
ОРИГИНАЛЬНЫЙ БАНТ «БАБОЧКА»

Чтобы сделать из платка декоративную «бабочку» (вверху), шелковый платок (например, «Эрмес») сначала нужно сложить в складку «гармошкой» (рис. 1), а потом завязать, как показано на рис. 1—6.

Не забудьте расправить концы!

ИЗЫСКАННЫЙ БАНТ «РОЗЕТКА»

Бант, повязанный «розеткой», вы вряд ли в скором времени встретите на ком-нибудь еще. Потребуется некоторое терпение, чтобы завязать его, но если вы справитесь, то выглядеть он будет великолепно. Платок необходимо сложить так, чтобы получился узкий галстук. Затем два противоположных угла заворачивают по диагонали внутрь, завязывают одинарный бант и расправляют (см. рис. 1—7).



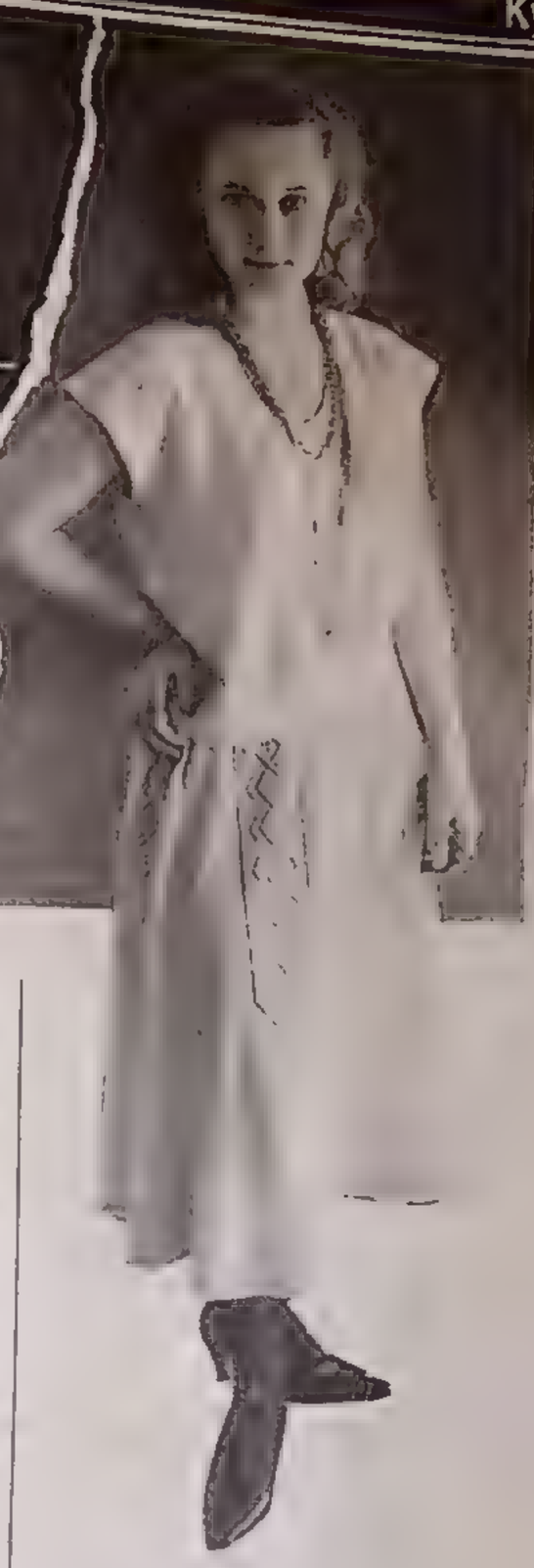
ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ

УРОК 4-Й

Курс ведет А. А. Загребаева

КОСТЮМ ПО УПРОЩЕННОЙ ВЫКРОЙКЕ

ЦЕЛЬ СЕГОДНЯШНЕГО УРОКА — ОСВОИТЬ РАСЧЕТ И ВЯЗАНИЕ НАКЛОННЫХ ЛИНИЙ. СДЕЛАЕМ МЫ ЭТО НА ПРИМЕРЕ ЮБКИ-ГОДЕ ИЗ 6 КЛИНЬЕВ, СВЯЗАННЫХ ОТДЕЛЬНО В ДОЛЕВОМ НАПРАВЛЕНИИ ВЯЗАНИЯ.



Для выполнения модели 48-го размера возьмите 320 г шерстяной пряжи № 32/2 в две нитки. Основной узор — чулочная вязка. Отделкой служат полосы с ажурным узором по серединам клиньев. Низ юбки обработан двойной бейкой с зубцами по линии сгиба. Полоской для кеттлевки закрыта линия присоединения бейки. Пг — 3,6 п/см; Пв — 5,2 р/см.

МЕРКИ: От — 80 см; Об — 110 см; длина юбки 66 см; ширина бейки (без зубцов) — 1 см; ширина пояса 3 см.

Постройте чертеж выкройки клина, начиная от линии талии, и каждый вяжите в том же направлении. (Рис. 1.)

$ТТ_1$ = От + 16 см (свободное облегание + припосадка): 6 клиньев = 16 см; тН — длина юбки 66 см − 1 см (бейка) = 65 см; $Т_1Б$—18 см— длина до бедер. Длину от линии бедер до низа юбки разделите примерно пополам. Однако правило это зависит от моды, вашего вкуса и фасона

$ББ_1$ = (Об — От): 12 сторон клиньев = 2,5 см; $Б_1Д$ = 22 см, $ДД_1$ = $ББ_1$ × 2 = 5 см; $Д_1Н_2$ = 25 см $Н_2Н_3$ = $ДД_1$ × 2 = 10 см; $Н_3Н_4$ = $Т_1Б_1$ + $Б_1Д_1$ − $Д_1Н_3$ — тН = 3 см

Для расчета каждой наклонной линии ($Т_1Б_1$; $Б_1Д_1$; $Д_1Н_4$) из конечных ее точек проведите под прямым углом навстречу друг другу горизонтальную и вертикальную прямые. По вертикальным ($Т_1Б$; $Б_1Д$; $Д_4Н_4$) определите количество рядов, а по горизонтальным ($ББ_1$; $ДД_1$; $НН_4$ $Н_5Н_4$)— число петель, которое надо прибавить (или убавить, если вязать юбку от низа к линии талии) для получения нужной наклонной

Если количество рядов больше числа петель, то разделите их («ряды» на «петли»). Вам станет ясно, через сколько рядов прибавлять по 1 петле. Остаток распределите равномерно между прибавлениями, как по линиям $Б_1Д_1$ и $Д_1Н_4$ или провяжите ровно, как по линии $Т_1Б_1$

В тех случаях, когда количество петель ($Н_5Н_4$ = 59 п.) превышает число рядов ($Н_5Н_1$ = 16 р.), делите «петли» на «ряды», узнавая, по скольку надо убавлять (прибавлять) в каждом ряду. А так как это удобнее делать через 2 ряда в зависимости от места расположения каретки и РП, то делите петли на уменьшенное вдвое количество рядов (16:2 = 8 р.). Уменьшенное вдвое количество рядов — показатель количества убавлений (прибавлений). Если при делении получается остаток, распределите его между убавлениями и прибавлениями.

На схеме операции записываются таким образом: ÷9×1.10. Знак, стоящий перед цифрами, определяет выполняемую операцию (−), то есть убавление; (÷) — прибавление. Первая цифра показывает количество убавлений (прибавлений), вторая — число петель, убавляемых (прибавляемых) в один прием, третья — сколько рядов между убавлениями и прибавлениями.

Убавления (прибавления) петель производить **после** провязывания рядов указанных в расчете третьей цифрой. Приведенная запись означает прибавлять 9 раз по 1 петле через (после) 10 рядов

Исключение составляют первое и последнее убавления (прибавления). Например Остатка при делении не получилось (90 р :9 = 10 р.). И тогда, чтобы не начинать вязание сразу с прибавления петли, провяжите 5 рядов а остальные 5 — после прибавления последней

Если записано только по две цифры: —3×8; 5×7, это означает, что петли убавляют (а при вязании снизу прибавляют) только через 2 ряда В этом случае используйте частичное вязание, когда убавление и прибавление петель заменяется выдвижением к ВР или возвращением в РП соответствующего количества игл. В данном примере выдвигайте (убавляйте) к ВР 5 раз по 7 игл, 3 раза по 8 игл (7+1 из остатка).

Частичное вязание применимо также, если петель больше, чем рядов когда их количество равно или в два раза меньше. Различается два способа частичного вязания: с уменьшением (выдвижением к ВР с противоположной от каретки стороны) и увеличением (возвращением в РП) числа работающих игл в данном ряду

Для вязания клина наберите ВН 61 петлю (58+1 для симметрии узора + 2 на швы), провяжите 8 рядов. Рабочей нитью провяжите 4 ряда ровно, затем одновременно с двух сторон прибавляйте по 1 петле: за третьими петлями от краев 9 раз через 10 рядов, 6 раз через 7 рядов, 12 через 6 рядов, 18 через 4 и 14 раз через 3 ряда. Освобождающиеся четвертые иглы заполняйте игольными дугами (см. «Работница» № 10, 1986, рис. 9б).

Отделочную полосу выполняйте по схеме (рис. 2) от начала вязания клина.

Ажурное переплетение узора можно получить с помощью деккеровки. Если перенести петлю на соседнюю иглу влево (1о), вправо (о1) или две из трех петель на среднюю иглу (о↑о), а освободившиеся иглы оставить в РП, то в **двух** следующих рядах на месте этих игл образуются ажурные пропуски. Когда они расположены друг над другом по вертикали — это значит, что с одних и тех же игл после каждого 2-го ряда нужно переносить петли на соседние иглы

На машине типа «Северянка» при вязании узора с большим количеством ажурных пропусков по горизонтали те ряды, в которых петли переносят на соседние иглы, лучше провяжите с поднятой кнопкой (каретка передвигается вправо — поднимите левую кнопку и наоборот).

После 322-го ряда середину клина удлините частичным вязанием с уменьшением количества работающих игл. Каретка справа, от левого края выдвиньте к ВР 7 игл, провяжите 1 ряд. Каретка слева. Зацепите рабочую нить за 7-ю слева иглу (рис. 3), чтобы в полотне не было пропуска, выдвиньте к ВР 7 игл от правого края, провяжите 1 ряд. Каретка справа. Зацепите рабочую нить за 7-ю иглу справа. Продолжайте вязание, выдвигая к ВР еще 4 раза по 7 игл, 3 раза по 8 игл. Оторвите рабочую нить, верните все иглы в РП, провяжите 1 ряд рабочей нитью и несколько рядов ВН.

Поверните клин лицевой стороной и навесьте открытые петли нижнего края, отогнув полоску, провязанную ВН на лицевую сторону так, чтобы видны были дужки основных петель. Для припосадки на каждую 10-ю иглу навесьте по две петли. Провяжите 5 рядов Следующий ряд вяжите реже на 2 единицы и петли с каждой второй иглы перевесьте на соседние, например, левые иглы. Свободные иглы оставьте в РП, провяжите еще 1 ряд. Вернитесь к расчетной плотности, провяжите 4 ряда. Сделайте подгиб, навешивая на иглы петли начального ряда (на двух крайних иглах подгиба не делайте, шов будет аккуратнее), провяжите соединительный ряд и еще 3 ряда для кеттлевки. Закончите вязание вспомогательной нитью.

Свяжите еще 5 клиньев, соедините вертикальным швом (см. «Работница» № 2, 1987, рис. 4) по три клина. Слегка отпарьте с изнаночных сторон, не касаясь краев. Для вязания пояса навесьте на иглы с припосадкой по 2 петли на каждой 5-й игле открытые петли по линии талии половины юбки, повернув к себе деталь лицевой стороной.

Провяжите 32 ряда, сделайте подгиб и провяжите полоску для кеттлевки, как в бейке. Свяжите вторую половину пояса и соедините вертикальным швом боковые стороны юбки и пояса. Закрепите кеттельным швом открытые петли полосок (рис. 4). Вспомогательную нить не распускайте, а приметайте и основную, и вспомогательную полоски. Только убедившись в том, что петли закреплены и не сдвинуты, распускайте вспомогательную нить. Чтобы резинка внутри пояса не переворачивалась, верхний край пояса закрепите крючком полустолбиками (рис. 5). Крючок с изнанки на лицо вводите между каждой парой петель

Готовое изделие отпарьте. Зубчики у беек при этом можно вытягивать тонкими нержавеющими спицами.

1) как рассчитать наклонные линии;

2) как выполнять ажурные узоры и применять их в бейках для получения зубчиков по линии сгиба;

3) как закреплять открытые петли кеттельным швом и обозначать полустолбиком линию сгиба пояса;

4) продолжили знакомство с частичным вязанием.

К юбке вы сможете по предлагаемой схеме (рис. 1а) самостоятельно связать блузу по упрощенной выкройке. Возьмите 200 г шерстяной пряжи в 2 нитки № 32/2. Основной узор—чулочная вязка с редкими ажурными пропусками. Снимайте нити с каждой 8-й иглы, а через 12 рядов расположите ажурные пропуски в шахматном порядке (схема дана внутри выкройки). Отделкой служит та же полоса, что и в клиньях, только короче. Вырез горловины — лодочка. Верхние края переда спинки (по открытым петлям с припосадкой по 2 петли на каждой 10-й игле) и боковые стороны пройм (по кромочным межузелковым петлям) обработаны такими же бейками, что и нижний край юбки. Двойной пояс шириной в 6 см привяжите к нижним краям переда и спинки в два приема.

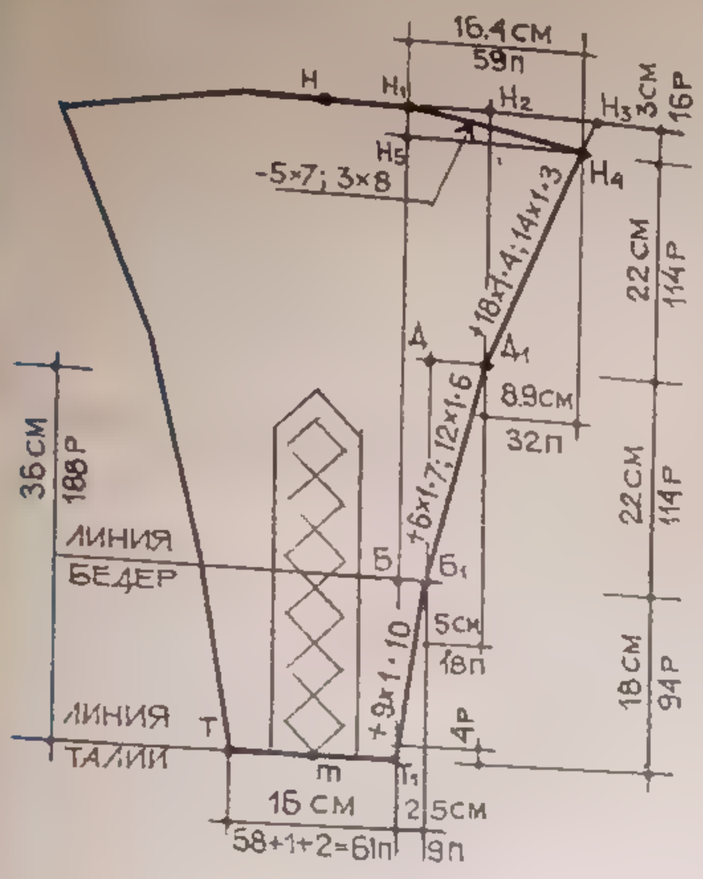


РИС. 1

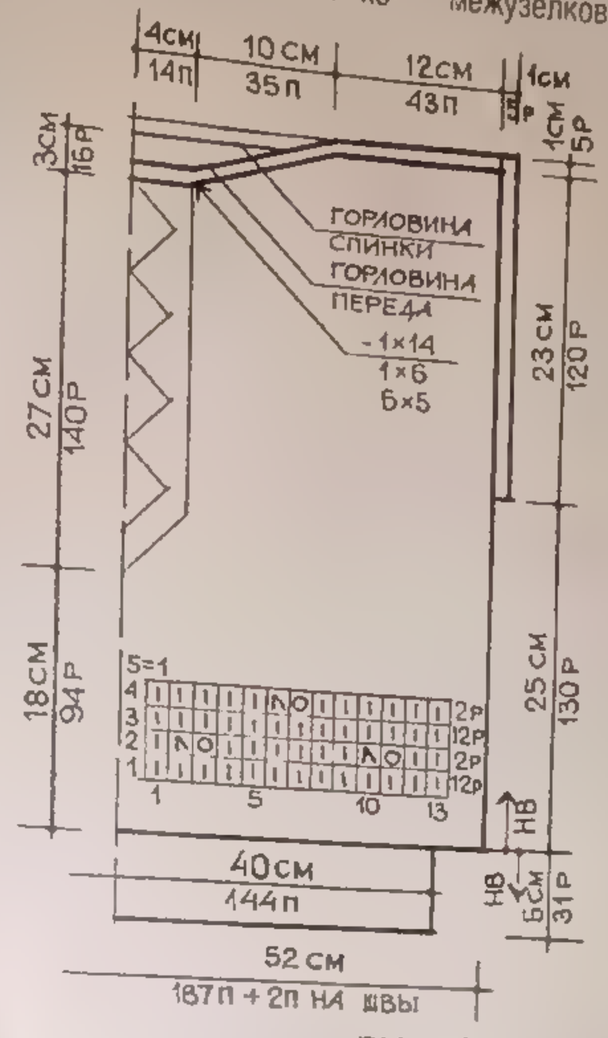


РИС. 1А

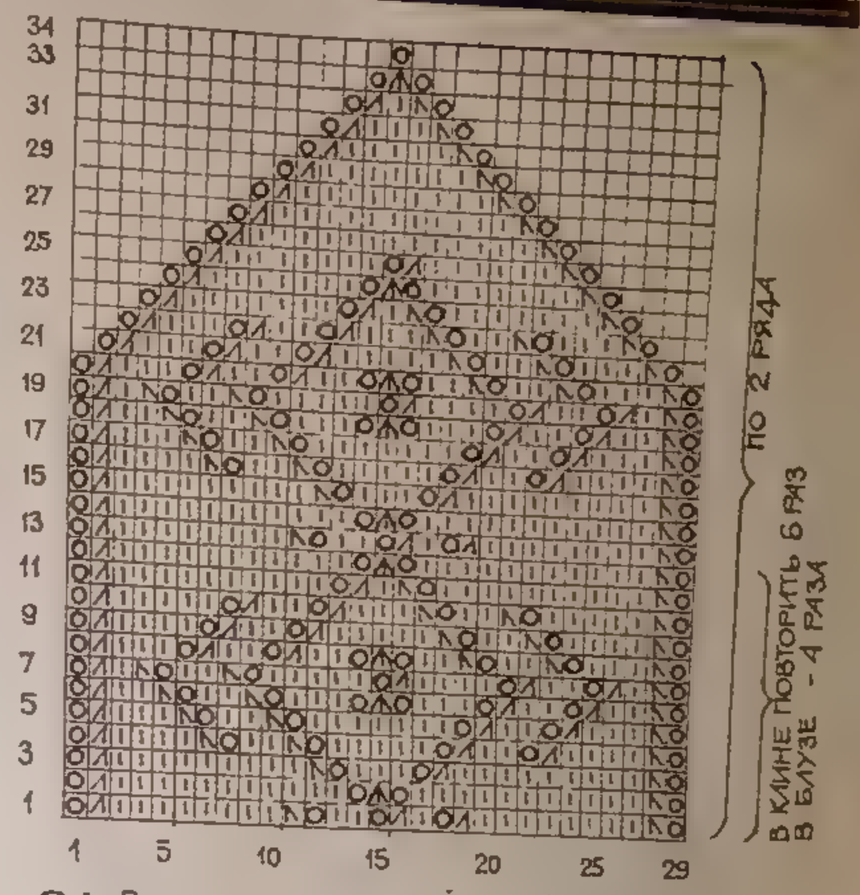


РИС. 2

ОЛ Перенести петлю на соседнюю иглу влево (↑о)

ЛО Перенести петлю на соседнюю иглу вправо (о↓)

ОЛО Перенести две из трех петель на среднюю иглу (о↑о)

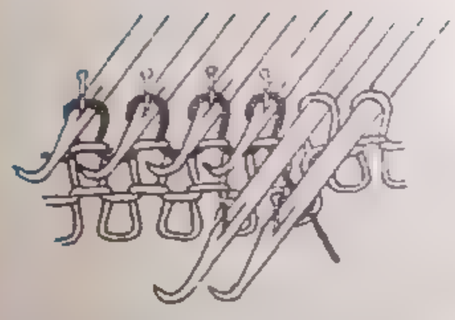
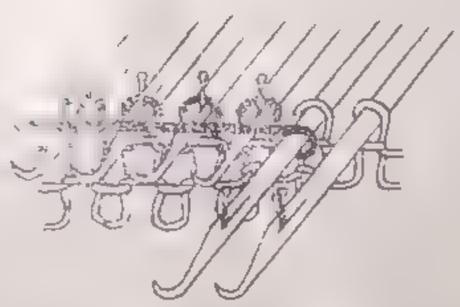


РИС. 3



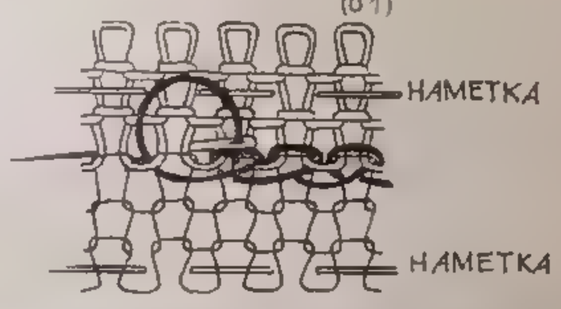


РИС. 4

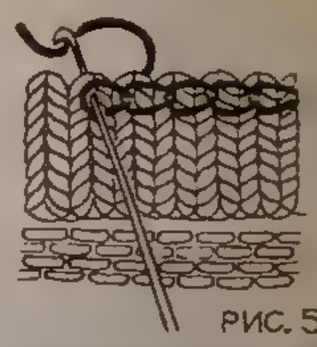
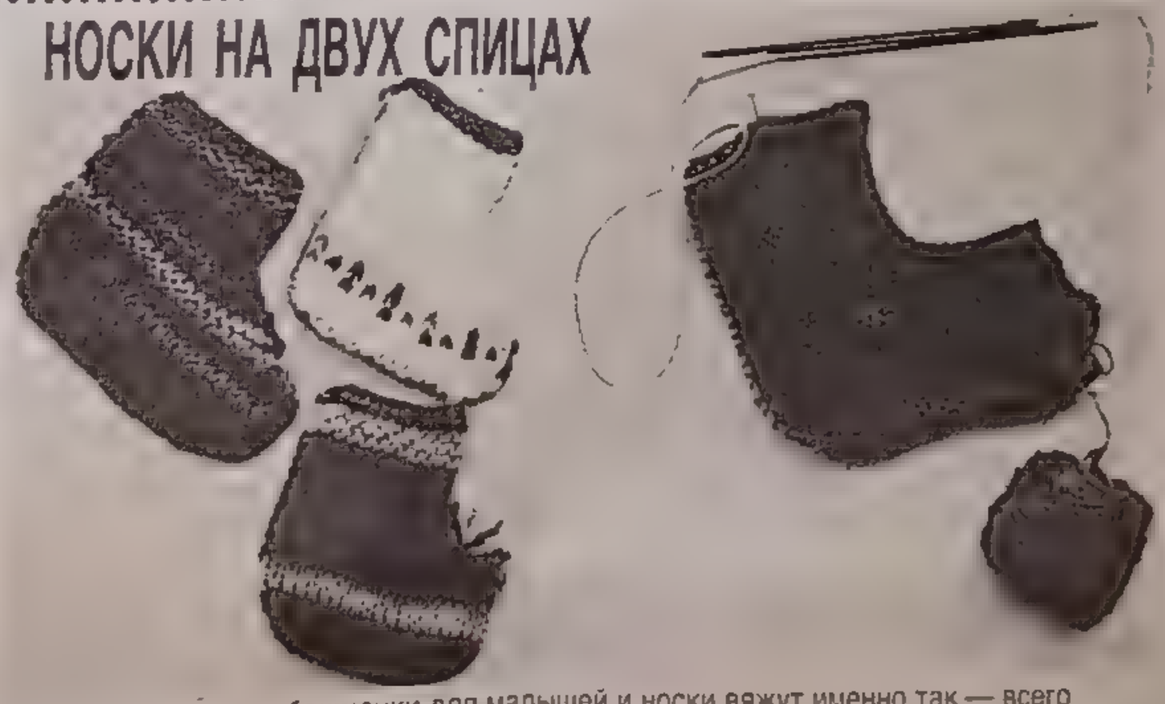


РИС. 5

Носки, как правило, вяжут из грубой шерстяной пряжи, полученной из обычной овечьей шерсти. А как быть, если под рукой такой не оказалось или не удалось купить подходящую? Выход прост — распустить старую, поношенную вещь. Шерсть смотайте, перевяжите мотки свободно тесьмой и выстирайте в теплой воде с порошком. Пряжу при этом сильно не трите, а только сжимайте руками. Прополоскав 2—3 раза, слегка отожмите и высушите. Смотайте пряжу. Клубочек готов. При желании нитки можно и покрасить.

НОСКИ НА ДВУХ СПИЦАХ



Во многих странах башмачки для малышей и носки вяжут именно так — всего на двух спицах. И получается очень красиво. Попробуйте.

Наберите нечетное число петель. Сколько? Определите по образцу и объему ноги вокруг щиколотки. Платочной вязкой провяжите несколько рядов. Их число должно быть достаточным для поголенки — то есть отрезка от начала пятки до щиколотки. Затем отсчитайте половину петель и пометьте (например, цветной ниткой) центральную, нечетную петлю. Вяжите и далее платочной вязкой, но в каждом ряду делайте по два накида: один до и один после центральной петли. Эта часть носка составляет расстояние от конца подъема ноги до большого пальца. Число рядов определите, прикладывая вязание прямо к ноге. Теперь провяжите 6 рядов чулочной вязкой без прибавления петель. Там, где ровное полотно,— лицевая часть носка.

Вязание продолжайте платочной вязкой, сбавляя через ряд по 4 петли: одну в начале вязания, еще одну в конце полотна и по одной перед центральной петлей и после нее. Так, убавляя, провязать 8 рядов. Последний ряд закрыть любым способом. Полотно сложить пополам: оно будет повторять профиль ноги. Затем соединить кеттельным швом (встык) низ и боковую сторону. Если первый ряд был набран туго или у ноги высокий подъем, то боковую сторону следует сшивать не до конца.

Эти носочки привлекают не только простотой вязки. Если они протрутся, низ можно отрезать, боковой шов распустить и надвязать снова. А если снизу вы пришьете кусочек кожи или брезента, выкроив их по размеру подошвы, то получатся домашние тапочки. Их можно вышить по чулочной вязке нитью яркого цвета.

О. Казьмина

ТУРИСТ СОБИРАЕТ РЮКЗАК

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛОТАХ

Раннее утро на речке. Маленькой, тихой. По берегам — то густые кущи деревьев, то дивная поляна. Проплывешь километр-другой, и лес сменится луговой равниной, а лента реки нырнет надолго в камышовые заросли. Спокойное солнце поднялось над горизонтом: впереди длинный летний день, полный впечатлений и неожиданностей.

Попробуйте провести отпуск в путешествии на плотах, уверяю, не пожалеете.

УДОБНЫЙ НЕБОЛЬШОЙ ПЛОТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ.

Понадобятся 4 камеры одинакового размера. Лучше всего от колес грузовиков, отслуживших свой век в автохозяйстве. Лопнувшие легко заклеить. Если в пути появится небольшая утечка воздуха — не беда: плавучесть вашего «корабля» не снизится. А на первой же стоянке изъян можно устранить.

Помимо камер и клея, вам нужны будут тонкие длинные бруски шириной 20 и толщиной 40 миллиметров, таких же стандартных размеров вкладыши (бруски поменьше), обрезки фанеры, шило, шурупы, шнуры или толстые веревки. А еще — простейший автомобильный насос (стоимостью 2 руб.), ниппели и колпачки.

КАК СОБРАТЬ ПЛОТ? Размеры деревянного каркаса зависят от величины камер. В его основе 3 продольных и 6 поперечных брусков. Длина продольных на ⅙ часть больше трех составленных вместе надутых камер. Эти выступы превратятся при переносе плота через препятствия в удобные ручки. А поперечные бруски должны быть чуть длиннее двух положенных рядом камер.

Возьмите продольные брусья, на одинаковом от краев и друг от друга расстоянии наметьте точки и сделайте здесь проколы шилом. В этих местах вы будете привинчивать шурупами раззенкованные и просверленные заранее поперечные брусья.

Следующий этап — прокладка вкладышей под поперечные брусья. Тогда ваша фанерная палуба не будет прогибаться. Длина у них разная: под двумя крайними брусками они короче—по 40 мм, в середине же, между продольными сторонами каркаса по 120 мм. И крепятся соответственно одним или двумя шурупами.

Палубу из 3—4 фанерных полос приделываем к готовому каркасу тоже с помощью шурупов.

Камерами займемся в последнюю очередь. Вначале их нужно надуть и легко связать между собой. А уже потом по две, с носа и кормы, привязать толстой веревкой или шнуром к поперечным брускам. Каждую — к 1-му и 2-му от края, ближе к борту, между бруском и вкладышем.

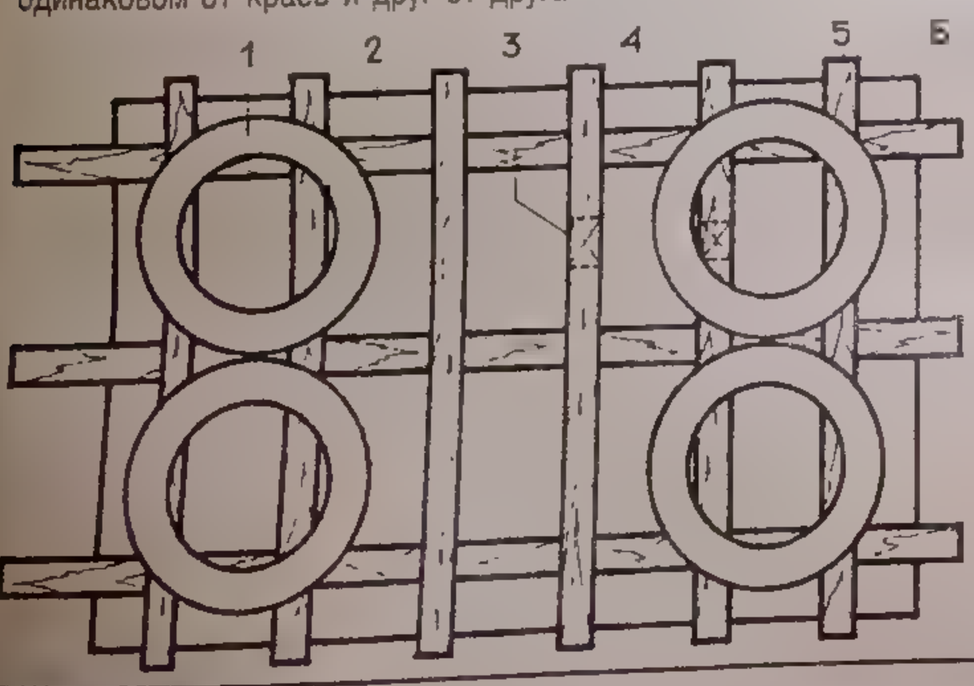
Остались еще три важные детали. Но они вам покажутся несложными. Первая — запаситесь круглым шестом длиной 2,5 м и толщиной 30—35 мм. Из легкой прочной и хорошо ошкуренной древесины.

Вторая — деревянная лопата. Обработайте ее рубачком. Она пригодится на глубине. Вы будете удобно грести и стоя, и с колена.

И, наконец, кнехт-пенек. Он похож на песочные часы. Привинтите его на корме. Отправляясь в путешествие не на одном, а на двух плотах, вы легко соедините их вместе с помощью веревки.

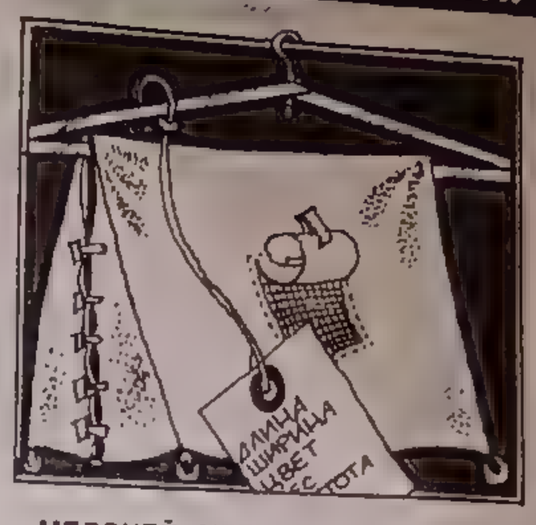
ВОТ И ВСЕ. Не забудьте захватить в семейный поход и толстую тетрадь. Наверняка у вас будет масса интересных впечатлений, из которых вы составите экологический дневник.

М. Крупнов-Денисов,
инструктор туризма



1. Камера
2. Фанерная палуба
3. Вкладыш
4. Шнур
5. Поперечный брус
6. Продольный брус

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛАТКУ?



На этот вопрос альпинист, пеший или автотурист ответят по-разному, каждый предъявит свои требования. Но существуют и общие правила. Отправляясь в магазин за палаткой, вы должны выбирать ее на основе практических рекомендаций. И здесь важно все: длина и ширина вашего будущего походного жилища, общий вес, крепеж, замок, ширина скатов, вентиляция и даже цвет.

МЕЛОЧЕЙ НЕТ. Например, такая деталь, как замок. В продаже еще встречаются палатки, вход в которые закрывается с помощью шнуров, пуговиц или крючков. От такой покупки лучше отказаться. Надежно защитит от мошкары, комаров, пауков, ядовитых насекомых и змей лишь палатка, закрывающаяся на замок-«молнию».

О ДЛИНЕ ПАЛАТКИ. Если ваш рост не больше 170 см, смело покупайте стандартную. Если выше, встает проблема выбора: искать «домик» подлиннее или пожертвовать удобствами, укладывая рюкзак не под голову, а рядом, в проходе.

Промокнете вы в дождь или нет, зависит от ширины скатов. При узкой — наверняка крыша потечет. А если ширина сантиметров 40, в палатке будет сухо.

Окошечко для вентиляции есть в любой палатке. Удобнее всего, когда вшит в него капрон, а не кисея. Имеет значение и то, как «дышит» вся поверхность ткани. А это зависит от материала: синтетического или натурального.

Психологами доказано — самый лучший цвет палатки для туриста защитный, хаки. Он не утомляет глаза и хорошо «вписывается» в природу.

ПОХОДНАЯ ПОСУДА

Собираясь в дальний путь, не берите ничего лишнего. В походных условиях самая удобная посуда для приготовления пищи — котелок на треножнике. Легкий, удобный. Крышку можно использовать как сковородку, приделав деревянную ручку.

Такие универсальные котелки можно приобрести в магазинах «Спорт». Емкость их — от 1 до 5 литров. Какой вам выбрать? Это зависит и от аппетита, и от числа туристов. На группу в 10—12 человек лучше взять 4 котелка. По одному для первого и третьего блюд и два для второго.

Для размешивания пищи понадобятся две длинные деревянные ложки-лопаточки со стальными крючьями на конце, чтобы можно было вешать на ветки деревьев. Половник на всю группу нужен один, но непременно из нержавеющей стали. И две небольшие ошкуренные фанерки — одна для нарезки хлеба, другая для остальных продуктов.

Фляга, алюминиевая или из полиэтилена, для чая, кофе. Неплохо сшить для нее чехол из старого меха, тогда фляга может служить как своеобразный термос.

Что взять из личной посуды? Алюминиевую миску, небольшую кружку, столовую ложку, лучше всего деревянную, нераскрашенную. В ней и пища остывает быстрее, и в воде она случайно не утонет.

Теперь — мытье походной посуды. Мыть ее лучше в реке, затем ополоснуть из родничка или кипяченой водой и вытереть насухо личным посудным полотенцем. На дневке хранить утварь лучше всего в кармане палатки в полиэтиленовом пакете. А во время переходов — в кармане рюкзака.

Надеемся, что плот вы построили, оснастив его, как положено, «флотским» снаряжением — детскими спасательными кругами. И удобную палатку выбрали. Мамы перед дальней дорогой проверяют рюкзаки: уложены ли теплые вещи, что еще взять из продуктов.

А тем временем несколько походных советов мужчинам — взрослым и юным. Вам придется заботиться и о семье и о природе. Место для туристского костра выбирайте на открытой площадке, в 5—8 метрах от палаток, чтобы ветер не донес искры. Следите, чтобы над костром не свисали ветви деревьев. Рядом не должно быть сухой травы, мха, хвои, созревших хлебов, смолистых корней деревьев. Костер опасен и на торфяной почве.

Приятного вам путешествия.

ЗАБОТЫ ОГОРОДНИКА

ГРЯДКА-ПИРАМИДА

Клубнику любят все. Но именно ей частенько не хватает места на участке. И тут наш совет будет очень кстати. Мы предлагаем «построить» грядку вверх.

Возьмем ящики разных размеров. Старые, деревянные, без дна. И кусок ненужной трубы, по всей длине которого просверлим отверстия.

Сначала зароем трубу в землю на небольшую глубину. Основная ее часть остается на поверхности. Сверху надеваем самый большой ящик и укрепляем его в земле. А между ящиком и трубой насыпаем заранее удобренную почву. Второй, размером поменьше, точно так же «нанизываем» и устанавливаем, но при этом в первом ящике должно быть пространство для клубники. И следующий ящик возьмите намного меньше предыдущего.

Пирамидка растет до тех пор, пока хватает трубы. На четвертом-пятом ярусе «строительство» стоит завершить. Для устойчивости «грядки». Вот и вся технология.

Теперь осторожно разместите по всем ярусам рассаду. Поливать ее легко — через трубу. Ведь напротив каждого ящика имеются отверстия. Уверяем, что клубника ваша будет расти ничуть не хуже, чем на обычных грядках. В начале лета она зацветет и пирамидка превратится в бело-розовую клумбу необыкновенной красоты

Н. Островская

ДОМ ДЛЯ «ДЕТОК»

Выращивание земляничной рассады всегда осложняется тем, что маточный куст теряет силы. Устройте на своем участке несложное приспособление, в котором за короткое время можно вырастить до ста новых растений, не тревожа и не ослабляя старые кусты.

Выберите слегка затененный участок грунта размером 40 × 40 см, удалите все сорняки, взрыхлите его, обильно полейте и затем засыпьте 3—4-сантиметровым слоем питательного грунта (компостом, перегноем или хорошей садовой землей).

В центре вкопайте стеклянную или консервную банку так, чтобы края ее были вровень с грунтом. В банку налейте жидкую питательную смесь — навозный настой (1:10) и жидкий компост с добавлением щепотки полного минерального удобрения.

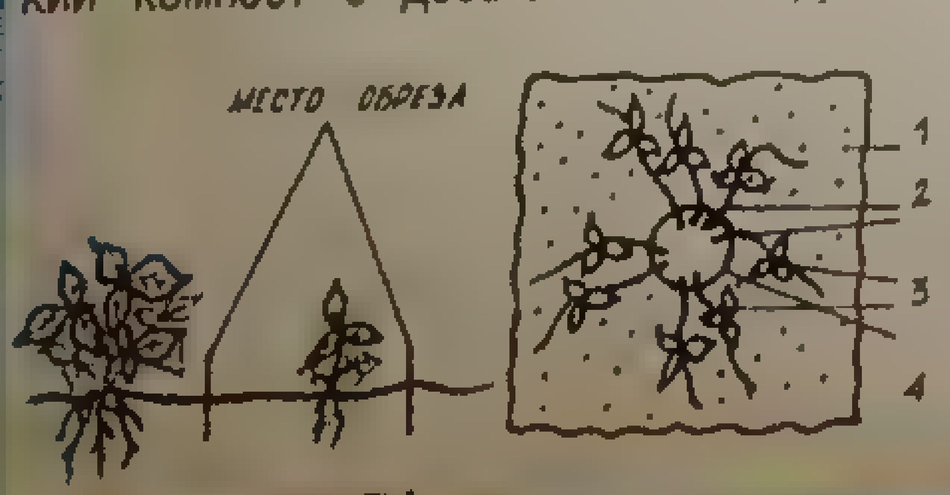
«ДОМ» ГОТОВ!

Земляничные «усы» в стадии начала образования корешков на розетках (это белые бугорки или крохотные выросты) отрежьте от маточного куста так, чтобы конец, ближний к кусту, был длиннее а идущий после розетки — короче (см. рис. 1).

Длинный конец «уса» опустите в банку с питательной жидкостью, розетку чуть вожмите в увлажненный грунт. Вот таким образом и укрепляйте столько розеток сколько вам нужно (рис. 2)

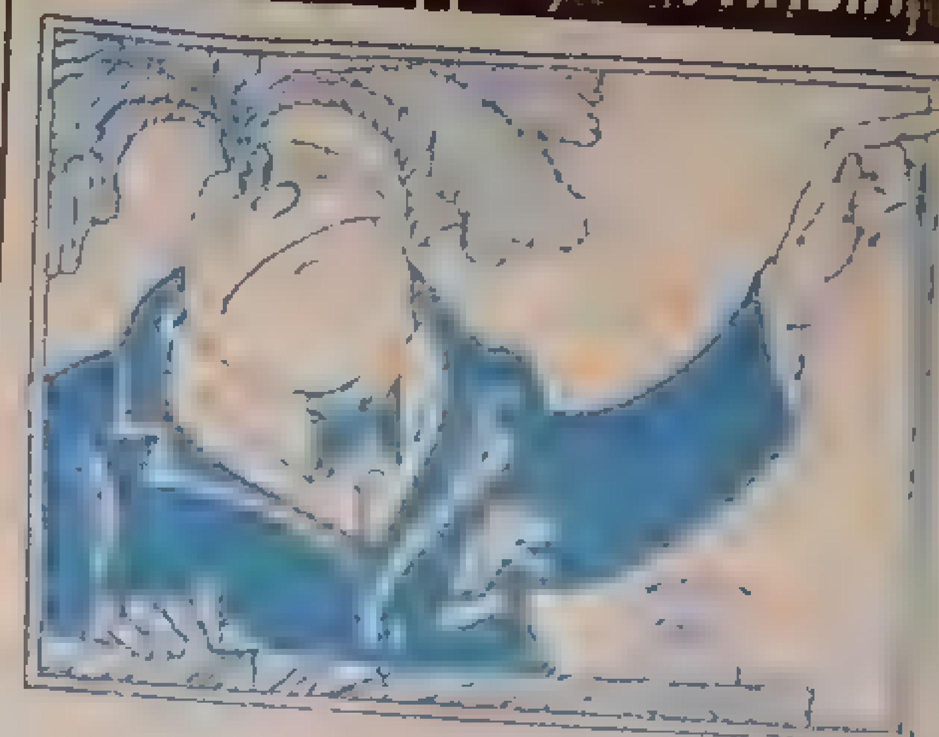
Банку сверху прикройте чем-нибудь подходящим, чтобы «усы» не поднимались, а жидкость не пересыхала. Периодически подливайте свежий раствор, а землю вокруг не забывайте поливать.

Л. Прокофьева



1. насыпанный питательный грунт;
2. обрезанные корешки;
3. розетки;
4. баночка в земле, наполненная питательной жидкой массой.

РАСТИ, РЕДИС, КРУПНЫЙ, СОЧНЫЙ...



Представить наш летний стол без редиски просто невозможно. Этот привычный всем овощ одинаково хорош и в салате, и [illegible] и жесткими. Что же тут за секреты? Попробуем разобраться

РЕДИС — культура требовательная, и помнить об этом нужно всегда. Вас наверняка постигнет неудача, если вы его посеете вслед за капустными: всеми видами капусты, репой, брюквой, редькой. И наоборот: выбрав делянку, где росли до этого тыквенные, томаты или бобы, да еще зная, что земля тут хорошо унавоженная, рыхлая, можете не сомневаться в успехе.

Почву под редис перекопайте не менее чем на 25 см глубиной. Одновременно вносите калийную или перегнойную землю (ведро на 1 м²) с добавлением 2 спичечных коробков огородной удобрительной смеси или одного коробка нитрофоски. Почву тщательно разровняйте граблями.

Сроки посева для районов средней полосы конец апреля — середина мая. На ровной поверхности редис высевают многострочными лентами (6—8 строк). Расстояние между ними 30—40 см. Строка от строки находится в 10—12 см. В самой же строке семена ложатся по-разному. Например, для скороспелых сортов (Сакса, Рубин, Заря, Жара, Ранний красный), которые поспевают через 23—25 дней с момента появления всходов, это расстояние равно 4—5 см

Если период роста 30—35 дней (редис Розово-красный с белым кончиком, Новинка 5.5, Вюрцбургский), расстояние будет чуть больше — 5—6 см.

Для сортов летне-осеннего посева (Красный великан, Дунганский) между строк должно быть 15—20 см, а между семенами 8—10 см.

Для посева на грядках порядки иные. Скажем, ширина ее 1 м. Семена удобнее высевать под пальчатый маркер (4 × 5 см). На 1 м² потребуется 4—6 г семян, предварительно откалиброванных. Бороздки должны быть 1,5—2 см глубиной. Полейте их хорошенько заделайте в почву семена, затем прикатайте, а сверху промульчируйте, то есть присыпьте перегноем, торфом или компостом слоем в 1 см. Это сохранит в почве влагу.

Всходы появятся быстро. Теперь вам нужно следить за поливом и беречь растения от злостного вредителя — огородной блошки. Подумайте об этом заранее. Можно еще перед посевом выдержать 10 часов семена в рассоле квашеной капусты — и блошка всходы не тронет. А если этого сделать не удалось, воспользуйтесь другим способом. С вечера заготовьте настой золы (1 стакан на 10 л воды). Ранним утром сделайте опрыскивание всходов, предварительно перемешав и процедив раствор. Блошку также можно отпугнуть, опылив редис просеянной через сито древесной золой или дорожной пылью.

Что касается полива, то его нужно проводить через день, в вечерние часы, а в сухую погоду — ежедневно.

А ТЕПЕРЬ О «ЦВЕТУХЕ» — раннем зацветании растений. Оно может возникнуть по двум причинам. Первая — использование недоброкачественных семян. Вторая — нарушение агротехники (тяжелая почва, недостаточный полив, запоздалое прореживание всходов). Однако у редиса есть еще одна интересная особенность, о которой нужно знать и умело с нею бороться. При длинном световом дне, более 12 часов, это растение начинает быстро развиваться и зацветать. Опытные огородники применяют невысокие съемные каркасы, затянутые толем или другим непрозрачным материалом, и таким образом искусственно укорачивают световой день. Посевы накрывают с 19 часов вечера до 7 утра. Этих мер достаточно, чтобы «цветуха» не появилась. Листовая розетка станет компактной, а сам редис — крупным и сочным.

Е. Ченыкаева,
агроном-овощевод

ВЫ НАМ ПИСАЛИ

«Тюльпаны и нарциссы весной у меня не зацвели. Почему это могло случиться?

Л. ЛУКИЕНКО

г. Севастополь

Сначала о нарциссах. Причин может быть несколько. Во-первых, чрезмерная плотность посадок. Обычно нарциссы пересаживают через 2—3 года. Через 4—5 лет луковицам в гнезде не хватает места они мельчают и не цветут. Во-вторых чрезмерная тень, если, к примеру, цветы посажены под фруктовыми деревьями. Не менее половины светового дня нарциссы должны находиться на солнце. В-третьих, недостаточный водный режим: нарциссам необходим хороший полив в течение одного-полутора месяцев после окончания цветения. Особенно важно это если почвы песчаные. В-четвертых, цветы могут быть повреждены насекомыми, болезнями, морозом.

Что касается тюльпанов, возможно, срезая цветок в прошлом году, вы удалили и все листья. Нужно оставлять у растения не менее двух листков, иначе на следующий год луковица не будет цвести.

Я. Васариетис

КНИГИ ДЛЯ ЦЕЛИТЕЛЕЙ И ЭКСТРАСЕНСОВ,

не издававшиеся у нас с начала века, предлагает МП «Компакт». Они помогут вам вылечить себя и ваших близких от недугов и развить в себе дремлющие загадочные способности.

«Голос безмолвия». Обнародовано Е. П. Блаватской. Это издание является сжатым изложением «Книги Золотых Правил» для мистиков Востока и долгое время была доступна только для избранных (цена 10 р.).

«Древняя высшая магия, теория и практические формулы» — извлечение из древних источников, выполненное известным оккультистом П. Пиоббом (цена 7 р.)

«Лечебник К. П. Куренного» был в дореволюционной России в каждом доме и позволял обходиться практически без помощи врача (цена 15 р.)

Книги, являющиеся энциклопедией по развитию экстрасенсорных способностей человека: **«Живое миросозерцание индийских йогов».** Йог Рамачарака (цена 20 р.). **«Раджа Йога»** (цена 15 р.) **«Наука о дыхании»** (цена 5 р.).

Это лишь небольшая часть планируемых к выпуску книг. Желающие могут заказать полный каталог изданий

Книги и каталог высылаются наложенным платежом (оплата при получении)

Заказы высылайте по адресу: 322600, УССР, Днепропетровская область, г. Днепродзержинск, МП «КОМПАКТ»

ЧИТАЕМ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ

ВСЕСОЮЗНАЯ ШКОЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

«В 10-м номере вашего журнала за 1990 г. прочитала статью Т. Гурьяновой «Последуйте моему примеру» о Всесоюзной школе рационального чтения. Я читаю очень медленно. Ответьте, пожалуйста, неужели каждый может научиться читать быстрее и при этом все хорошо запоминать?»
Медведкова О., Приморский край.

Директор Всесоюзной школы рационального чтения (ШРЧ) М. А. Зиганов рассказал нам, что на сегодняшний день ШРЧ закончили более 100 тысяч человек. Кстати, около половины из них — женщины. После окончания заочного курса обучения, проходящего по переписке, каждый, кто аккуратно выполнял рекомендации преподавателей школы, увеличил скорость чтения в 3—10 раз (в зависимости от индивидуальных возможностей) и повысил качество усвоения содержания до 70—90%. Для заочников открыты филиалы ШРЧ в 26 городах Советского Союза, где проводятся бесплатные занятия и консультации

Вот некоторые отзывы выпускников:

"Даже не ожидала такого результата! Повысила скорость чтения в 10 раз! Пробегаю книгу глазами, просто пробегаю и вдруг понимаю, что взяла из нее то, что мне было нужно!»
(Богомолова Т. студентка, г. Кустанай).

«Девять лет мой сын был троечником, трудным ребенком, ничем не интересовался, за книгу его не посадишь. Но вот мы с ним вместе закончили ШРЧ. Мальчика как подменили! В школе подтянулся, в институт поступать хочет. Да и у меня с ним общие темы для разговора появились. Спасибо вам за мир и уют в нашем доме»

(Харук М. г. Львов)

«Муж раньше часто упрекал, что ему со мной неинтересно. Конечно, с тремя детьми много не почитаешь! Но теперь я не хуже него разбираюсь в политике и слежу за периодикой

С вашей помощью я сумела доказать ему, что я не машина для стирки и уборки».
(Гусева Л., домохозяйка, г. Москва)

Напоминаем, что для поступления в ШРЧ нужно прислать заявку по адресу:

121151, г. Москва, Кутузовский пр-кт, 24, ШРЧ. Не забудьте вложить в письмо пустой конверт со своим домашним адресом.

ШРЧ ждет ваших заявок!

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Библия говорит о том, что Бог любит человека. Замечательной иллюстрацией Божией любви служит притча о блудном сыне, записанная в Евангелии от Луки 15 глава 11-24 стихи.

Притча рассказывает о молодом человеке, который, тяготясь опекой своего отца, выпросил у него часть своего имения и ушел в дальнюю страну. Там, в этой манящей стране, он быстро растратил свое имение, живя распутно, и начал нуждаться. Молодой человек нанялся пасти свиней и был бы рад насытиться их пищей, но никто не давал ему...

Наконец, придя в себя, он сказал сам себе: сколько слуг у моего отца едят хлеб досыта, а я, его сын, умираю здесь от голода. Встану - решил он, - возвращусь к отцу моему и скажу ему: отец, я согрешил против неба и пред тобою и уже не достоин называться сыном твоим, прими меня как слугу.

И вот, когда сын был еще далеко, отец увидел его, сжалился, побежал ему навстречу, пал на шею и целовал его. Сын со слезами начал ему говорить: "Отче, я согрешил против неба и пред тобою..." Но отец не дал ему договорить. Мой милый сын! - сказал он - я все простил и принимаю тебя в дом как сына.

Не так ли поступили в отношении Небесного Отца и мы?

Мы получили "свою часть" - все, дарованное нам от Бога для жизни. Но живем не веря в Него, вдали от Него, расточая свои духовные и физические силы.

Живя в отчуждении от Бога, рано или поздно мы приходим к духовной нищете, к духовному голоду и начинаем нуждаться в Боге.

К нам обращен Его спасительный призыв: "Приидете ко Мне, все, труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас."

Услышим его нашим сердцем. Примем всей душой, как блудному сыну, и твердо решим оставить прежнюю греховную жизнь и возвратимся с покаянием к нашему Небесному Отцу.

И Он выйдет к нам навстречу и примет нас с всепрощающей любовью.

БИБЛЕЙСКАЯ МИССИЯ

Славянского Евангельского Общества

101000 г. Москва, п.я. 520

Подробнее на эту тему Вы можете услышать ежедневно по радио (время московское):
Сибирь: 14.00, в диапазоне 25 м. (11805 кГц)
Европа: 18.15, в диапазоне 25 м. (11625 кГц)
21.15 и 23.00, в диапазоне 31 м. (9495 кГц)

— Тамара, прежде всего от имени многочисленных ваших слушателей и, конечно, от себя я хочу поздравить вас с праздником...

— Спасибо. Мне тоже хочется и поздравить всех женщин, и сделать им подарок, который, я надеюсь, понравится всем.

— Вы нас заинтриговали. О чем вы говорите?

Я говорю о женской красоте. О том, как сохранить ее. Разумеется, мои советы будут основываться на астрологических рекомендациях.

— Это действительно замечательный подарок. Мы внимательно вас слушаем.

Ответьте-ка мне, пожалуйста, от чего зависит красота человека?

— Ну, для начала неплохо бы родиться красивым. И если тебе изначально повезло, то, конечно, надо вести здоровый образ жизни, чтобы не утратить то, что дано тебе природой. Но в то же время бывают правильные, красивые черты лица, а вот симпатии человек не вызывает. По-моему, тут все дело в том, что он изнутри холодный, черствый. Короче говоря, в его душе нет света, нет доброты..

Можете не продолжать, вы сказали самое главное — наша внешность зависит от нашего внутреннего содержания, от того, какую душу мы в себе несем. А душу в астрологии символизирует Луна, которая, как вы, наверное, помните, является женским началом, отражающим наш внутренний свет и наши глубинные внутренние силы. Это наше второе внутреннее «я». Оно бывает заметно или скрыто, но не остается постоянным, а претерпевает изменения, и от этих изменений зависит и наша внешность. Именно Луна определяет состояние нашей психики, наши эмоции и даже наше женское счастье...

— Я помню: вы говорили нам о том, какое большое значение придавали древние тому, в какой именно день Луны родился ребенок.

— Совершенно правильно. Они были уверены, что от дня рождения зависят судьба и жизнь человека. А теперь перейдем непосредственно к тем советам, которые дошли к нам из глубочайшей древности и благодаря которым далекие наши прародительницы сохраняли свою привлекательность. Прежде всего поговорим о волосах, ногтях и коже. Красивые, блестящие, густые волосы — мечта, конечно, каждой женщины. Так вот, в древнейшей книге «Видевдат», которую иначе можно назвать «Закон против Дайвов (демонов)», сказано, что нельзя как попало разбрасывать после стрижки волосы и ногти. Нельзя их сжигать и топить, потому что демоны подхватят часть вашей сущности, овладеют частью вашей души и будут вас мучить. У древних существовал такой ритуал: остриженные волосы и ногти заворачивали в бумагу или клали в какой-то сосуд и зарывали в землю.

— В наше время, Тамара, трудно себе представить, чтобы кто-то, подстригшись в парикмахерской, собрал свои волосы и унес с собой, чтобы зарыть. Но вот я помню, как бабушка мне говорила, чтобы я не расчесывала волосы на ветру, потому что голова заболит.

Бабушка давала вам правильный совет. Я прошу вас запомнить хотя бы основную рекомендацию: чтобы волосы и ногти были здоровы и хорошо росли, стричь их нужно только на растущей Луне, то есть от новолуния до полнолуния. [illegible] ни в коем случае нельзя [illegible] волосы и [illegible] уход[illegible] ванны в 9-й, 15-й, 19[illegible] лунные дн[illegible] ния. День новолуния [illegible] ния [illegible] календар[illegible]

[illegible] Луна, [illegible] сказали, [illegible] женское сч[illegible] но, есть и еще рекомендации, которые связаны с [illegible] нетой?

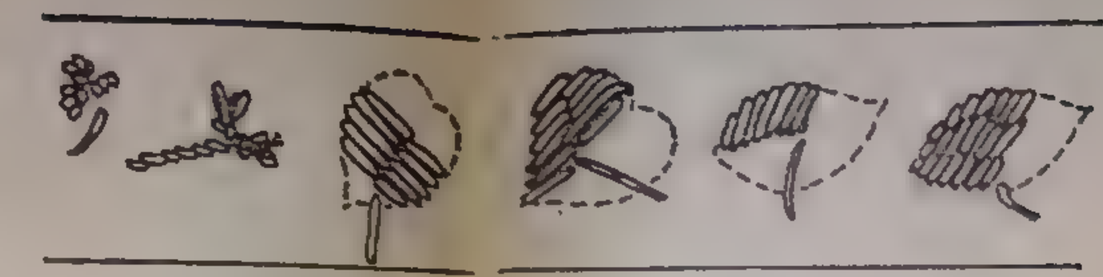
[illegible] ты те, как вести себя [illegible] ниматься в зависимости от того, в каком знаке Зодиака находится Луна. [illegible] тайте этим [illegible] справедливость проверена веками.

Итак, первое положение — **Луна в Овне.** На теле человека Овен упр[illegible] Когда Луна н[illegible] [illegible]наке, исполь[illegible] бы заняться причес[illegible] жом лица, чтобы под[illegible] кожи, подпитать ее, сделать маски. Ни в коем случае не ходите к зубному врачу, совершенно противопоказаны операции на лицо и голову. Не советую выяснять отношения — вы их только еще больше запутаете.

Луна в Тельце. Телец управляет шеей, поэтому очень подходящее время, чтобы проделать упражнения для шеи, позвоночника и горла. Если в эти дни вы станете делать ингаляции и полоскания, то ваше горло значительно укрепится. Сядьте на диету или хорошенько последите за своим питанием, пищеварением. Кожа лица очень порадует вас, если вы станете накладывать маски из ягод. Волосы укрепите с помощью питательных лосьонов. Покупайте косметику. Одежда, купленная при Луне в Тельце, будет долго и прочно носиться.

Луна в Близнецах. Близнецы соответствуют рукам и предплечью. Сделайте маникюр, ванны для рук, масса[illegible]. Помните, что эти дни — лу[illegible] время для дыхательных упражнений, восстанавливающих кровь и обмен веществ, а значит, и улучшающих состояние кожи. Постарайтесь как можно больше времени провести на воздухе, особенно в лесу или в парке. Луна в Близнецах поможет вам установить очень хорошие отношения и в семье, и с друзьями.

Луна в Раке. Рак «правит» грудью. В эти дни [illegible] оздоровитель[illegible] ванны с мине[illegible] Ванны с травами в эти дни помогут вам [illegible]. Только помните, что [illegible] и [illegible] надо [illegible] на вашу кожу [illegible] благо[illegible] подействуют в эти дни [illegible] творож[illegible] и [illegible]айтесь по[illegible] [illegible] может привести к отекам, спиртного не пейте вовсе. Будьте очень осторожны с пищей — в эти дни возможны отравления.



ВЫШИТЫЕ КОВРЫ

ВЫШИТЫЕ КОВРЫ

Ковер, помещенный на обложке журнала, вышит эстонской художницей Мартой Ремме. Расположение узора хорошо видно на цветной фотографии, здесь дан его фрагмент.

Другой ковер, исполненный Малле Таймре, имеет более простой рисунок: по длине ковра располагаются несколько рядов узора в виде лиан, в них вплетены незабудки, ягоды земляники, полевые цветы. Здесь дается фрагмент узора — раппорт этот можно повторить. Нитки подбирают естественных тонов: так, незабудки могут быть и голубыми, и розовыми, и синими, какими они и бывают в природе.

Вышивают ковры на сукне или другой плотной ткани. Нитки шерстяные, можно использовать остатки цветной пряжи или покрасить пряжу в нужный цвет. Техника вышивки — гладь, веревочка, узелки «рококо». Стежки глади не насквозь, а вприкреп, как показано на рисунках.

Бесплатное приложение

к журналу «Работница» № 7 за 1981 год

ВЯЗАНЫЙ ЖАКЕТ

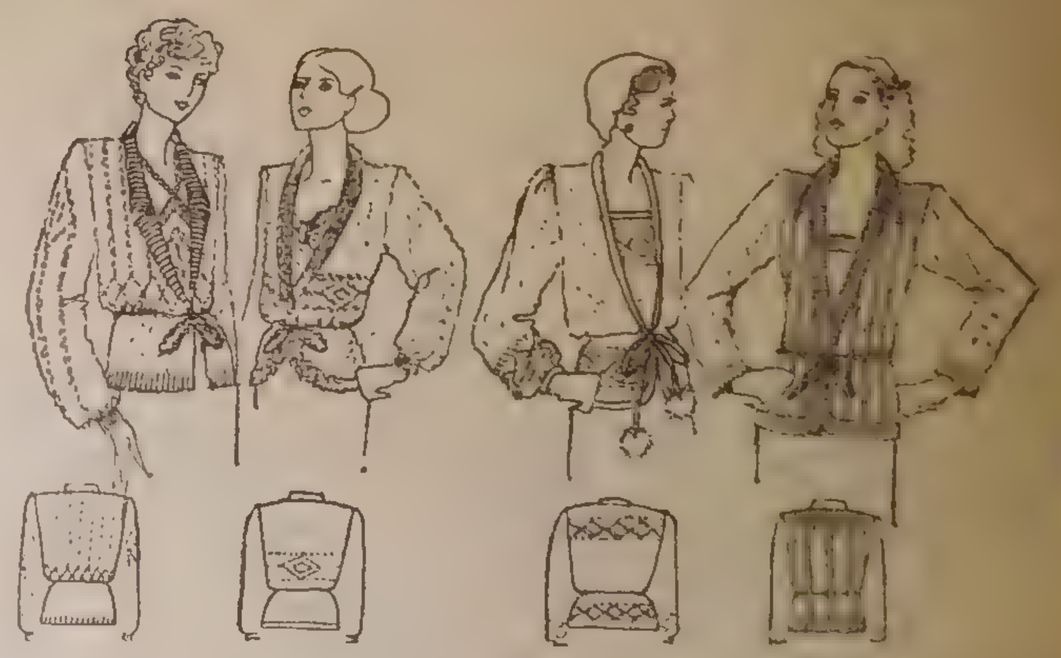
Удобен, практичен — и не только для лета — легкий вязаный жакет из тонкой шерсти или хлопчатобумажных ниток — ириса, кроше, каруса. Такой жакет можно носить поверх летнего платья или же в комплекте с маленькой открытой блузкой типа майки (ее можно связать из остатков шерсти). Предлагаемые модели вяжутся по одной основе, которую несложно скорректировать на нужный размер.

На жакеты потребуется от 500 до 600 г пряжи. Если пряжа № 32/2, то ее надо брать в три нити. Меньше расходуется пряжи, если вязание ажурное. Спицы № 2,5.

1. Жакет с глубоким, начинающимся от талии вырезом, воротник и отвороты связаны резинкой 1×1. Основная вязка — чулочная. До талии перед и спинка — чулочной вязки, изнаночная гладь, далее — ряд маленьких ромбов, от которых к плечам идут ажурные «дорожки». На рукавах, ближе к плечу, расположены большие ромбы, от них, к манжете — ажурные полосы. Рукав слегка присобран у манжеты, связанной резинкой 1×1. Эффект собаривания получается за счет перемены номера спиц на больший. По линии талии в отверстия ажурной вязки продет пояс.

Узор ажурной вязки (фото 1) дан на схеме 1. Напоминаем, что провязать три петли вместе можно по-разному. Наиболее распространен следующий вариант (рис. 2): поменяйте местами 3 петли так, чтобы третья оказалась на месте второй. Для этого снимите все 3 петли на правую спицу, левую введите перед работой во вторую петлю (рис. а), вытяните правую спицу из третьей и второй петли, тут же подхватите на нее третью петлю (рис. б), верните на левую спицу третью и первую петли (рис. в) и провяжите 3 вместе лицевой за передние стенки (рис. г).

2. Жакет с узким шалевым воротником можно связать по той же основе, внеся необходимые поправки: скруглить полы, изменить воротник. Основная вязка — платочная, все ряды — лицевые петли. Вязать начинают от бокового



Изнаночные ряды – изнаночные петли

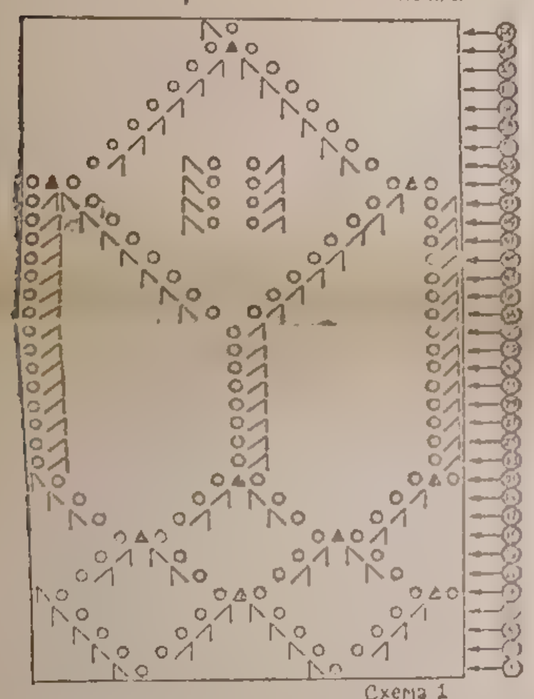


Схема 1

Фото 1.

6, 8, 10 и 12 ряды – изнаночные петли

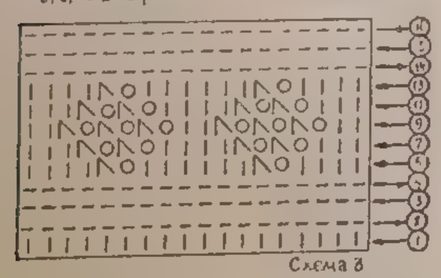


Схема 2

Условные обозначения:

- | лицевая петля
- — изнаночная петля
- О накид
- Λ 2 петли вместе лицевой за передние стенки
- V 2 петли вместе лицевой за задние стенки
- ▲ 3 петли вместе лицевой

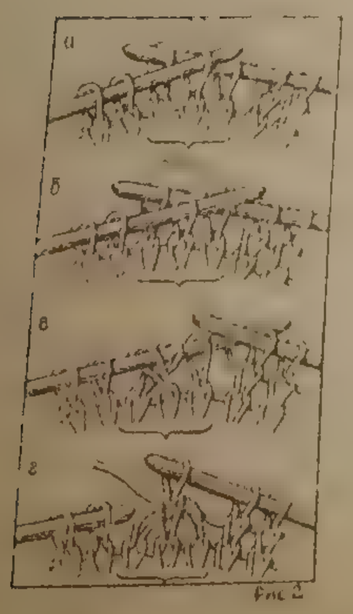
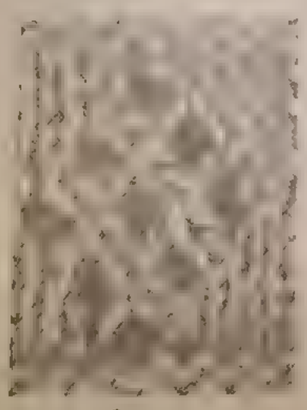
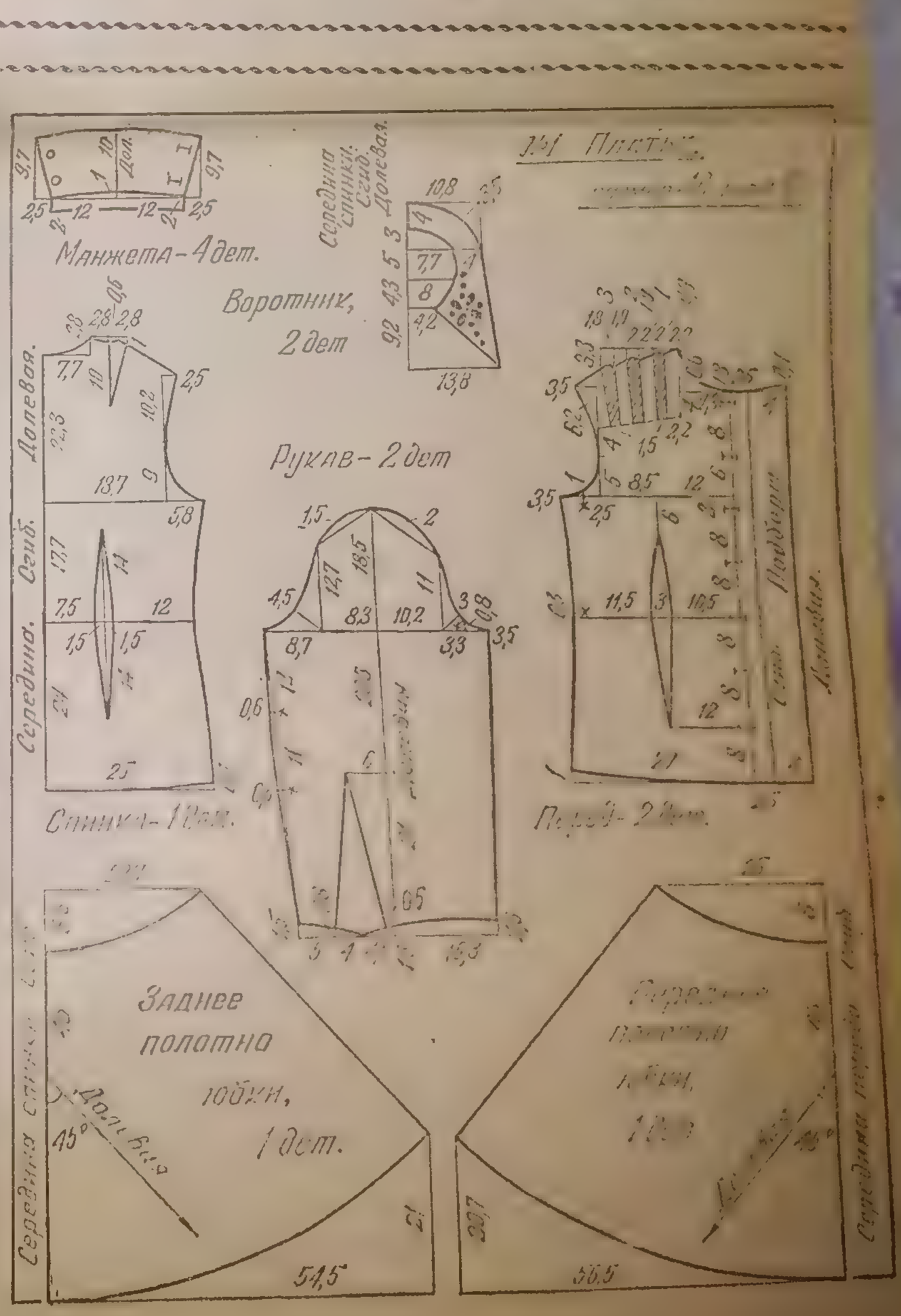


Фото 2.



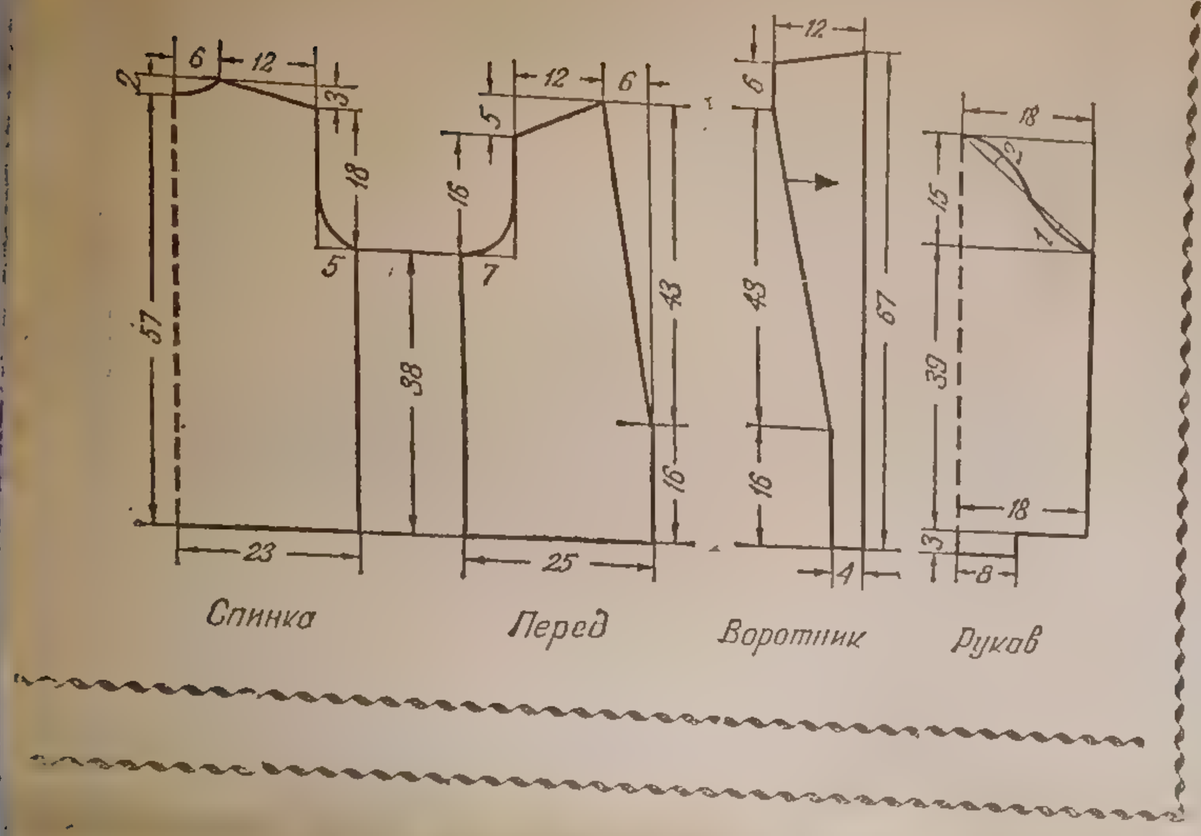


вка. Ажурный узор с большим ромбом располагается несколько выше линии талии. Петли для шалевого воротника набирают по краю выреза, вяжут 2—3 см платочной вязкой. Таким же образом обвязывают и низ жакета и манжеты.

3. Жакет связан снизу вверх, чулочной вязкой — лицевая гладь. Отделан ажурной вязкой (фото 2), расположенной по низу рукавов, переда и на спинке. Как его вязать, показано на схеме 3. Отделка — вязаным руликом. Пояс — рулик с помпонами на концах. Для рулика вяжут 4 ряда лицевой глади, бейку отворачивают на лицевую сторону и пришивают.

4. Жакет связан снизу вверх. Узор: на фоне изнаночных петель — вертикальные дорожки петель лицевых (резинка 2×6).

М. МАКСИМОВА
Рисунки И. КРУТИКОВОЙ



Пришло время подумать об осеннем гардеробе. Вот какие модели предлагает художник Таллинского Дома моделей одежды **Эви Арен.**

КОСТЮМ ДЛЯ ОСЕНИ

1. Платье из клетчатой ткани с большим, украшенным вышивкой, белым воротником и манжетами. Отрезная, расклешенная юбка скроена по косой нити. На плече лифа заложены мягкие складки, застежка на пуговицы.

Выкройка для 46-го размера, III роста дана на чертеже в уменьшенном виде. Расход ткани: 2,6 м при ширине 140 см, 3,6 м при ширине 90 см.

Выкройка дана, как всегда, без припусков на швы.

2. Удобный жилет-пальто из рыхлой шерстяной ткани. Спереди — застежка на пуговицы. По плечам — кокетка, из-под которой идут мелкие складочки. Верх проймы закончен широкой, напоминающей крылышки бейкой.

Уменьшенный чертеж выкройки дан для 52—54 размера, III роста. Расход ткани: 2 м 10 см при ширине 140 см; 3,3 м — при ширине 90 см.

3. Комплект, состоящий из клетчатой расклешенной юбки и блузки с жилетом из набивной ткани. Жилет — стеганый, на ватине, положенном в 1—2 слоя. Подкладку жилета можно сделать из ткани верха, но лучше из одноцветной, контрастной ткани.

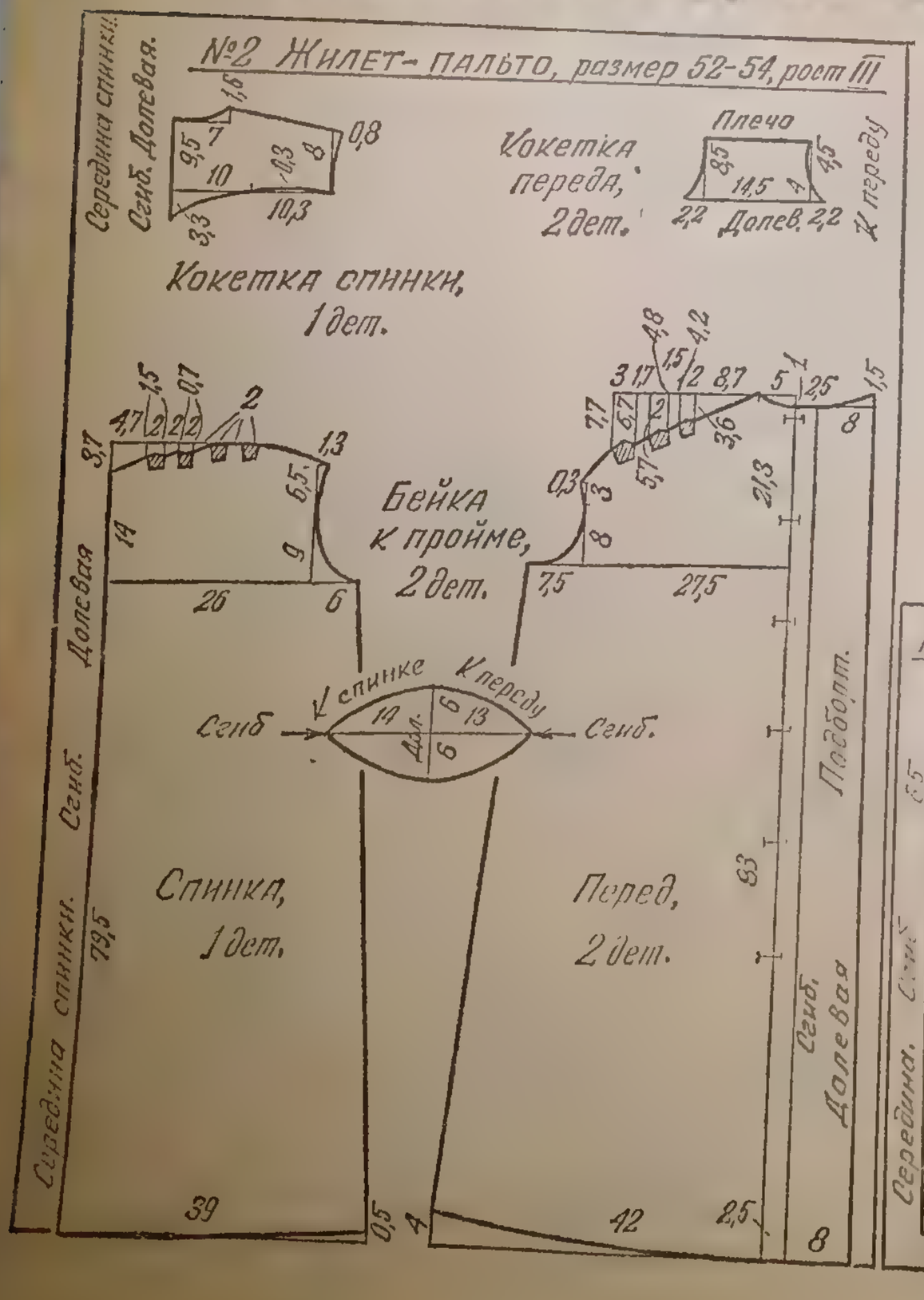
Обычно стежка делается прежде, чем начинают кроить детали, иначе при стежке они уменьшатся в размере. Стежка может быть любой: клетка, ромбы, двойные полоски. Чтобы боковые и плечевые швы не были толстыми, лишний ватин из швов вырезают. Края жилета и проймы обрабатывают кантом, для которого выкраивается косая бейка шириной 7 см.

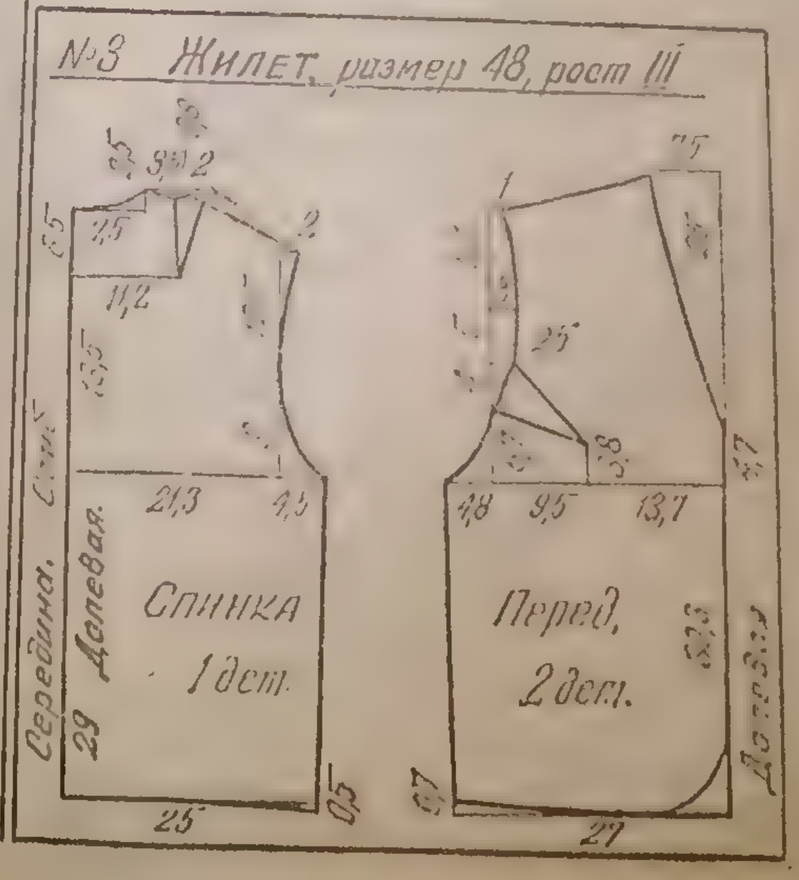
Уменьшенный чертеж жилета для 48-го размера, III роста дан на этой стороне приложения. Расход ткани: 0,6 м при ширине 140 см, 1,2 м при ширине 90 см.

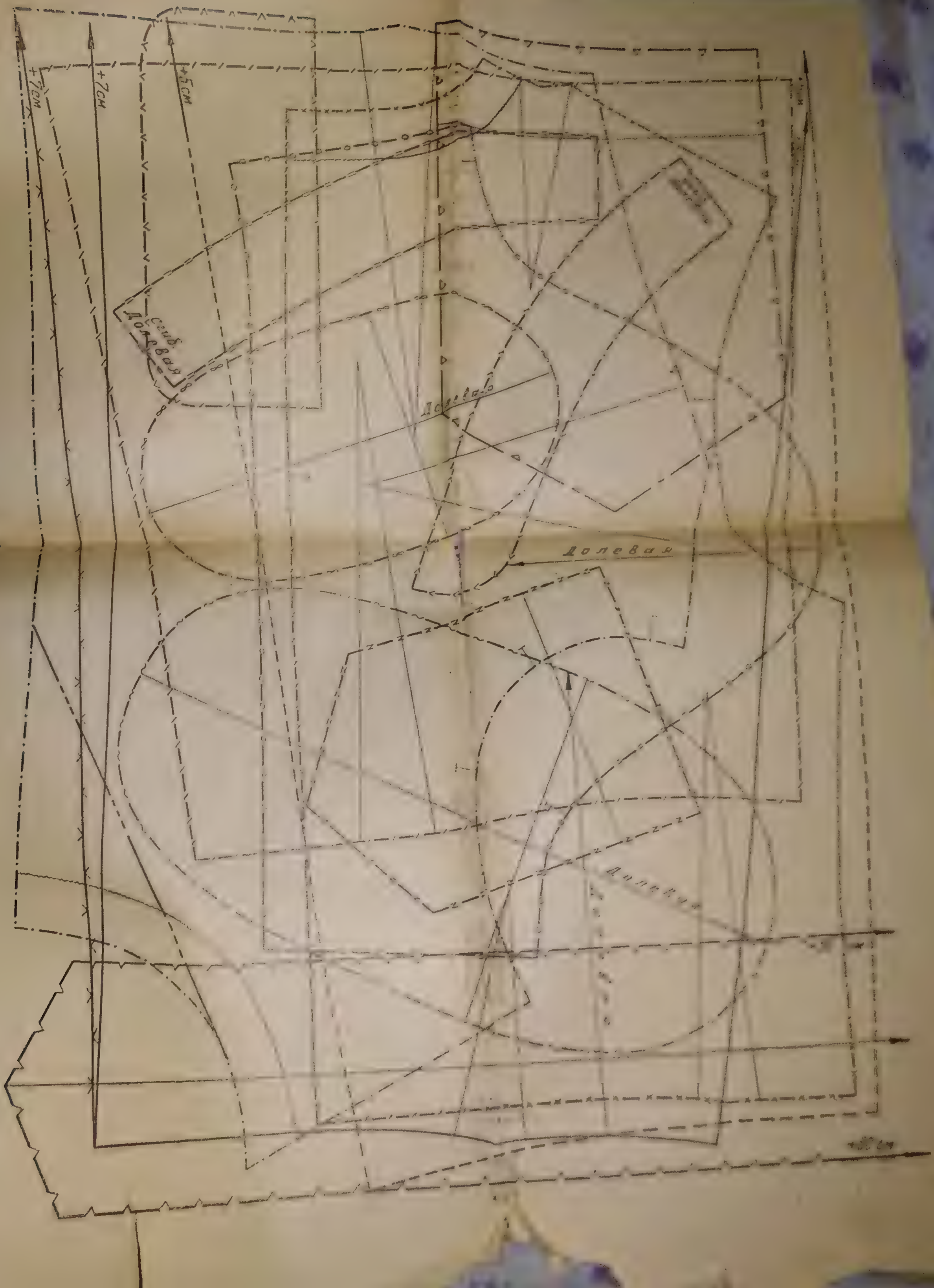
4. Костюм из шерстяной ткани: юбка из гладкокрашеной, жакет — из ткани с крупным рисунком. У жакета большой воротник — апаш и мягкие манжеты из ткани контрастного цвета. Застежка на пуговицы, узкий кожаный пояс. Юбка в складку.

5. В этом комплекте используются два жилета: маленький, вязанный на спицах, надевается на спортивную блузку и поверх него — второй — длинный, сшитый из ткани. Довершает ансамбль клетчатая шерстяная косынка.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА






+5см
+7см
+7см
Долевая
Долевая
Долевая

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 8 за 1973 год

ПЛАТЬЕ-ПАЛЬТО

Модные в этом сезоне платья-пальто и жилеты-пальто — удобная, практичная одежда. Их носят поверх легких платьев, с юбкой, с брюками. Мы предлагаем пять различных вариантов платьев и жилетов.

Вяжутся они по одной выкройке (мы даем выкройку для 48—50-го размеров). Расход шерсти зависит от модели, от толщины нити и размера спиц и в среднем колеблется около 800 г.

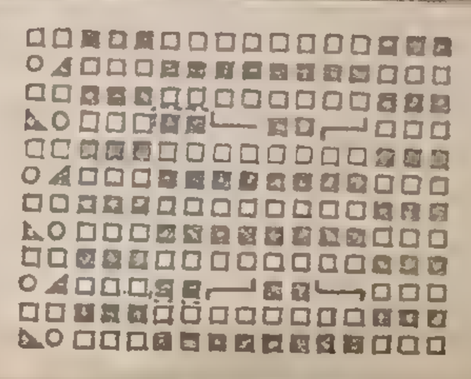
В первой модели чулочная вязка сочетается с рельефным узором по талии (схема и узор № 1). Следующую модель украшают нарядной вязки карманы (узор и схема № 2). Нижняя часть третьей модели связана как бы в складку — лицевые петли на фоне изаночных создают этот эффект (схема и узор № 3). Длинный жилет можно связать по схеме № 4. Вертикальные полосы из лицевых петель придают фигуре стройность. Можно связать и укороченный жилет по схеме № 5: чулочная вязка, вертикальные ажурные полосы. Узор вязки № 6 можно использовать для отделки первой, третьей и пятой моделей.

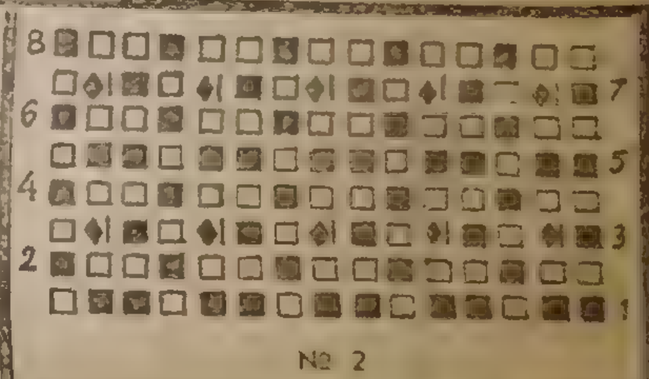
При расшифровке схем пользуйтесь условными обозначениями, к которым мы будем прибегать и в дальнейшем. Расчет петель делайте по предварительно отпаренному образцу.

Л. ВИТАЛЬЕВА

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ и Т. ЕРЕМЕНКО.

№ 1





№ 2

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

— лицевая

— изнаночная

— две петли провязать одной лицевой

— две петли провязать одной английской лицевой петлей (спица вводится в заднюю часть петли, за спицей, рабочую нить накидывают на спицу и протягивают)

— накид

— три петли провязать вместе английской лицевой

— запасная спица находится сзади, за вязаньем

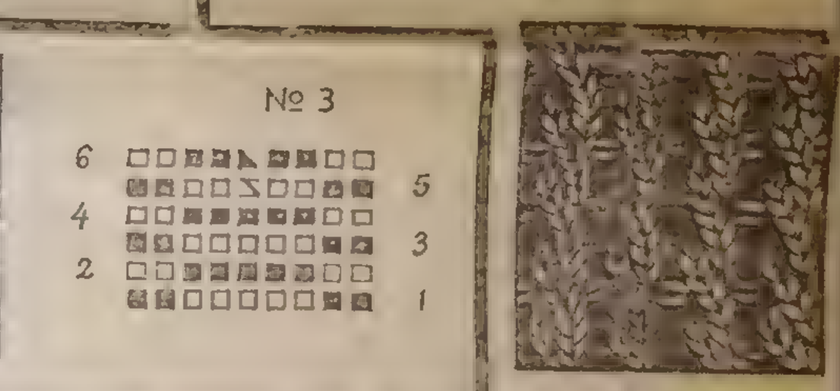
— запасная спица перед вязаньем

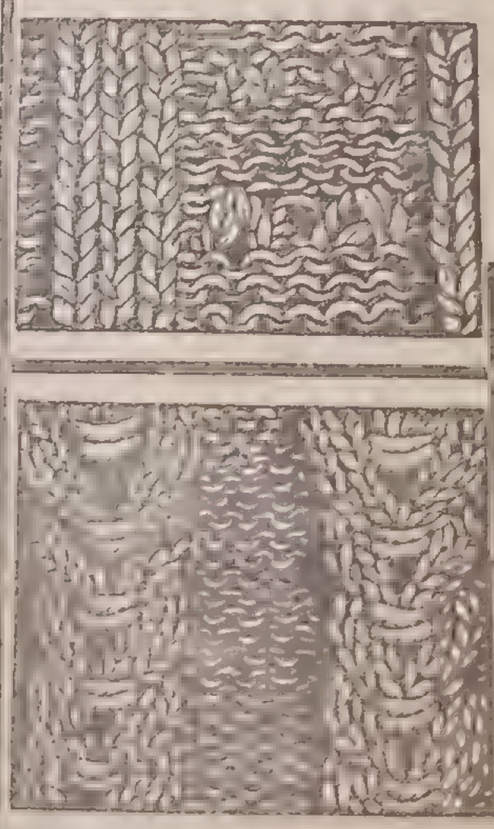
— вторую по счету петлю провязать английской лицевой петлей и оставить ее на левой спице, первую петлю провязать обычной лицевой петлей, после чего перевести обе петли на правую спицу

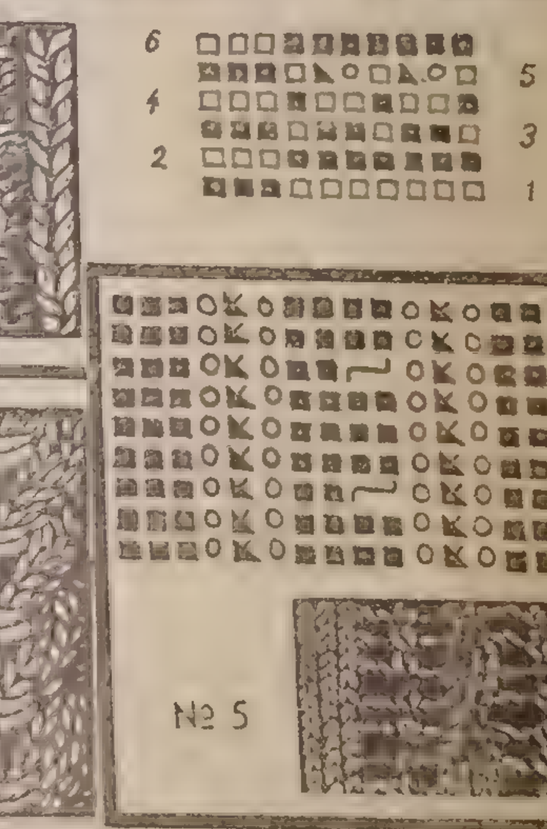
— ввести спицу в третий предыдущий ряд, вытянуть и провязать лицевую петлю, после этого провязать следующую по порядку изнаночную петлю с левой спицы

— четыре петли перенести на запасную спицу перед вязаньем, трижды обмотать их рабочей ниткой справа налево и после этого перенести на правую спицу.

№ 3

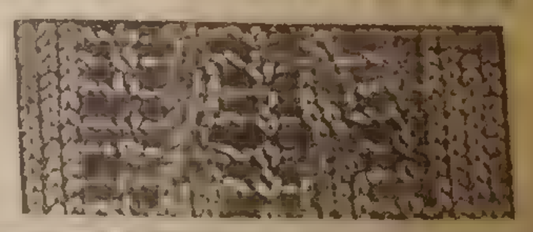


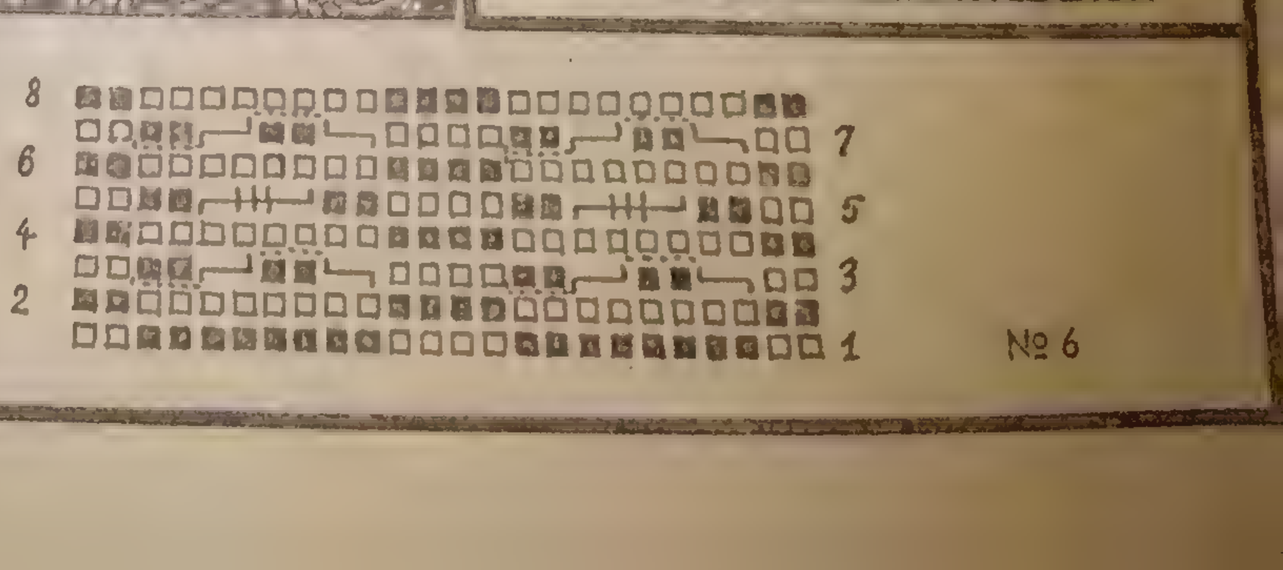




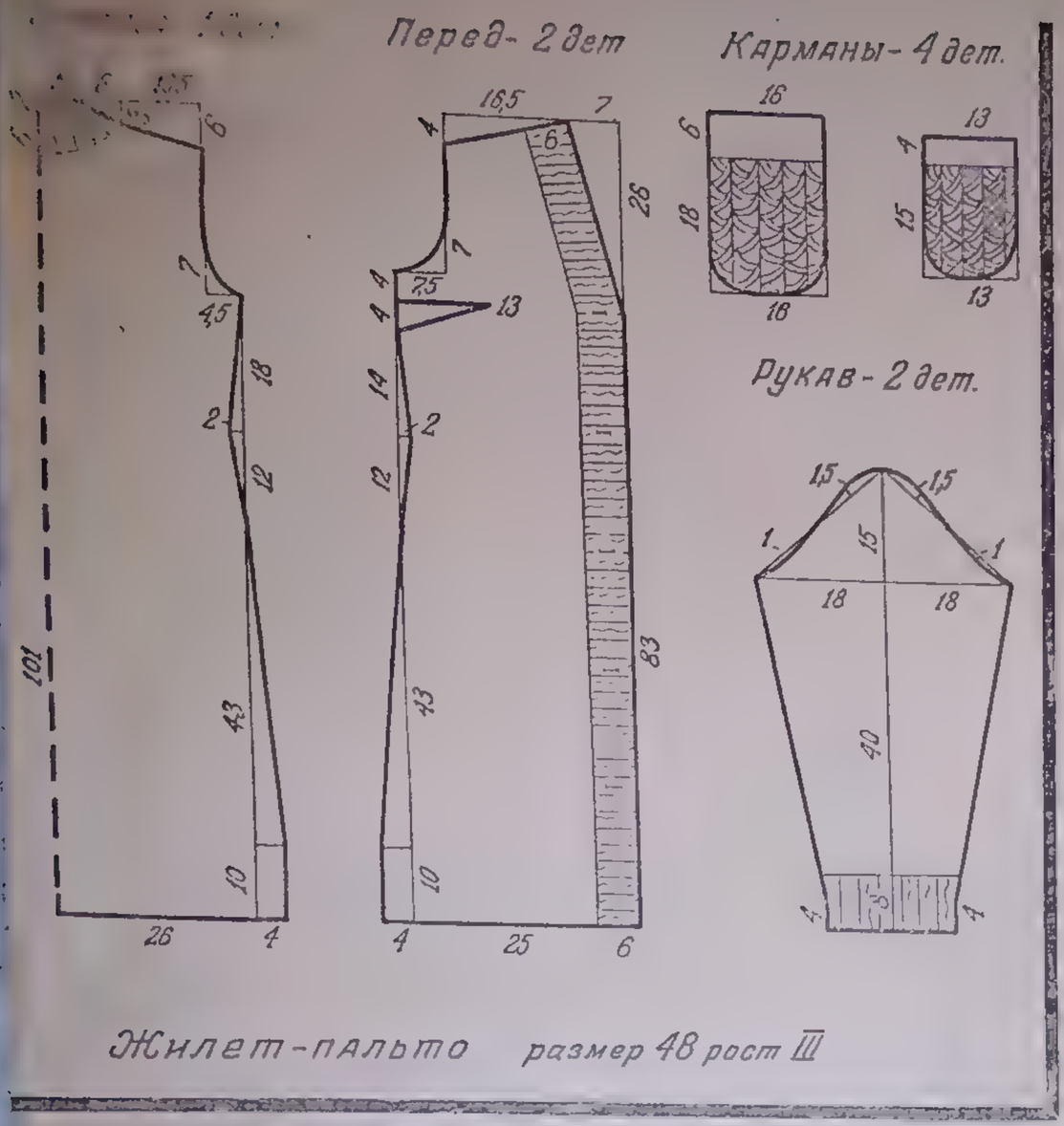
№ 4

№ 5





№ 6



Условные обозначения:

Платье №1

1. Заднее полотно юбки - 2 дет.
2. Переднее полотно юбки - 1 дет
3. Спинка - 2 дет.
4. Перед - 1 дет.
5. Рукав (короткий) - 2 дет.
6. Пояс - 1 дет.
7. Карман на юбке - 2 дет.
8. Карман на лифе - 2 дет.

Платье №2

Линия выреза горловины

Платье №3

9. Стойка - 2 дет.

Раскос у переда юбки

Платье №4

10. Клапан кармана - 4 дет.

Сарафан №5

Линия выреза горловини

11. Карман на лифе - 1 дет.
12. Карман на юбке - 2 дет.

Платье №6

В талии прибавить на сборки.

Платье №7

13. Нижняя часть длин. рукава 2 дет.
14. Стойка - 2 дет.

+50 см

ШЬЕМ ЮНЫМ

Точная, хорошо отработанная выкройка — это основа основ. Пользуясь ею, вы можете сшить самые разные вещи. Для того, чтобы проверить выкройку и лучше подогнать ее по фигуре, сделайте сначала макет из ткани — ситца, например,— сметайте и примерьте. Затем внесите нужные изменения, распорите — готова выкройка. Она послужит вам не один раз.

Модели, которые вы видите на этой странице, можно сшить по одной выкройке-основе. Мы помещаем ее на обороте приложения в натуральную величину для 46—48-го размеров.

1. Отрезное платье с прилегающим лифом и чуть расширенной юбкой. Отделка — накладные карманы и крупная декоративная строчка.

2. Нарядное платье с длинным рукавом и круглым, довольно глубоким вырезом. По горловине, подолу и рукаву — узкое кружево, которое можно связать крючком.

3. У этого платья застежка спереди, спинка без шва. Юбка с глубокой встречной складкой (выкраивая ее, прибавьте к переднему полотнищу юбки 16—18 см). Отделка — крупная строчка.

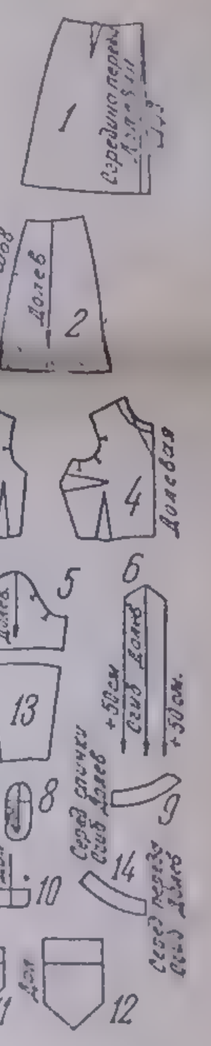
4. Шерстяное платье, комбинированное из ткани двух расцветок (например, лиф красный, юбка синяя, отстрочка белая). Можно сочетать гладкую ткань с тканью в клетку, горох, полоску. Клапаны карманов отлетные, сами же карманы скрыты, форма их очерчена только строчкой.

5. Сарафан (или юбка, или жилет). Проймы и вырез горловины подшиты подкройными бейками. Все линии, а также накладные карманы отстрочены. Можно сделать сарафан на застежке спереди — для этого прибавьте несколько сантиметров для пуговиц и петель.

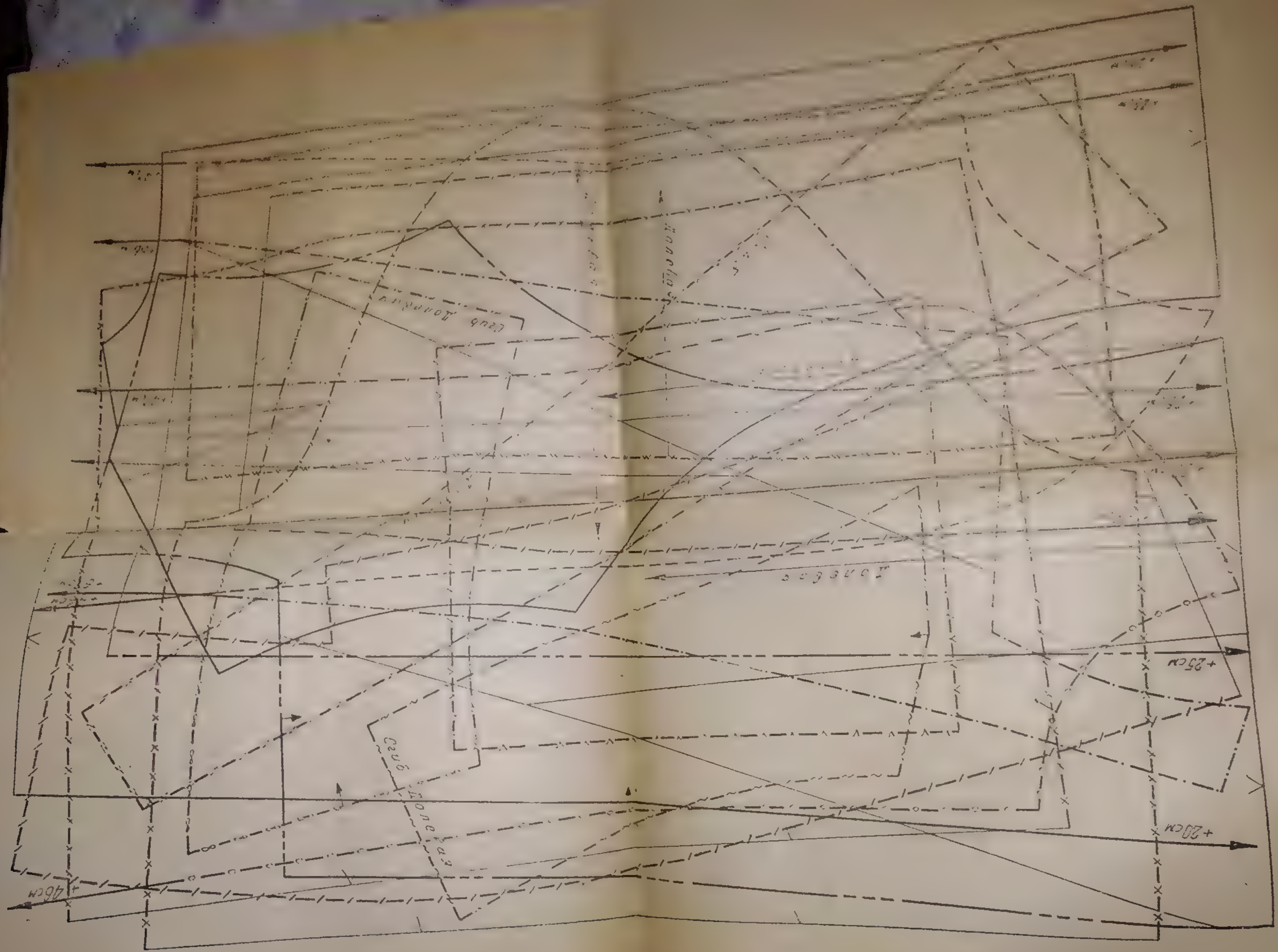
6. Платье из набивной ткани. Лиф пришивается поверх юбки. На юбке вместо вытачек сделаны сборки. Отделка — широкая бейка по низу юбки и «вьюнчик» или тесьма по горловине, рукавам и поясу

7. Строгое платье из шерсти отделано узким кружевом.

Длину и ширину юбок, рукавов во всех моделях можно изменить по вашему вкусу. Не забудьте прибавить на швы и подшивку низа.



Рисунки Н. ГОЛИКОВОЙ.
Чертежи Т. ЛЕСНОВОЙ.

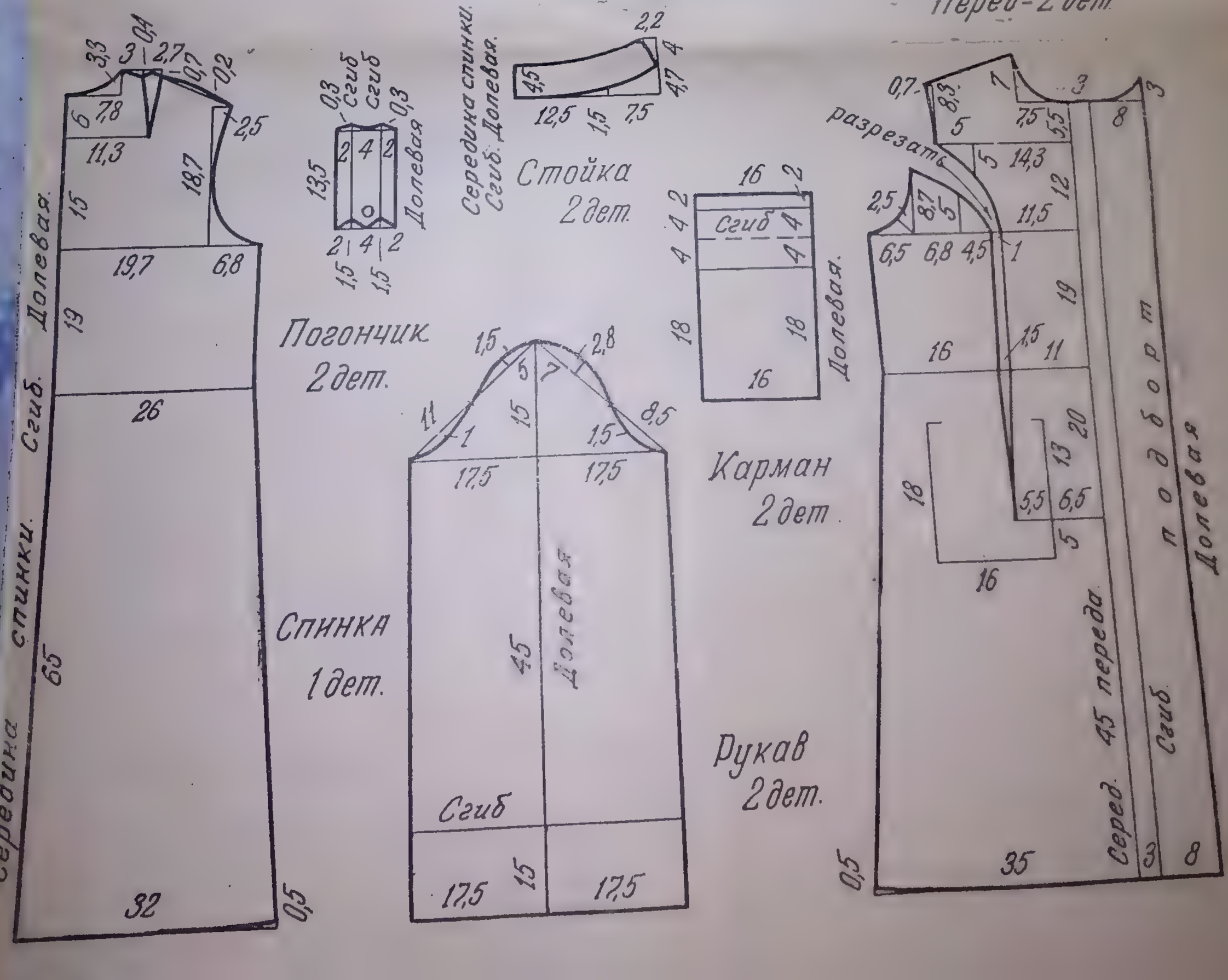

+25см
+20см
+40см

Все эти модели халата можно сшить по одной выкройке, изменяя лишь характер отделки.

Мы даем уменьшенный чертеж халата для 48-го размера, рост 3. Его лучше сшить из набивной ткани с мелким рисунком, отделка — кант или вьюнчик. Положите отделку по стойке, погончику, отвороту рукава и карману. Если вы шьете халат из однотонной ткани, украсьте его цветной тесьмой, а если из шелковой, набивной,— кружевом.

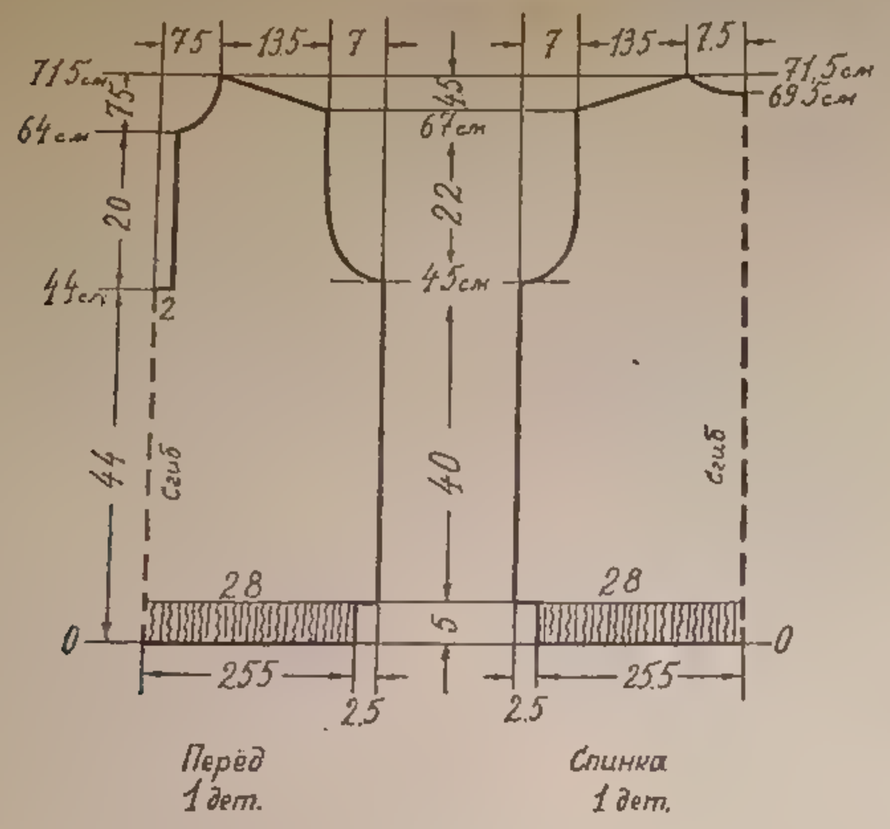
На обороте приложения дана выкройка халата в натуральную величину для 54-го размера. Такой халат можно сшить из вельвета, сделав цельнокроеный воротник и борта. Халат в горошек с воротником-шалькой. Детали пояса пришиваются к боку и к борту. Отделка — кант. И чертеж и выкройка даны без припусков на швы

Конструктор Т. ЛЕСНОВА



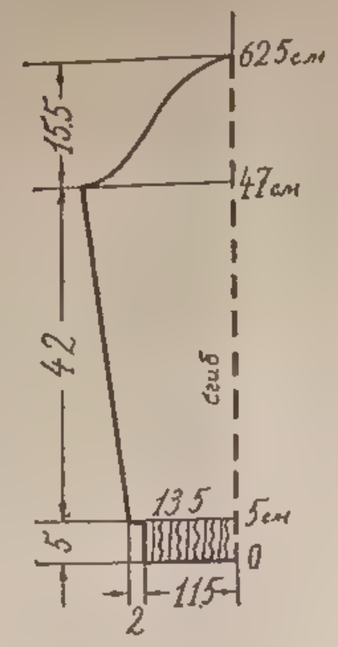
Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 1 за 1973 год

МУЖСКАЯ РУБАШКА

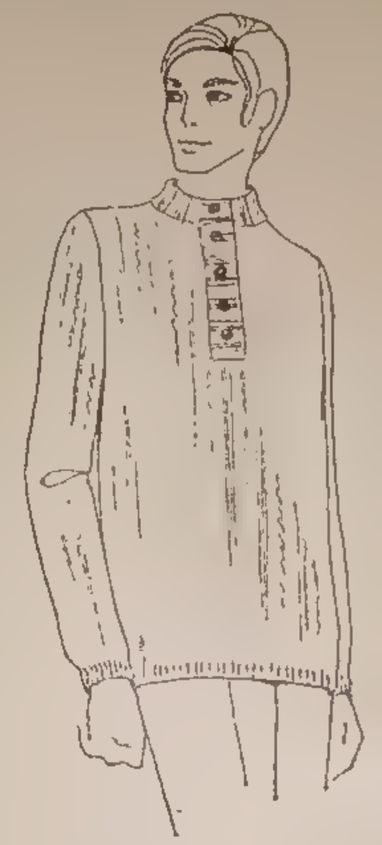


Перёд 1 дет.

Спинка 1 дет.



Рукав 2 дет.



Описание дано для трех размеров — 48, 50, 52. Расчет петель для каждого размера приводится в колонке цифр.

Для выполнения пуловера 48-го размера нужно 900 г шерсти, для 50-го — 950 г и для 52-го — 1 кг шерсти. Спицы — 3,5 и 4 мм.

Плотность вязки: 22 петли в ширину и 28 рядов в высоту — 10 кв. см.

Образец вязки:

1-й ряд: 1 краевая, 2 изнаночные, 4 лицевые, * 2 изнаночные, 2 петли скрестите направо (сначала провяжите лицевой вторую петлю перед первой, затем первую петлю), 2 изнаночные, 4 лицевые *. Повторяйте от * Закончите ряд 4 лицевыми, 2 изнаночными и 1 краевой.

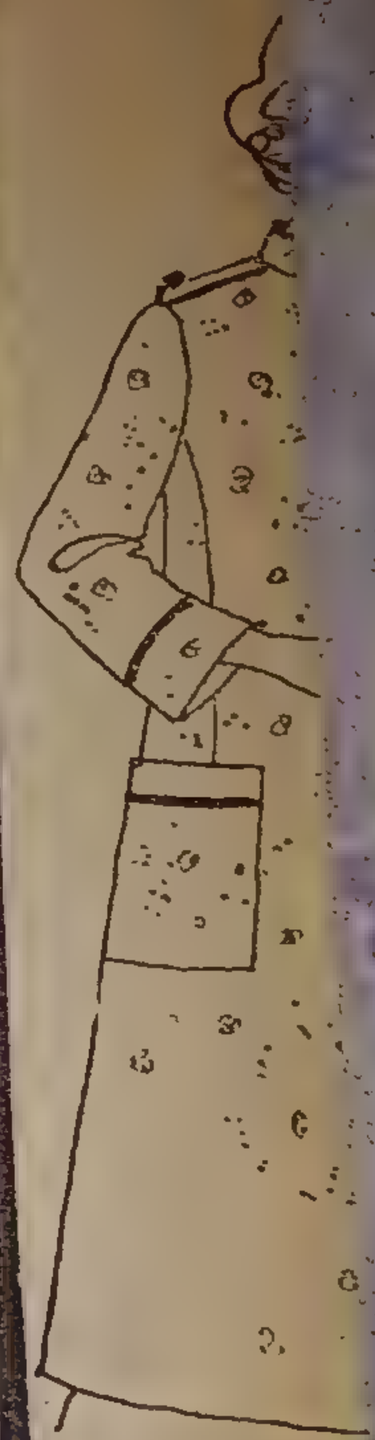
2-й ряд: лицевые петли над лицевыми, изнаночные — над изнаночными.

3-й ряд: 1 краевая, 2 изнаночные, 4 лицевые * 2 изнаночные, 2 петли скрестите налево (сначала провяжите лицевой вторую петлю позади первой, затем первую петлю), 2 изнаночные, 4 лицевые * Повторяйте от * Закончите ряд 4 лицевыми, 2 изнаночными и 1 краевой.

4-й ряд: лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными.

Рисунок повторяется с 1-го по 4-й ряд.

	Размеры		
	48	50	52
Спинка. Наберите на спицы 3,5 мм	120 петель	124 петли	130 петель
Резинкой 2х2 провяжите	5 см	5 см	5 см
Перейдите на спицы 4 мм и по образцу вяжите	44 см	45 см	45 см
Затем закройте с обеих сторон на проймы	1 раз по 4 петли 1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 3 раза по 1 петле	1 раз по 4 петли 1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 4 раза по 1 петле	1 раз по 4 петли 1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 6 раз по 1 петле.
На	66-м см	67-м см	68-м см
закройте на каждое плечо	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель
Одновременно на булавку снимите для горловины средние	16 петель	18 петель	18 петель
Закройте по обе стороны горловины	2 раза по 4 петли	2 раза по 4 петли	2 раза по 4 петли
Перед. Вяжите, как спинку, но от начала работы на	43-м см	44-м см	44-м см
закройте для планки			



Халат размер 54 рост 3

Условные обозначения:

1. Спинка	1 дет.	———
2. Бочок спинки	2 дет.	– – – –
3. Перед	2 дет.	— – – —
4. Бочок переда	2 дет.	—o—o—
5. Рукав	2 дет.	—x—x—
6. Отворот рукава	2 дет.	—w—w—
7. Воротник	2 дет.	—~—~—
8. Подборт	2 дет.	—·—·—
9. Воротник-шалька	1 дет.	—∞—∞—
10. Подборт к воротнику-шальке	2 дет.	—/—/—/—

Затем закройте с обеих сторон на проймы	1 раз по 4 петли 1 раз по 8 петли 2 раза по 2 петли 3 раза по 1 петле	1 раз по 4 петли 1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 4 раза по 1 петле	1 раз по 4 петли 1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 6 раз по 1 петле
На	66-м см	67-м см	68-м см
закройте на каждое плечо	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель	3 раза по 4 петли 3 раза по 6 петель
Одновременно на булавку снимите для горловины средние	16 петель	18 петель	18 петель
Закройте по обе стороны горловины	2 раза по 4 петли	2 раза по 4 петли	2 раза по 4 петли
Перед. Вяжите, как спинку, но от начала работы на	43-м см	44-м см	44-м см
закройте для планки средние	8 петель	8 петель	8 петель
и дальше вяжите обе половины переда порознь			
На	63-м см	64-м см	64-м см
закройте для горловины	1 раз по 3 петли 3 раза по 2 петли 3 раза по 1 петле	1 раз по 3 петли 3 раза по 2 петли 4 раза по 1 петле	1 раз по 3 петли 2 раза по 2 петли 6 раз по 1 петле
Рукава. Наберите на спицы 3,5 мм	60 петель	60 петель	64 петли
провяжите резинкой 2х2	5 см	5 см	5 см
Перейдите на спицы 4 мм и вяжите по образцу, прибавляя с обеих сторон в каждом 8—10 ряду	11 раз по 1 петле	12 раз по 1 петле	11 раз по 1 петле
От начала работы на	46-м см	47-м см	47-м см
закройте с обеих сторон на проймы и окат рукава последовательно в каждом втором ряду	1 раз по 4 петли 2 раза по 2 петли 14 раз по 1 петле 3 раза по 2 петли 2 раза по 3 петли	1 раз по 5 петель 2 раза по 2 петли 14 раз по 1 петле 3 раза по 2 петли 2 раза по 3 петли	1 раз по 5 петель 2 раза по 2 петли 15 раз по 1 петле 3 раза по 2 петли 2 раза по 3 петли
Закройте в одном ряду оставшиеся петли			
Сборка. Сшейте плечевые швы. На спицы 3 мм наберите вокруг горловины	90 петель	90 петель	94 петли
Провяжите резинкой 2х2 стойку	4 см	4 см	4 см
Вдоль правой стороны разреза переда и по краю стойки наберите на спицы 3 мм	60 петель	60 петель	60 петель
Провяжите планку резинкой 2х2	4 см	4 см	4 см

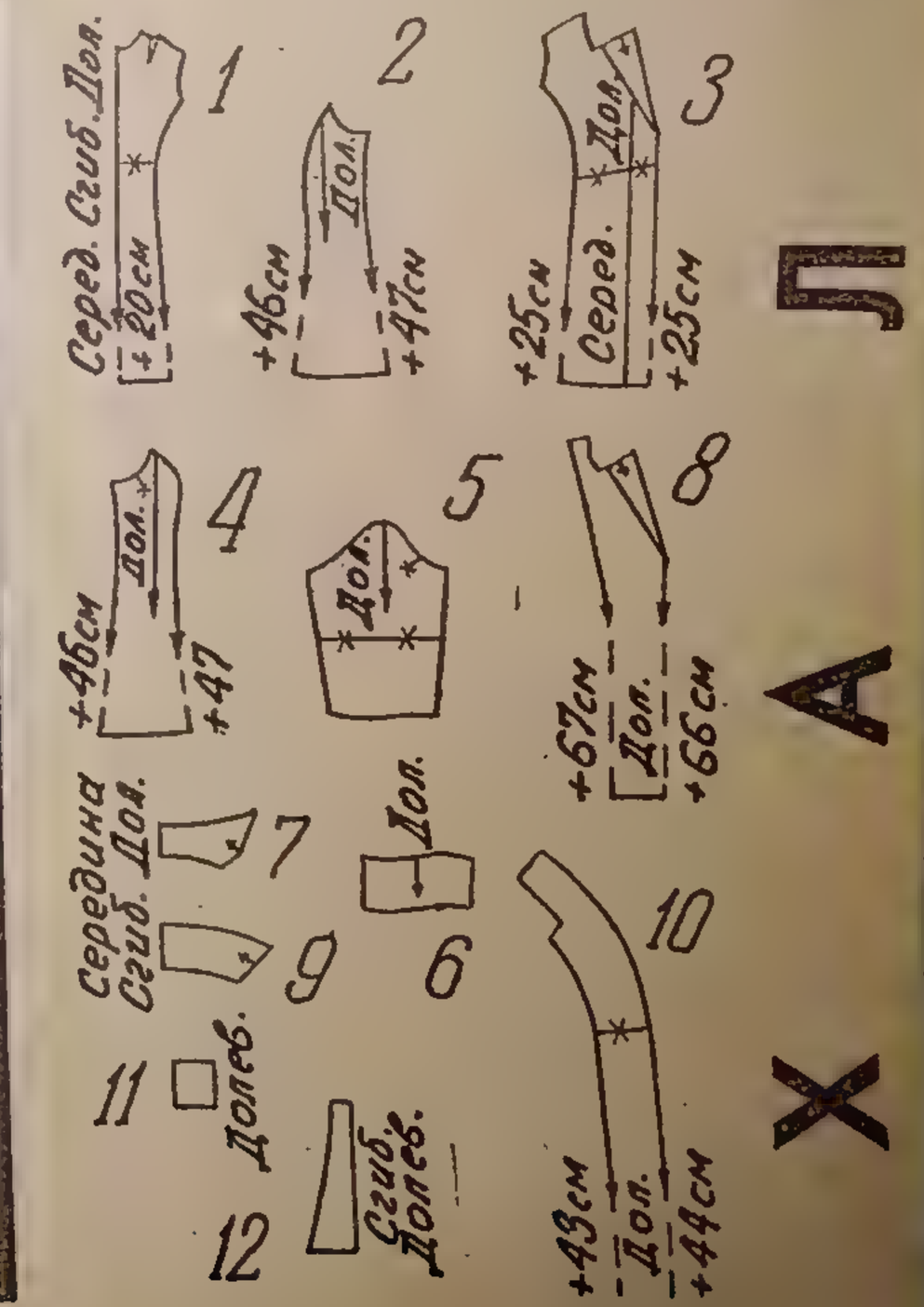
Левая планка вяжется так же, но с петлями для пуговиц.

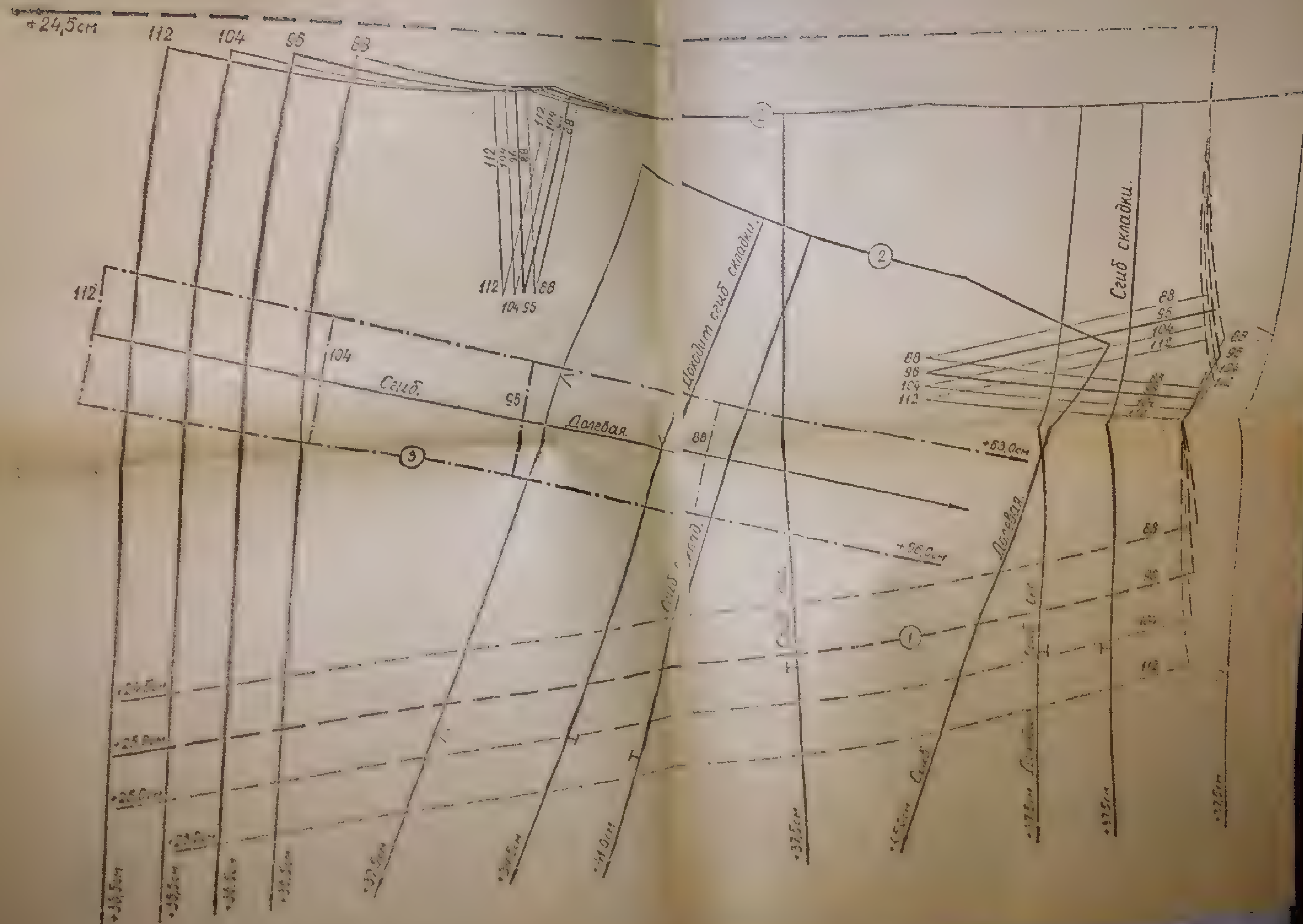
Сшейте боковые швы, вставьте рукава в проймы. На правую планку пришейте пуговицы

М. ГАЙ-ГУЛИНА

1. Спинка 1дет.
2. Бочок спинки 2дет.
3. Перед 2дет.
4. Бочок переда 2дет.
5. Рукав 2дет.
6. Отворот рукава 2дет.
7. Воротник 2дет.
8. Подборт 2дет.
9. Воротник-шалька 1дет.
10. Подборт к воротнику-шальке 2дет.
11. Карман 2дет.
12. Пояс 2дет.

Линии соединения деталей:




+24,5см
112
104
95
88
Сгиб.
Долевая.
Доходит сгиб складки.
Сгиб складки.
Долевая.
+63,0см
+96,0см
1
2
9

...ка *. В конце ряда 1 изнаночная, не считая кромочной.

8, 10 и 12-й ряды — 1 лицевая, 1 изнаночная*, 2 лицевые, 2 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряде 1 изнаночная, 1 лицевая и кромочная.

9, 11 и 13-й ряды — по рисунку.

15-й ряд — 1 изнаночная*, затем снять, не провязывая, на правую спицу 1 лицевую и 1 изнаночную петли. Левую спицу ввести перед работой в лицевую петлю и освободить правую спицу из обеих петель, изнаночную петлю тут же подхватить на правую спицу, после этого посадить на левую и затем эти петли провязать: 1 изнаночная, 1 лицевая. Далее снять, не провязывая, на правую спицу изнаночную и лицевую петли. Левую спицу ввести за работой в изнаночную петлю и освободить правую спицу из обеих петель, лицевую петлю тут же подхватить на правую спицу, а затем надеть на левую и эти петли провязать: 1 лицевая, 1 изнаночная. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 изнаночная, не считая кромочной.

16-й ряд — как 2-й ряд.

17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

«БУКЕТИКИ»

Набрать 25 петель (число должно делиться на 4 + 3 дополнительные петли для симметрии узора + 2 кромочные).

1-й ряд — 3 изнаночные, 1 лицевая и т. д.

2-й ряд — *по рисунку.*

3-й ряд — *3 изнаночные, затем из одной вывязать 3 петли (вывязать так: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая из этой же петли) и т. д.*

4-й ряд — 3 лицевые, 1 снять (нить перед петлей), 1 изнаночная, 1 снять (нить перед петлей) и т. д.

5-й ряд — 2 изнаночные, *2 петли вместе лицевой за передние стенки, 1 лицевая, 2 петли вместе лицевой за задние стенки (первую из них прежде развернуть), 1 изнаночная. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 2 изнаночные и кромочная.

6 и 8-й ряды — по рисунку.

7-й ряд — 1 изнаночная, *1 лицевая, 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 лицевая, 1 изнаночная и кромочная.

9-й ряд — 1 изнаночная, *из одной вывязать 3 петли (как в 3-м ряду), 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака*. В конце ряде из одной вывязать 3 петли, 1 изнаночная и кромочная.

10-й ряд — 1 лицевая, *1 снять (нить перед петлей), 1 изнаночная, 1 снять (нить перед петлей), 3 лицевые. Повторять до конца ряда от знака*. В конце ряда 1 лицевая и кромочная.

11-й ряд — после кромочной 2 петли вместе лицевой за передние стенки, 1 лицевая, 2 петли вместе лицевой за задние стенки (первую из них прежде развернуть), 1 изнаночная и т. д.

12-й ряд — по рисунку.

13-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

М. МАКСИМОВА

ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

В доме всегда найдется старое зимнее или осеннее пальто. Из него можно сшить теплый, уютный сарафан или платье. Фасон его в какой-то степени зависит от кроя пальто, но нередко можно от него и отойти.

Прежде чем приступать к крою, распорите пальто, удалите нитки, постирайте или отдайте детали в химчистку. Посмотрите, какая из сторон — лицевая или изнаночная—выглядит лучше, она и будет у вас лицевой. С той стороны, которая будет у вас изнаночной, проутюжьте детали через мокрую тряпку. Если в каком-то месте ткань вытянута, утюг только прикладывайте и сутюживайте вытянутые места. Детали пальто наложите на выкройку. Если на старой вещи были швы, которые нельзя распороть, отстрочите их отделочной строчкой с лицевой стороны, это не испортит вид вашего нового наряда.

Мы предлагаем выкройку сарафана для полной женщины на 60-й размер (рис.1) или по новой маркировке на размер 164—120—132. Если вы хотите сшить платье, выкройка рукава для него дана на рис. 2. По этим выкройкам можно сшить сарафан и платье и из новой ткани.

Сарафан прямого силуэта. Спереди он не застрочен, от выреза вниз—застежка на «молнию». Подкройные бочка с карманами. Все швы и низ сарафана отделаны декоративной строчкой. На рис. 3а показано, как нанести новые линии кроя на выкройку сарафана

В этой модели застежка донизу на пуговицы. В рельефах скрыты карманы с листочками. На рис. 3б показано, какие изменения надо внести в основную выкройку

Если старое пальто было сшито из не очень тяжелой ткани, можно выкроить из него платье: с рельефами, отделанными кантом, с глубоким вырезом. Воротник — из отделочной ткани. По низу рукава — кант. Линии, которые надо нанести на выкройку, показаны на рис. 3в.

Комбинированное из двух тканей платье (одна из них — ткань старого пальто). Из отделочной ткани выкраиваются рукава, накладные карманы, воротник, завязывающийся бантом. Спереди — встречная складка. На рис. 3г намечены линии нового фасона.

На рис. 4 цифрами показаны марочки, по которым надо вшивать рукав в пройму. От середины рукава делается посадка.

Художник и конструктор
Г. ВОЛЕВИЧ

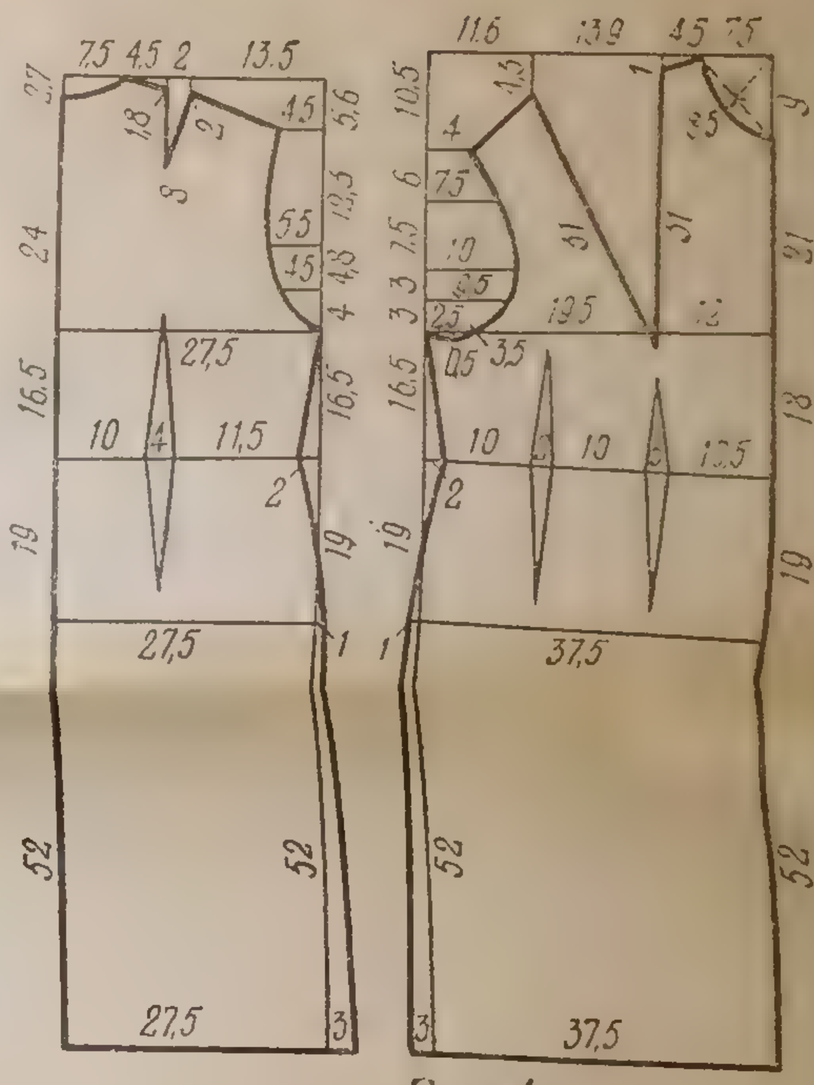


Рис 1

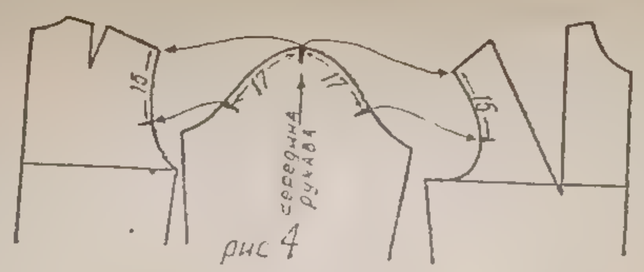


рис 4

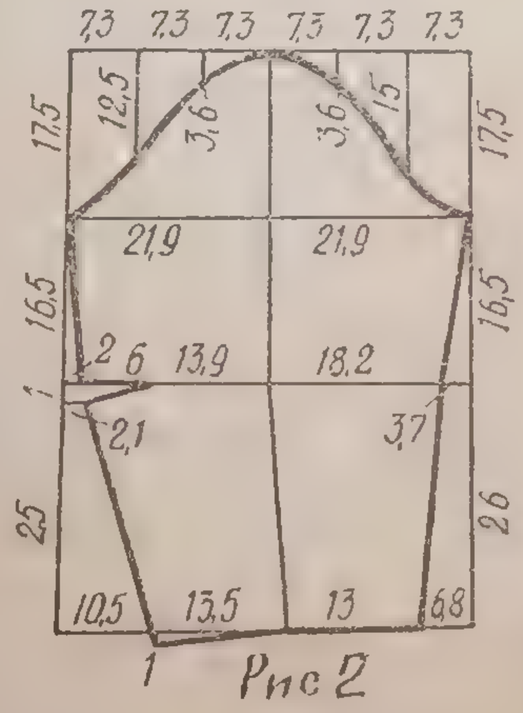


Рис 2

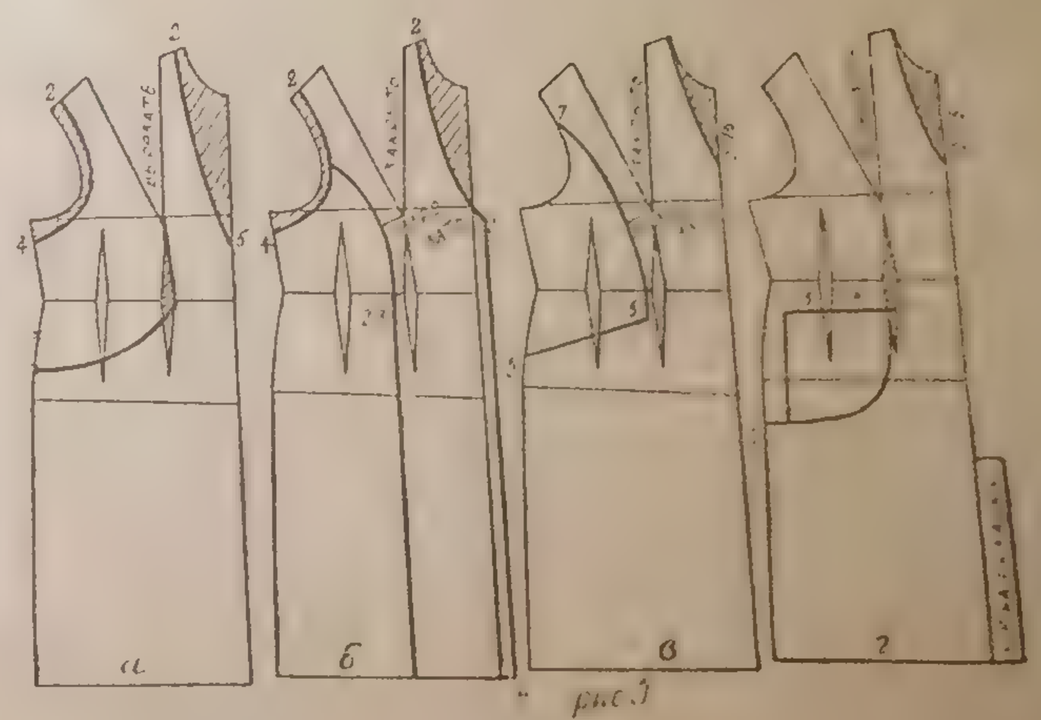


рис 3

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ВЛАДЕЛЬЦАМ ШВЕЙНОЙ МАШИНЫ «ПОДОЛЬСК-142»

НАЧИНАЕМ ШИТЬ. Оттяните концы ниток, придержите, утопите в материал иголку и только потом опустите лапку. Прежде чем нажать педаль, поверните маховое колесо — сделайте один-два оборота на себя. Если такая последовательность не соблюдается, в челночное устройство попадает нитка, машину заклинивает. В таком случае челночное устройство надо почистить.

МАШИНА ПЕТЛИТ. Чаще всего причина в том, что неправильно заправлена верхняя нитка. Верхнюю нитку заправляйте при подтянутой лапке, а натяжение регулируйте при опущенной.

ОБРЫВ НИТИ. Он случается оттого, что номер ниток не соответствует номеру иглы. Например, если взять иглу 70, а нитки 40, машина шить не будет. Лучше всего, подбирая номер ниток и иглу, следовать таблице, которая приведена в руководстве. Возможны небольшие отступления: игла 100, например, годится для ниток 40, 50, 60, но ни в коем случае не для «двадцатки» или «десятки».

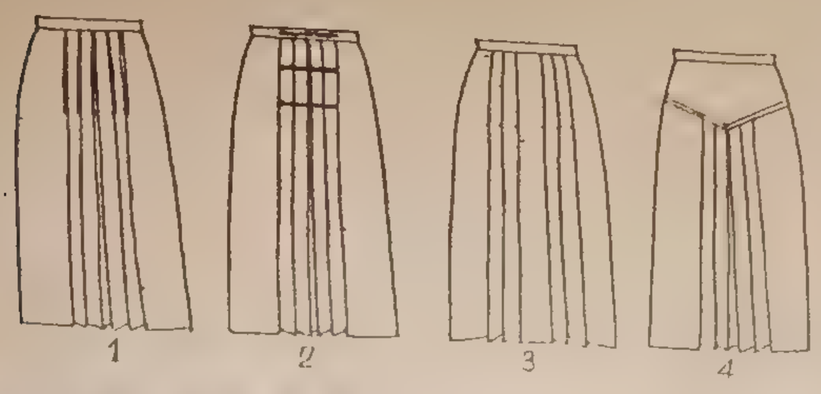
Хочу обратить внимание на установку иглы. Нехитрое правило: ставить лыской, то есть плоской стороной, от себя, желобком — к себе.

ТУГОЙ ХОД МАШИНЫ. Причина — машина смазана медицинским вазелиновым маслом или, того хуже, подсолнечным. Надо использовать специальное машинное масло, которое продается в хозяйственных магазинах.

Если машина плохо продвигает ткань, прежде всего посмотрите, переключен ли регулятор двигателя знаки. Регулятор ставится на букву Ш при шитье тонкого шелка, батиста, тонкого трикотина, буква Н — для всего остального.

А. СТАРЦЕВА,
контрольный мастер
гарантийной мастерской

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 2 за 1983 год



ШЕЙТЕ С НАМИ

Сегодня мы даем выкройку юбки для четырех основных размеров: 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112 и 164-112-120, или по старой системе мер 44, 48, 52 и 56-го. При необходимости выкройку можно увеличить или уменьшить. Выкройка в натуральную величину, без припусков на швы дана на обороте приложения.

1. Выкройка дана на эту модель. На переднем полотнище юбки группа складок — в центре встречная, по обеим сторонам от нее по две односторонних, сгибы которых направлены к середине переда. Складки украшены декоративной строчкой. Спинка юбки прямая, из целого полотнища, без складок. «Молния» в левом боковом шве.

Прежде чем сшивать боковые швы, заложите складки, наметив, отутюжьте и отстрочите, намечая линии строчек по линейке. Только потом можно выполнить боковые швы и вшивать «молнию».

Верх юбки обрабатывается поясом. Его притачивают сначала с изнаночной стороны, оставляя для застежки запас длиной 4 см. После этого шов отутюживают, перегибают пояс на лицевую сторону и застрачивают, закрывая первую строчку. Делают петлю, пришивают пуговицу.

Если юбка шьется из трикотажа, ее ставят на подкладку того же цвета, что и верх. Перед раскроем подкладку декатируют: ткань мочат в воде и высушивают (это можно сделать и утюгом). Выкраивают подкладку по лекалам верха, но складок не делают. По бокам нижнюю юбку сшивают, оставляя разрезы для шва. Соединяют подкладку с юбкой только по верхнему краю: сначала приметывают, а затем прострачивают одновременно с поясом. По низу подкладку подгибают внутрь на 1—2 см и застрачивают. По линии застежки подкладку настрачивают на припуски ткани возле застежки.

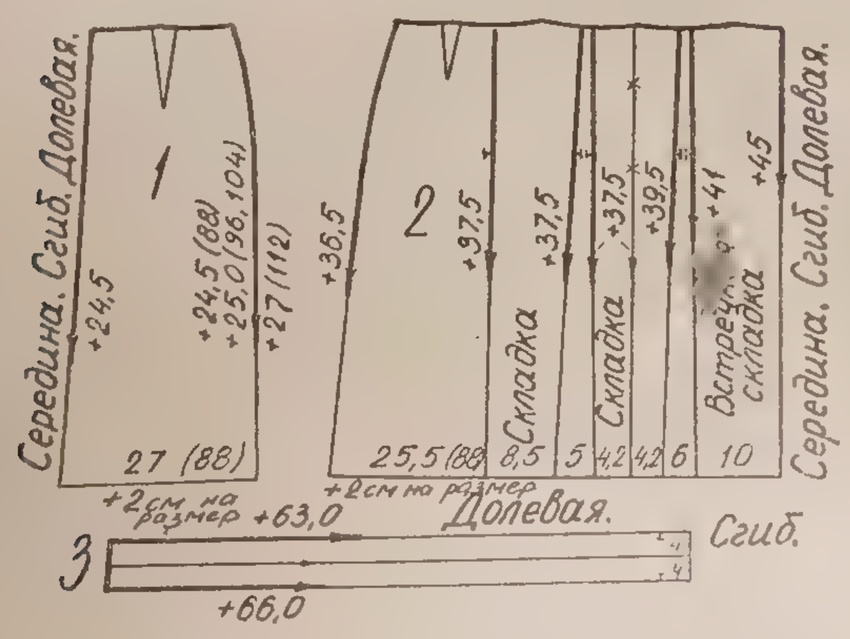
Расход ткани: одной длины на эту юбку недостаточно, при двух длинах остается большой кусок неиспользованной ткани. Имеет смысл, договорившись с подругой, купить ткань на две юбки — три длины. Расчет производится таким образом: к нужной вам длине (допустим, 60 см) прибавить 1,5 см на шов по талии плюс 5 см на подшивку низа и еще 3,5 см на усадку. На две юбки потребуется три длины 70 см × 3 = 2 м 10 см. Но если у вас клетчатая ткань, придется прибавить еще и на подбор рисунка. На подкладку: 1 м 50 см при ширине 100 см.

2. Складки расположены так, как и в первой модели, но закреплены несколькими рядами поперечной строчки. Такая же строчка и на поясе. Сшить эту юбку можно по лекалам первой модели.

3. Такая же группа складок, как в предыдущих моделях, только в центре вместо встречной бантовая складка, а односторонние отутюжены наружу. Складки застрочены изнутри, с лицевой стороны только закреплены короткой поперечной строчкой. Выкроить юбку можно по выкройке первой модели.

4. Юбка на кокетке, складки расположены таким же образом, что и на первой модели. На выкройке складки закладываются, наносится кокетка нужной формы, которая выкраивается отдельно. Можно сделать кокетку и двойной. По краю кокетка отстрочена.

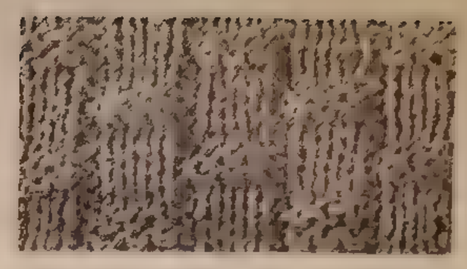
Модели И. КРУТИКОВОЙ
Конструктор Н. МАЛЬКОВА



Условные обозначения:

Юбка, размеры 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112, 164-112-120.

1. *Заднее полотнище юбки* — *Idem* — — — —
2. *Переднее полотнище юбки* — *Idem* ———
3. *Пояс* — *Idem* — · — · —
Линии соединения деталей



ПЛЕТЕНКА

Набрать 21 петлю (число должно делиться на 8+3 дополнительные петли для симметрии узора + 2 кромочные).

1-й ряд — 3 лицевые, 1 изнаночная и т. д.

2-й и все четные ряды — по рисунку.

3-й ряд — 3 лицевые, 5 изнаночных и т. д.

5-й ряд — как 1-й.

7-й ряд — 4 изнаночные, *3 лицевые, 5 изнаночных. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 4 изнаночные и кромочная.

9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР

Набрать 25 петель (число должно делиться на 4 + 3 дополнительные петли для симметрии узора + 2 кромочные). Лицевые петли вязать за переднюю стенку. Накиды делать движением руки к себе, иначе узор не получится.

1-й ряд — 3 изнаночные, 1 накид и одновременно, не провязывая, снять петлю и т. д. Вывязывая после снятой петли изнаночную, следует придерживать указательным пальцем накид, чтобы он не соскользнул со спицы.

2-й ряд — 3 лицевые, 1 накид и снять, не провязывая, петлю и накид, считая их за одну петлю и т. д.

3-й ряд — 3 изнаночные, 1 накид и снять, не провязывая, петлю и 2 накида, считая их за одну петлю и т. д.

4-й ряд — лицевые петли (петлю с тремя накидами считать за одну).

5-й ряд — 1 изнаночная, *1 накид, 1 снять (как в 1-м ряду), 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 накид, 1 снять, 1 изнаночная и кромочная.

6-й ряд — 1 лицевая, *1 накид, 1 снять (как во 2-м ряду), 3 лицевые. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 лицевая и кромочная.

7-й ряд — 1 изнаночная, *1 накид, 1 снять (как в 3-м ряду), 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

8-й ряд — как 4-й.

9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

ВЫПУКЛЫЕ РОМБЫ

Набрать 26 петель (число должно делиться на 12 + 2 кромочные).

1-й ряд — 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить на лицевой стороне работы, 2 лице-

УЗОРЫ ДЛЯ ВЯЗАНИЯ НА СПИЦАХ

вые, 2 лицевые с дополнительной спицы, 4 лицевые, 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить на изнаночной стороне работы (мять за петлями), 2 лицевые 2 лицевые с дополнительной спицы и т. д.

2-й ряд и все четные ряды — изнаночные петли.

3-й ряд — 2 [illegible] 2 петли снять на дополнительную спицу (перед работой), 2 [illegible] дополнительной спицы, 2 лицевые

5-й ряд — [illegible]

7-й ряд — [illegible] снять на дополнительную спицу (за работой), 2 лицевые, 1 лицевая с дополнительной спицы, 2 петли снять на дополнительную спицу (перед работой), 1 лицевая, 2 лицевые с дополнительной спицы, 3 лицевые и т. д.

9-й ряд — 2 [illegible] снять на дополнительную спицу (за работой), 2 [illegible] с дополнительной спицы 2 лицевые, 2 петли снять на дополнительную спицу (перед работой) 1 лицевая, 2 лицевые с дополнительной спицы, 2 лицевые и т. д.

11-й ряд — 1 лицевая, 1 петлю снять на дополнительную спицу (за работой), 2 лицевые, 1 лицевая с дополнительной спицы, 4 лицевые, 2 петли снять на дополнительную спицу (перед работой), 1 лицевая, 2 лицевые с дополнительной спицы, 1 лицевая и т. д.

13-й ряд — 1 петлю снять на дополнительную спицу (за работой), 2 лицевые, 1 лицевая с дополнительной спицы, 6 лицевых, 2 петли снять на дополнительную спицу (перед работой), 1 лицевая, 2 лицевые с дополнительной спицы и т. д.

15-й ряд — лицевые петли.

17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

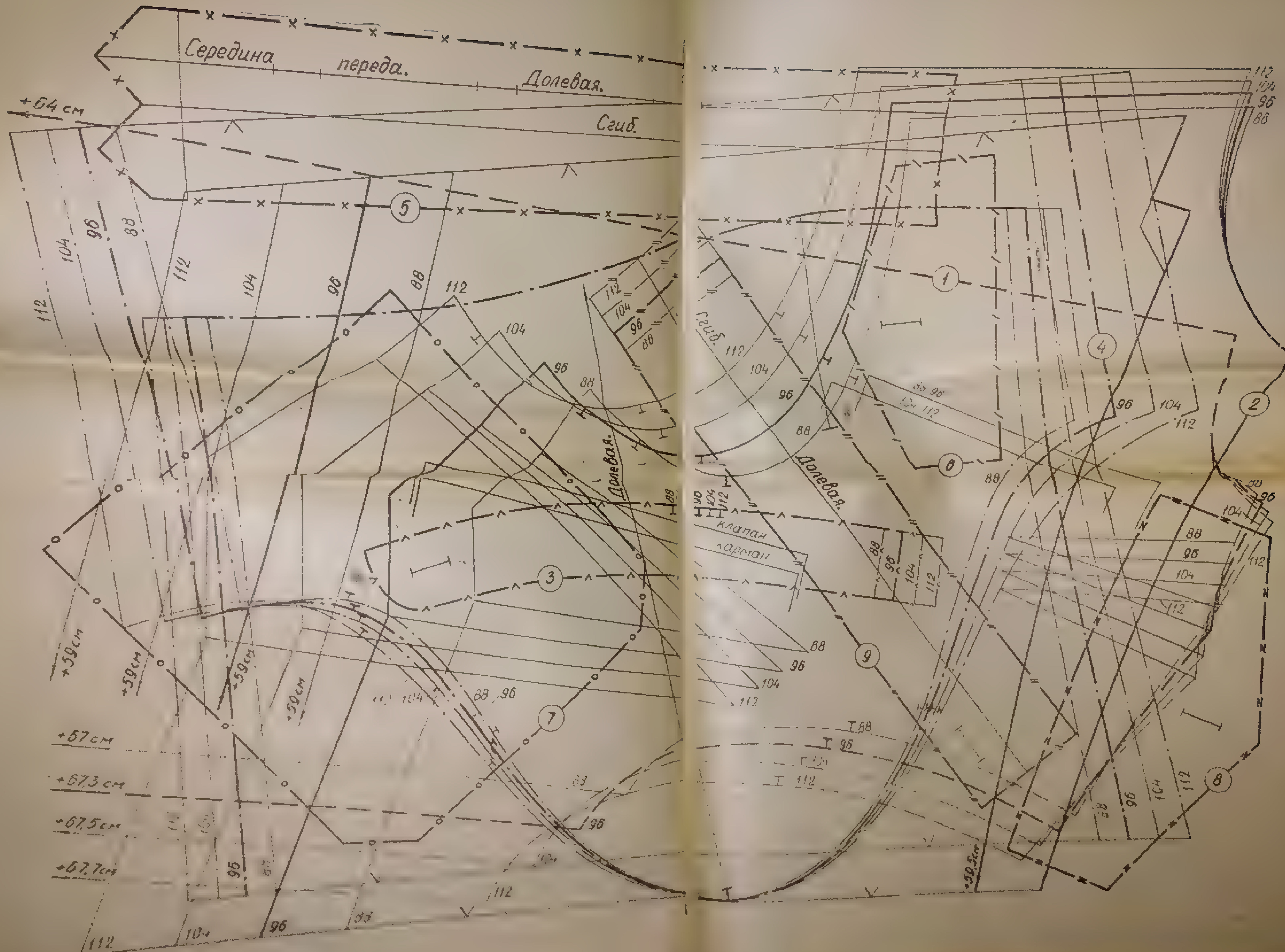
РЕЗИНКА С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ПЕТЕЛЬ

Набрать 26 петель (число должно делиться на 4, кромочные сюда не входят в этот счет).

1-й, 3-й и 5-й ряды — 2 изнаночные, 2 лицевые и т. д.

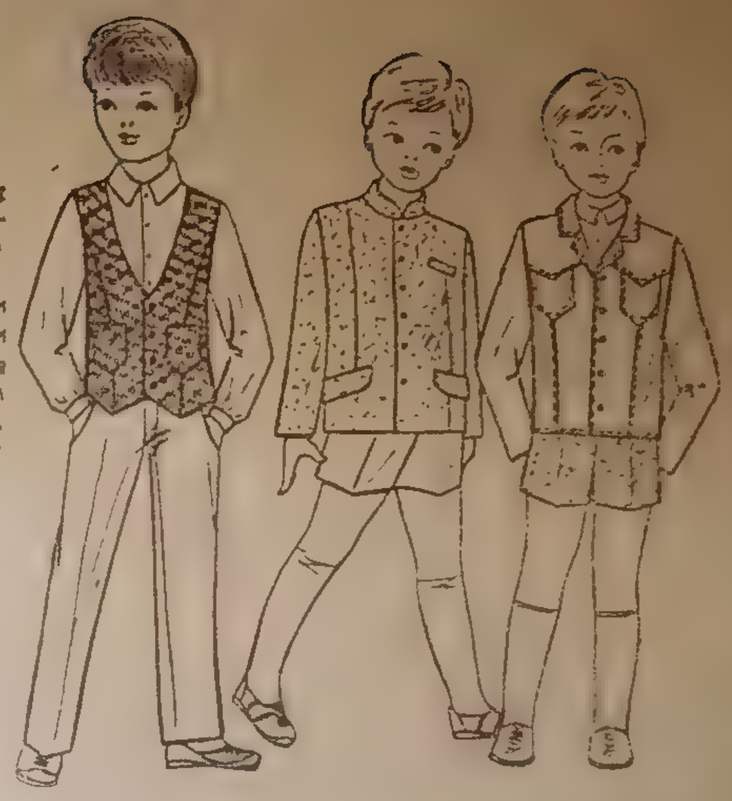
2-й, 4-й и 6-й ряды — 2 лицевые, 2 изнаночные и т. д.

7-й ряд — 1 изнаночная, затем снять не провязывая на правую спицу изнаночную и лицевую петли, левую спицу ввести за работой в изнаночную петлю и освободить правую спицу из обеих петель, лицевую петлю тут же подвязать на правую спицу, а затем посадить на левую и эти петли провязать: 1 лицевая, 1 изнаночная. Далее снять не провязывая на правую спицу 1 лицевую и 1 изнаночную петли, левую спицу ввести перед работой в лицевую петлю и освободить правую спицу из обеих петель изнаночную петлю тут же подвязать на правую спицу, после этого посадить на левую и затем эти петли провязать: 1 изнаночная, 1 лицевая. Повторять до конца ряда от



Середина переда.
Долевая.
Сгиб.
+64 см
клапан
карман
+59 см
+67 см
+67,3 см
+67,5 см
+67,7 см
+59,5 см

КУРТОЧКА ИЗ ПАПИНОГО ПИДЖАКА



Из старого папиного пиджака можно сшить удобную и нарядную (ткань-то на пиджаке хорошая!) курточку для сына. Или жилет. Мы предлагаем выкройку-основу детской куртки, по которой нетрудно составить выкройку нужного вам размера.

Для построения чертежа выкройки курточки необходимо снять следующие мерки (в см):

Полуобхват шеи	14
Полуобхват груди	34
Ширина спины (половина)	14
Длина спины до талии	30
Длина курточки	40
Длина рукава	42

Учтите, что приведенные цифры, соответствующие 34 размеру, взяты только для примера. Вы должны проставить нужные вам мерки и при расчете оперировать ими.

Построение чертежа выкройки спинки и полочки показано на рис. 1.

С левой стороны листа бумаги, отступив 6 сантиметров от верхнего среза, проведите вертикальную линию, отложите на ней мерку длины курточки и поставьте точки А и Н (АН = 40 см). От А и Н вправо проведите горизонтальные линии.

Ширина курточки. От точки А вправо отложите мерку полуобхвата груди плюс 7 см и поставьте точку В (АВ = 34 + 7 = 41 см). От В опустите перпендикуляр, пересечение с линией низа обозначьте $Н_1$.

Длина спины. От А вниз отложите мерку длины спины до талии плюс 1 см и поставьте Т (АТ = 30 + 1 = 31 см). От Т вправо проведите горизонтальную линию, пересечение с линией $ВН_1$ обозначьте $Т_1$.

Ширина спины. От А вправо отложите половину ширины спины плюс 2 см и поставьте $А_1$ ($АА_1$ = 14 + 2 = 16 см).

Ширина проймы. От $А_1$ вправо отложите $^1/_4$ полуобхвата груди плюс 1,5 см и поставьте $А_2$ ($А_1А_2$ = 34 : 4 + 1,5 = 10 см). От $А_1$ и $А_2$ вниз проведите вертикальные линии — пока произвольной длины.

Срез горловины спинки. От А вправо отложите $^1/_3$ полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте $А_3$ ($АА_3$ = 14 : 3 + 1,5 = 6,2 см). От $А_3$ вверх проведите линию, на которой отложите $^1/_{10}$ полуобхвата шеи плюс 0,8 см и поставьте $А_4$ ($А_3А_4$ = 14 : 10 + 0,8 = 2,2 см). $А_4$ и А соедините.

Плечевой срез спинки. От $А_1$ вниз отложите 1,5 см для нормальных плеч, 2 см для покатых плеч, 1 см для высоких плеч и поставьте П. От $А_4$ через П проведите линию, продолжите ее за точку П на 2 см и поставьте $П_1$.

Глубина проймы. От П вниз отложите $^1/_4$ полуобхвата груди плюс 8 см и поставьте Г (ПГ = 34 : 4 + 8 = 16,5 см). Через точку Г влево и вправо проведите горизонтальную линию. Пересечение с линией АН обозначьте $Г_1$, с линией проймы — $Г_2$ и с линией $ВН_1$ — $Г_3$.

Срез проймы спинки. От Г вверх отложите $^1/_{10}$ полуобхвата груди плюс 3,5 см и поставьте $П_2$ ($ГП_2$ = 34 : 10 + 3,5 = 6,9 см). Угол проймы с вершиной в точке Г поделите пополам, от Г по линии деления угла отложите $^1/_{10}$ ширины проймы плюс 1,7 см и поставьте $П_3$ ($ГП_3$ = 10 : 10 + 1,7 = 2,7 см). Отрезок $ГГ_2$ поделите пополам и поставьте $Г_4$. Точки $П_1$, $П_2$, $П_3$, $Г_4$ соедините.

Срез горловины переда. От $Г_3$ вверх отложите $^1/_2$ полуобхвата груди плюс 3,5 см и поставьте точку $В_1$ ($Г_3В_1$ = 34 : 2 + 3,5 = 20,5 см). От $Г_2$ вверх отложите отрезок, равный отрезку $Г_3В_1$, и поставьте $В_2$. $В_1$ и $В_2$ соедините. От $В_1$ влево отложите $^1/_8$ полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте $В_3$ ($В_1В_3$ = 14 : 3 + 1,5 = 6,2 см). От $В_1$ вниз отложите $^1/_8$ полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте $В_4$. $В_3$ и $В_4$ соедините пунктирной линией, разделите эту линию пополам. $В_1$ соедините с точкой деления и отложите по этой линии $^1/_8$ полуобхвата шеи плюс 1,1 см и поставьте $В_5$ ($В_1В_5$ = 14 : 3 + 1,1 = 5,8 см). $В_3$, $В_5$, $В_4$ соедините.

Срез проймы переда. От $Г_2$ вверх по линии $Г_2В_2$ отложите $^1/_4$ полуобхвата груди плюс 7 см и поставьте $П_4$ ($Г_2П_4$ = 34 : 4 + 7 = 15,5 см). От $Г_2$ вверх отложите $^1/_{10}$ полуобхвата груди плюс 1,9 см и поставьте $П_6$ ($Г_2П_6$ = 34 : 10 + 1,9 = 5,3 см). Угол проймы в точке $Г_2$ поделите пополам, от $Г_2$ по линии деления угла отложите $^1/_{10}$ ширины проймы плюс 1,3 см и поставьте $П_7$ ($Г_2П_7$ = 10 : 10 + 1,3 = 2,3 см). Точку $В_3$ соедините с $П_4$, от $В_3$ по этой линии отложите отрезок, равный $А_4П_1$, и поставьте $П_5$. Точки $П_5$, $П_6$, $П_7$, $Г_4$ соедините.

Боковой срез. От $Г_4$ вниз проведите прямую линию до пересечения с линией низа, пересечения с линией талии и низа обозначьте $Т_2$ и $Н_2$. От $Т_1$ и $Н_1$ вниз отложите по 1 см и поставьте $Т_3$ и $Н_3$. Точки $Т_2Т_3$ и $Н_2Н_3$ соедините.

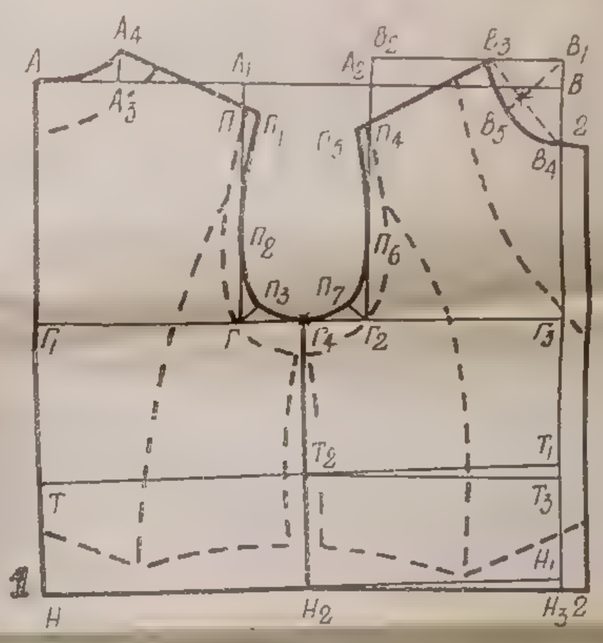


Рис. 1

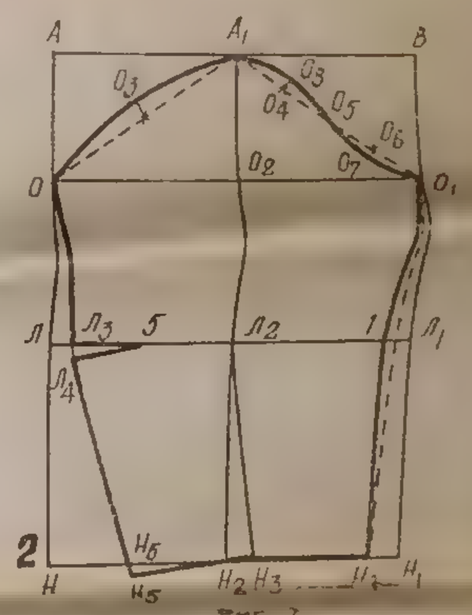


Рис. 2

Линия борта. От $В_3$ и $Н_3$ вправо отложите по 2 см. Точки соедините.

Построение чертежа выкройки рукава. С левой стороны (рис. 2) листа бумаги проведите вертикальную линию, на которой отложите мерку длины рукава и поставьте А и Н. Через эти точки проведите вправо горизонтальные линии. От А вправо отложите мерку полуобхвата груди минус 6 см и поставьте В (АВ = 34 — 6 = 28 см). От В опустите перпендикуляр, пересечение с нижней линией обозначьте $Н_1$.

Срез оката рукава. От А вниз отложите половину глубины проймы (отрезка ПГ с чертежа спинки) плюс 2 см и поставьте О (АО = 17,5 : 2 + 2 = 10,8 см). От О вправо проведите горизонтальную линию, пересечение с линией $ВН_1$ обозначьте $О_1$. Линию АВ поделите пополам, точку деления обозначьте $А_1$. Из $А_1$ опустите перпендикуляр к линии низа. Пересечение с линией $ОО_1$ обозначьте $О_2$, с линией низа — $Н_2$. Точки О, $А_1$ и $О_1$ соедините пунктирными линиями. Пунктирную линию между О и $А_1$ поделите пополам, из точки деления восстановите перпендикуляр на 1,8 см и поставьте точку $О_3$. Пунктирную линию между $А_1$ и $О_1$ поделите на четыре равные части, точки деления обозначьте $О_4$, $О_5$, $О_6$. Из $О_6$ опустите перпендикуляр на 0,8 см и поставьте $О_7$. Из $О_7$ восстановите перпендикуляр на 1,1 см и поставьте $О_8$. Точки О, $О_3$, $А_1$, $О_8$, $О_5$, $О_7$, $О_1$ соедините.

Боковые срезы рукава. От А вниз отложите мерку длины до локтя плюс 2 см и поставьте Л. Вправо от нее проведите горизонтальную линию, пересечение с линией $ВН_1$ обозначьте $Л_1$, с линией $А_1Н_2$—$Л_2$. От $Н_2$ вправо отложите 2 см и поставьте $Н_3$. Точки $Н_3$ и $Л_2$ соедините.

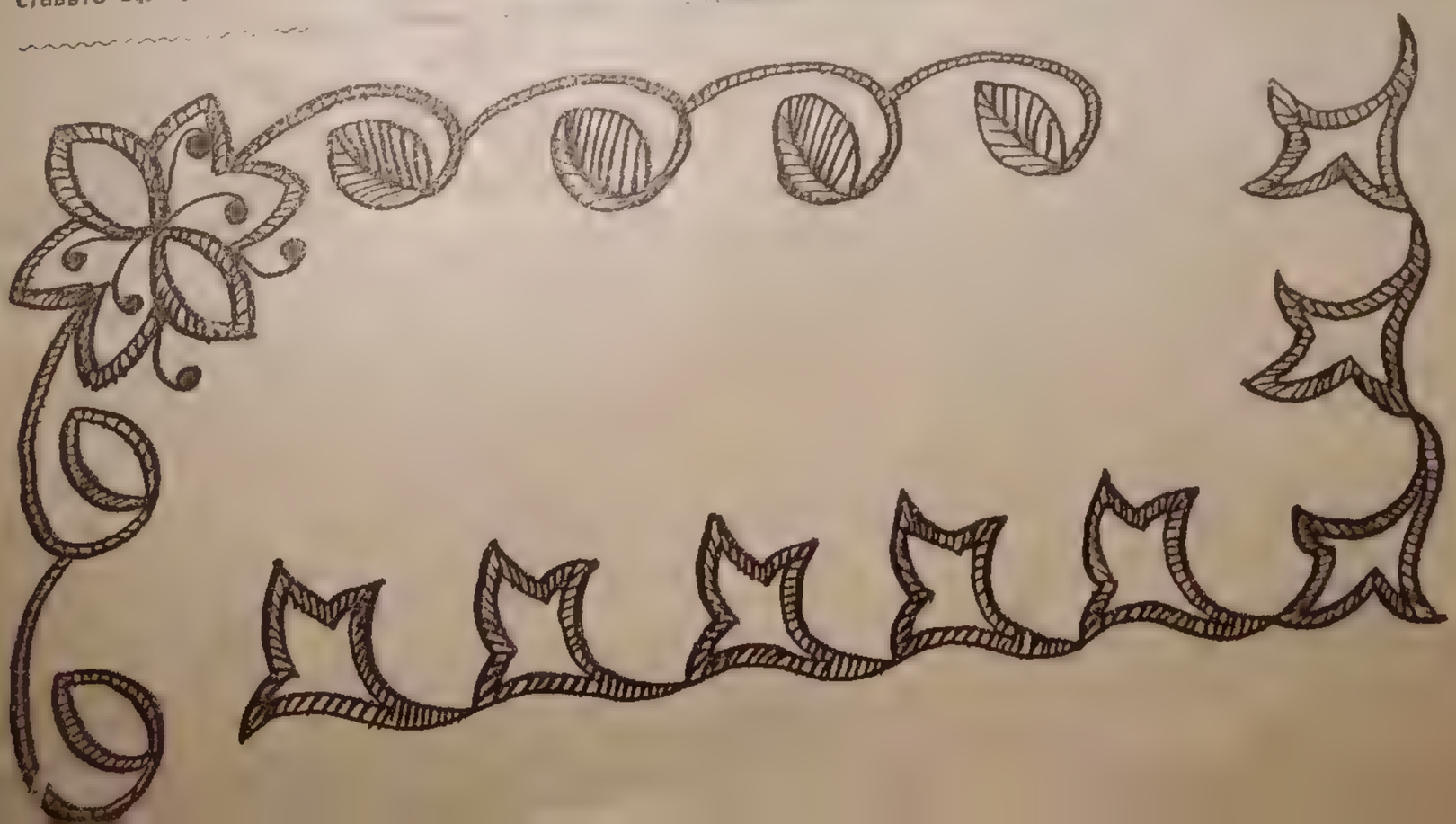
От $Н_3$ вправо отложите $^1/_2$ обхвата запястья плюс 3 см и поставьте $Н_4$. $Н_4$ и $О_1$ соедините пунктирной линией. От точки пересечения пунктирной линии с линией $ЛЛ_1$ отложите влево 1 см и соедините полученную точку с $О_1$ и $Н_4$.

Из $Н_3$ влево восстановите перпендикуляр к линии $Л_2Н_3$. От $Н_3$ влево по этой линии отложите $^1/_2$ обхвата запястья плюс 3 см и поставьте $Н_5$.

От Л вправо отложите 1,5 см и поставьте $Л_3$ соедините с О и $Н_5$. Точку пересечения с линией $НН_1$ обозначьте $Н_6$. От Л вниз по линии отложите величину отрезка $Н_5Н_6$ и поставьте точку $Л_4$. От $Л_3$ вправо отложите 5 см и соедините полученную точку с $Л_4$.

По этой выкройке вы можете сделать [illegible] ку любого фасона. Можно сделать жилет, на чертеже линия жилета показана пунктиром.

Художник и конструктор
Г. [illegible]



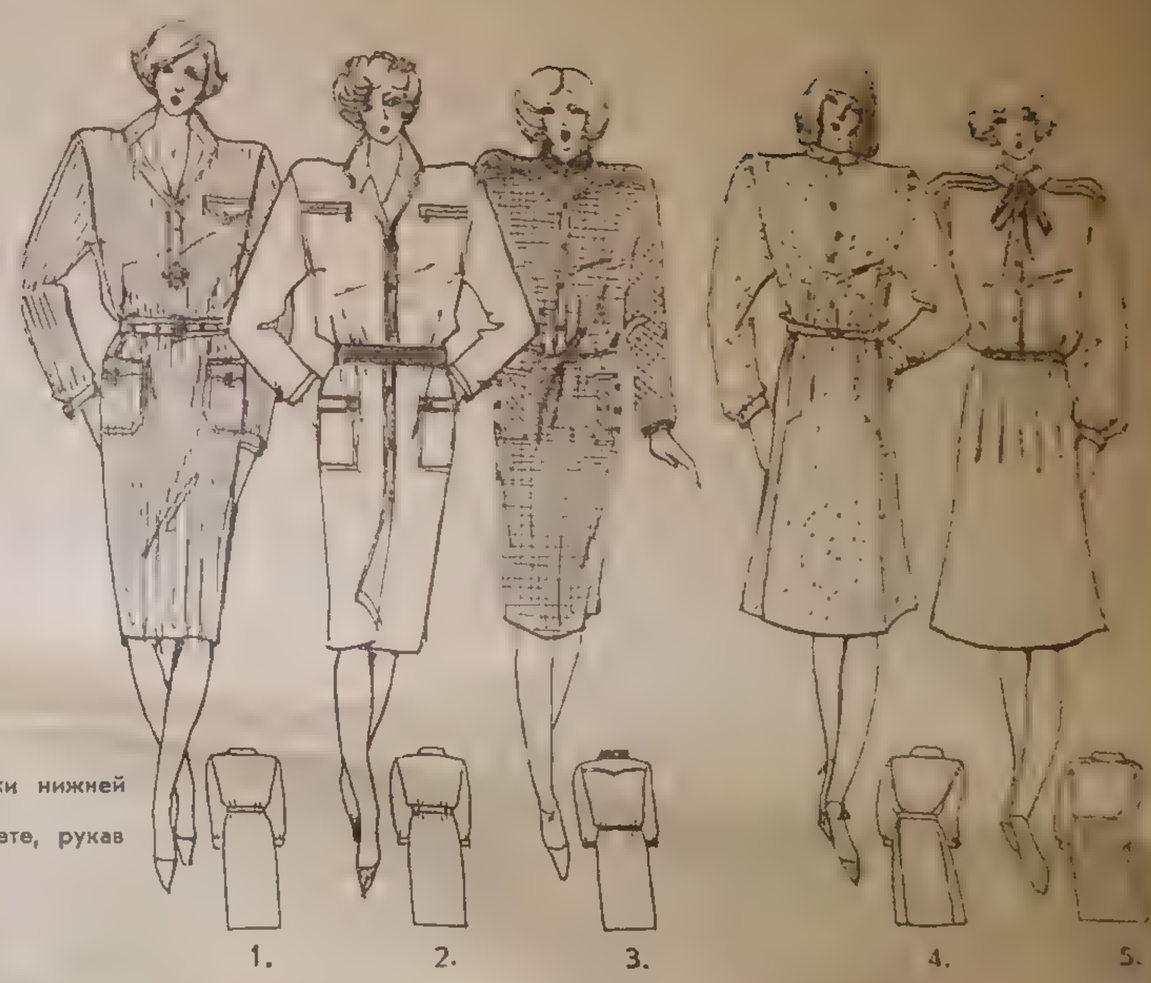
И СНОВА РИШЕЛЬЕ...

Сейчас очень модны
маленькие
белые воротнички,
которые пришивают
и к деловому
и к нарядному платью.
Мы даем два узора
для вышивки ришелье.
Нитки — белые.

Художник Е. ФЕДОРОВА.

Бесплатное приложение
к журналу «Работница» № 8 за 1983 год

ШЕЙТЕ С НАМИ



1. 2. 3. 4. 5.

Сегодня мы предлагаем модели делового платья, которое можно сшить из хлопчатобумажной ткани, плотного шелка или шерсти.

1. Цельнокроеное платье с втачным рукавом, застежка на планку, воротник-стойка. Спереди — два накладных кармана на юбке и клапан на полочке. Отделка — декоративной строчкой. Платье можно носить с жестким поясом и без него. Выкройка дана на обороте приложения в натуральную величину, без припусков на швы. Размеры: 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112 и 164-112-120.

Прежде чем пришивать стойку, надо обработать застежку платья. Если ткань с изнаночной стороны выглядит так же, как с лицевой, то планку можно сделать из подборта. Такую планку мы даем в нашей выкройке. Сначала вытачивается уголок верхней, правой планки (рис. 1). Левую планку кроить по правой, но внизу отрезать не уголком, а по линии, данной на выкройке планки, не забывая прибавить на швы. После этого планку притачивают с изнаночной стороны, надсекают уголки и выворачивают на лицевую сторону (рис. 2). Настрачивают левую планку и притачивают к ней внизу уголок швом налицо (рис. 3). Правую планку отстрачивают до уголка, затем, наложив ее на левую планку, простречивают уголок, закрепляя планку. Из полоски ткани стачивают шлевку шириной 1 см и настрачивают сверху с двух сторон на планку, подгибая концы шлевки на 0,7 см (рис. 4).

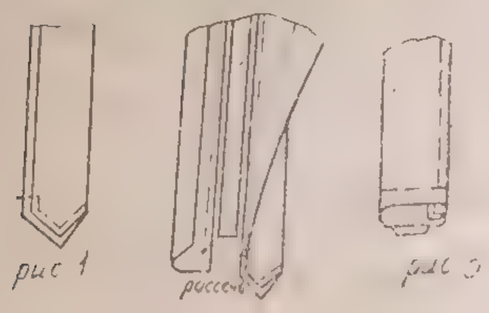


рис. 1 рис. 2 рис. 3

Теперь можно пришить воротник-стойку. Сначала верхняя часть воротника притачивается к нижней части, потом нижняя часть стойки притачивается с изнанки к горловине, а верхняя часть ее настрачивается с лица, закрывая шов притачки нижней (рис. 5).

Низ рукава на манжете, рукав собирается в сборку.

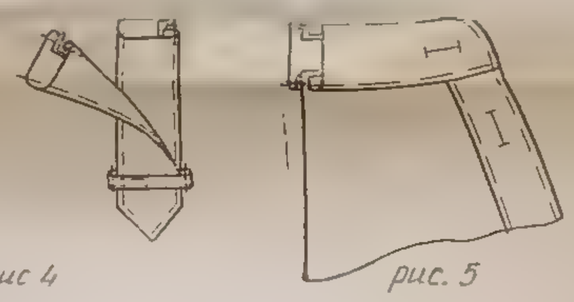


рис. 4 рис. 5

Расход ткани: при ширине 140 см — 2 м (на меньшие размеры), 2 м 20 см (на большие размеры).

2. Прямое цельнокроеное платье на застежке снизу доверху. Воротник на стойке. На полочке прорезные карманы, застегивающиеся на молнии. Ниже талии — накладные карманы, отделанные строчкой. Прямой втачной рукав со свободной проймой. Пояс на шлевках. Можно сшить платье по выкройке предыдущей модели.

3. Пользуясь выкройкой первой модели, можно сшить и такое платье — из клетчатой ткани. На косынке ткань положена по косой. Маленький воротник на стойке из отделочной ткани. На юбке накладные карманы, открывающиеся сбоку и застегивающиеся здесь на пуговицы. Манжеты из отделочной ткани.

4. Платье, отрезное по линии талии. Втачные рукава на опущенной пройме. На полочке и юбке — складки. Застежка на планку, воротник — отстающая стойка. Рукава на манжете. Сзади на юбке — складки.

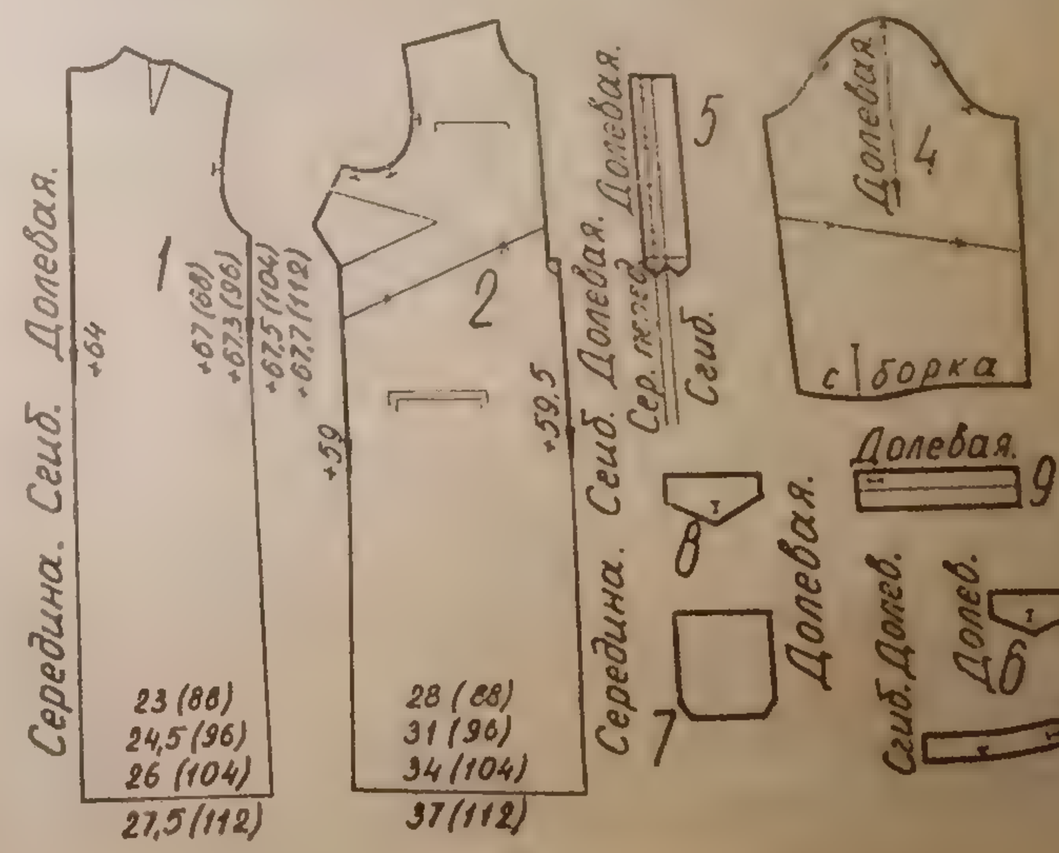
5. Отрезное по талии платье. Рукав кроится вместе с кокеткой, на которой застрочены мелкие складки, создающие объемную головку рукава. Воротник на стойке. Застежка на пуговицы, без планки. На полочках по талии сборка. Юбка со складками, застроченными сверху, а ниже незаутюженными.

Модели В. ТУРОВЦЕВОЙ.
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

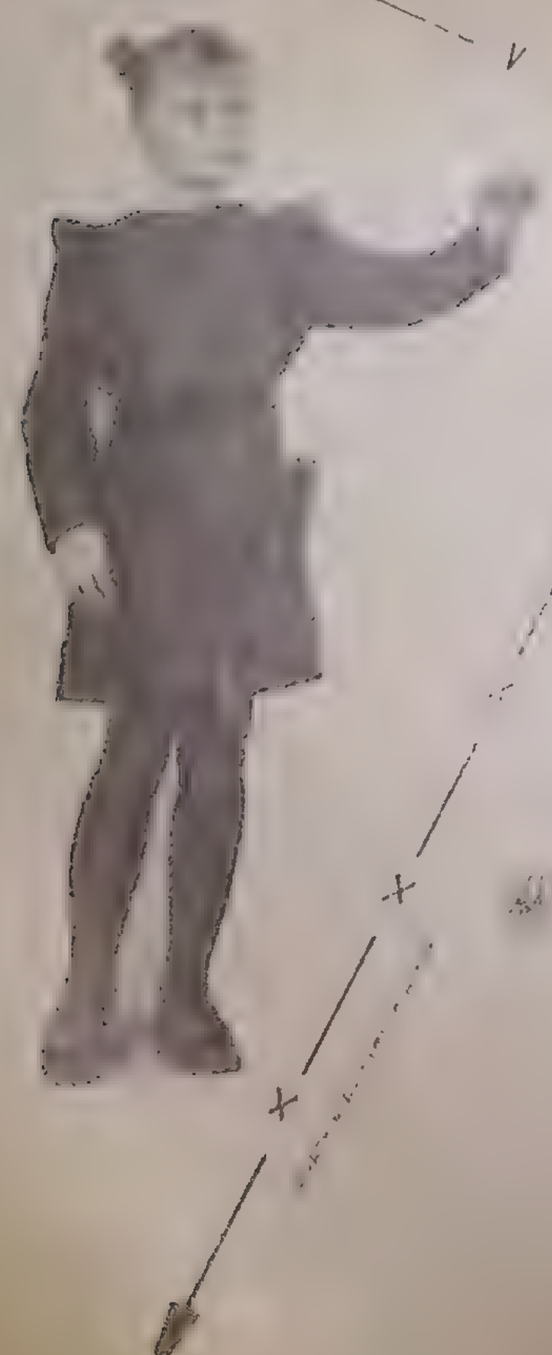
Условные обозначения:

Мод. №1. Платье, размеры 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112, 164-112-120.

1.	Спинка	1 дет.
2.	Перед	1 дет.
3.	Стойка	2 дет.
4.	Рукав	2 дет.
5.	Планка	2 дет.
6.	Верхний клапан	2 дет.
7.	Карман	2 дет.
8.	Клапан к карману	4 дет.
9.	Манжета к рукаву	2 дет.
	Пояс	1 дет.
	Линии соединения деталей	



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 12, 1987 г.



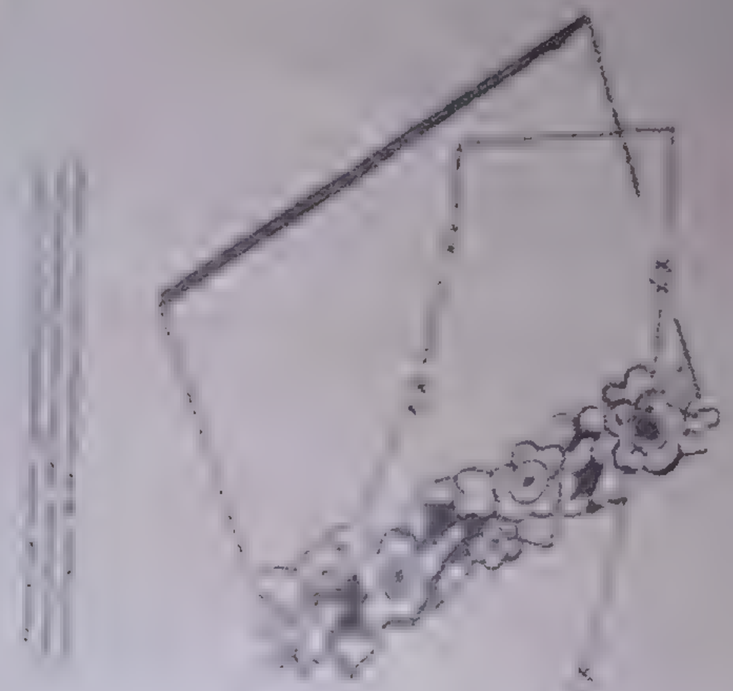
ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ
ИЗ ПОЛОСАТОЙ ТКАНИ

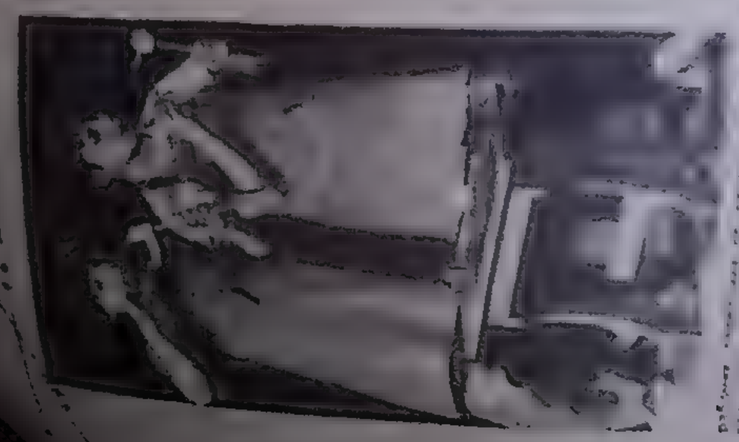
ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ ИЗ ПОЛОСАТОЙ ТКАНИ

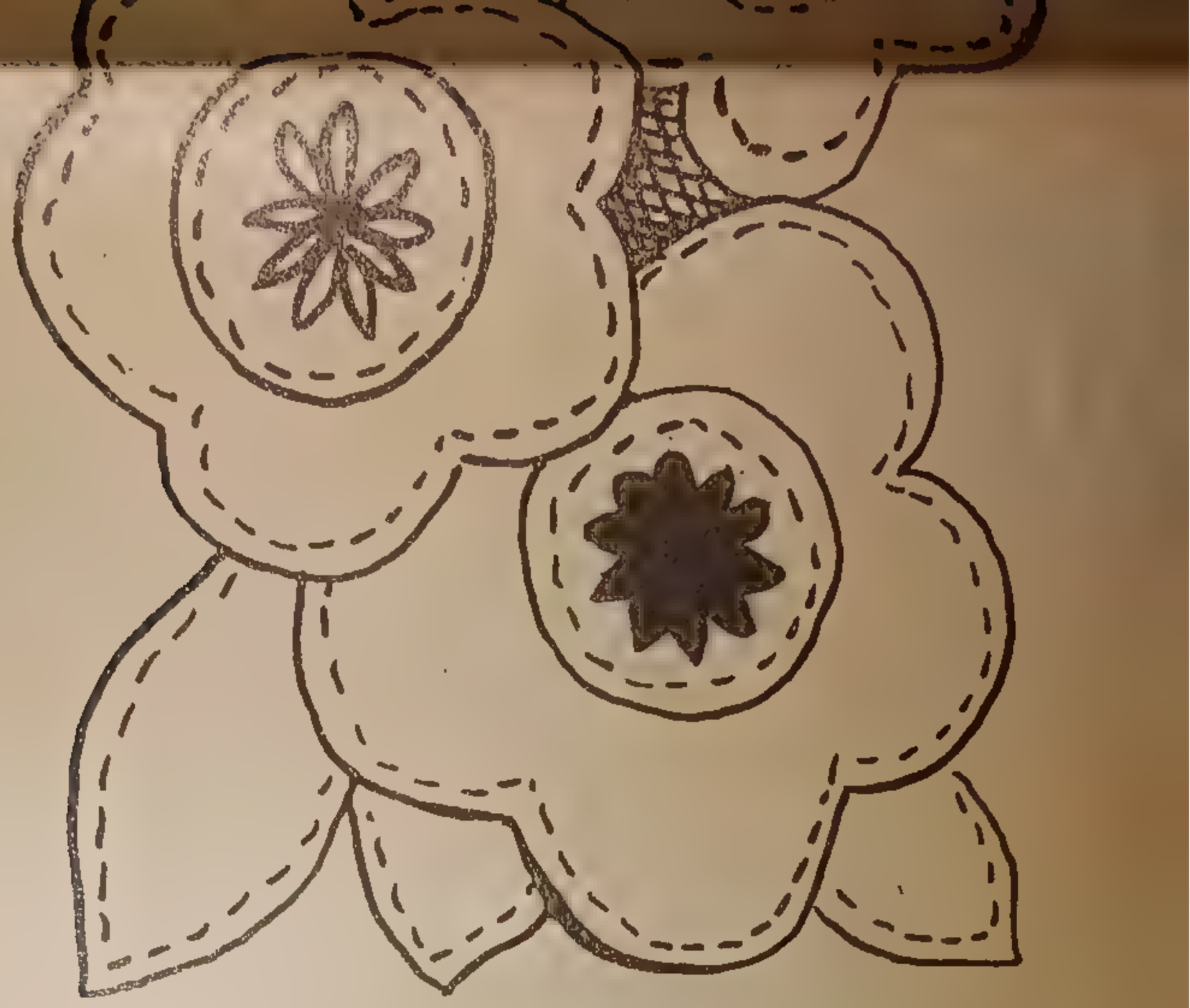
Платье прямое, с воланами, большими карманами, поясом. На спинке сквозная застежка. Расход ткани на 34 размер 1 м 75 см при ширине 150 см. Для пояса — бархатной ленты 150/5 см. Выкройка дана без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Средняя часть переда — / — / — 1 дет.
2. Волан — /// — /// — 2 дет.
3. Боковая часть переда — // — // — 2 дет.
4. Карман — V — V — 2 дет.
5. Средняя часть спинки — x — x — 2 дет.
6. Боковая часть спинки — xx — xx — 2 дет.
7. Рукав — xxx — xxx — 2 дет.







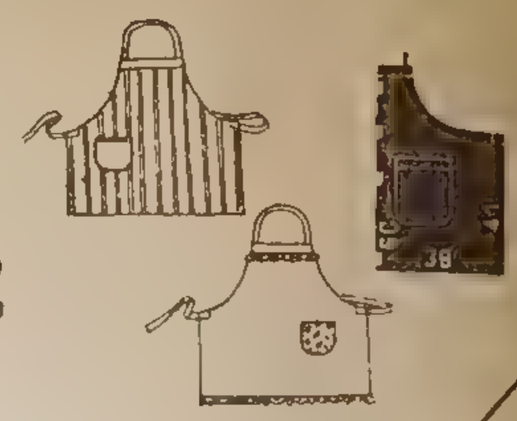
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 12, 1987 г.

Рисунок для длинной сервировочной салфетки. Располагается на одном или обоих концах. Вышивается прорезной гладью. Нитки одноцветные белые или цветные.

Два рабочих передника по одной выкройке можно сшить для девочки и мальчика. Расход ткани: для девочки — 1 м 25 см при ширине 90 см. Бретельки длиной по 48 см и шириной 2 см. Ленты в талии имеют длину 60 см, ширину 2,5 см. Передник имеет оборку по грудке длиной 25 см и шириной 2,5 см. По низу передника: 120/2,5 см. На передник для мальчика нужно ткани 1 м при ширине 90 см. Длина и ширина бретелей и лент в талии та же.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Передник — · — · —· — 1 дет.

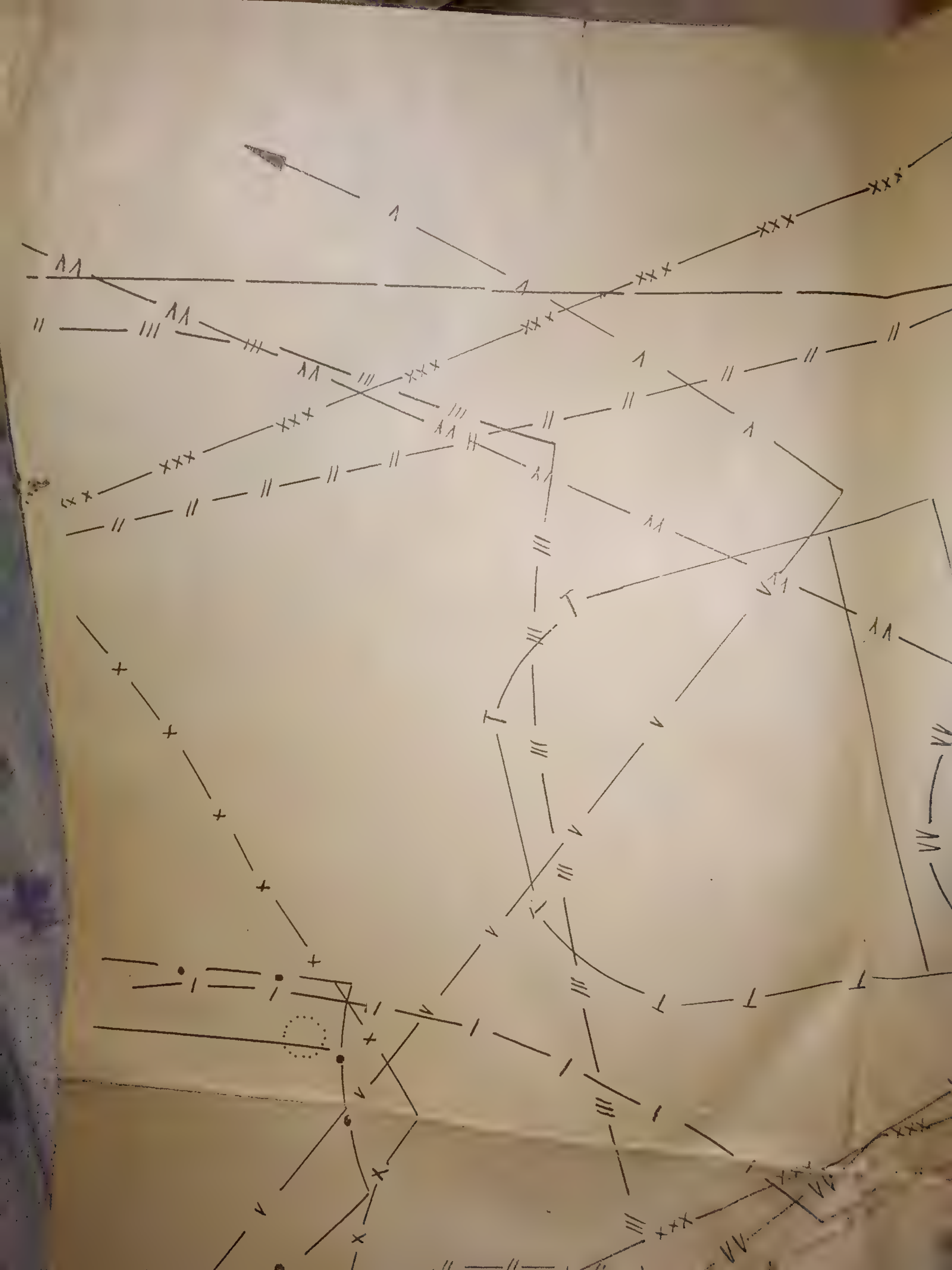


Продлить до нужной длины

Присобрать

Сгиб ткани

Долевая нить



Юбка и блуза для девочки из тканей двух цветов. Основная ткань красная или малиновая. Полочка, пояс юбки и планки к карманам — из ткани в полоску.

Блуза с рукавом кимоно, воротником-стойкой. Застежка спереди.

Юбка двухшовная, с отлетными карманами.

Расход основной ткани 1 м 80 см при ширине 90 см, отделочной — 0,85 м при ширине 90 см.

Выкройка дана на 34 размер без припусков на швы.

Условные обозначения:

1. Спинка — . . — . . — 1 дет.
2. Полочка — . — . — 2 дет.
3. Карман — . . . — . . . — 2 дет.
4. Воротник-стойка - - - - - - 1 дет.
5. Рукав — vv — vv — 2 дет.
6. Юбка — v — v — 2 дет.

Костюм для мальчика. Размер 32.

Брюки. Расход ткани 1 м 60 см при ширине 90 см.

Условные обозначения:

1. Передняя часть брюк — x — x — 2 дет.
2. Задняя часть брюк — xxx — xxx — 2 дет.
3. Бочок с карманом — xxxx — xxxx — 2 дет.
4. Карман — xx — xx — 2 дет.

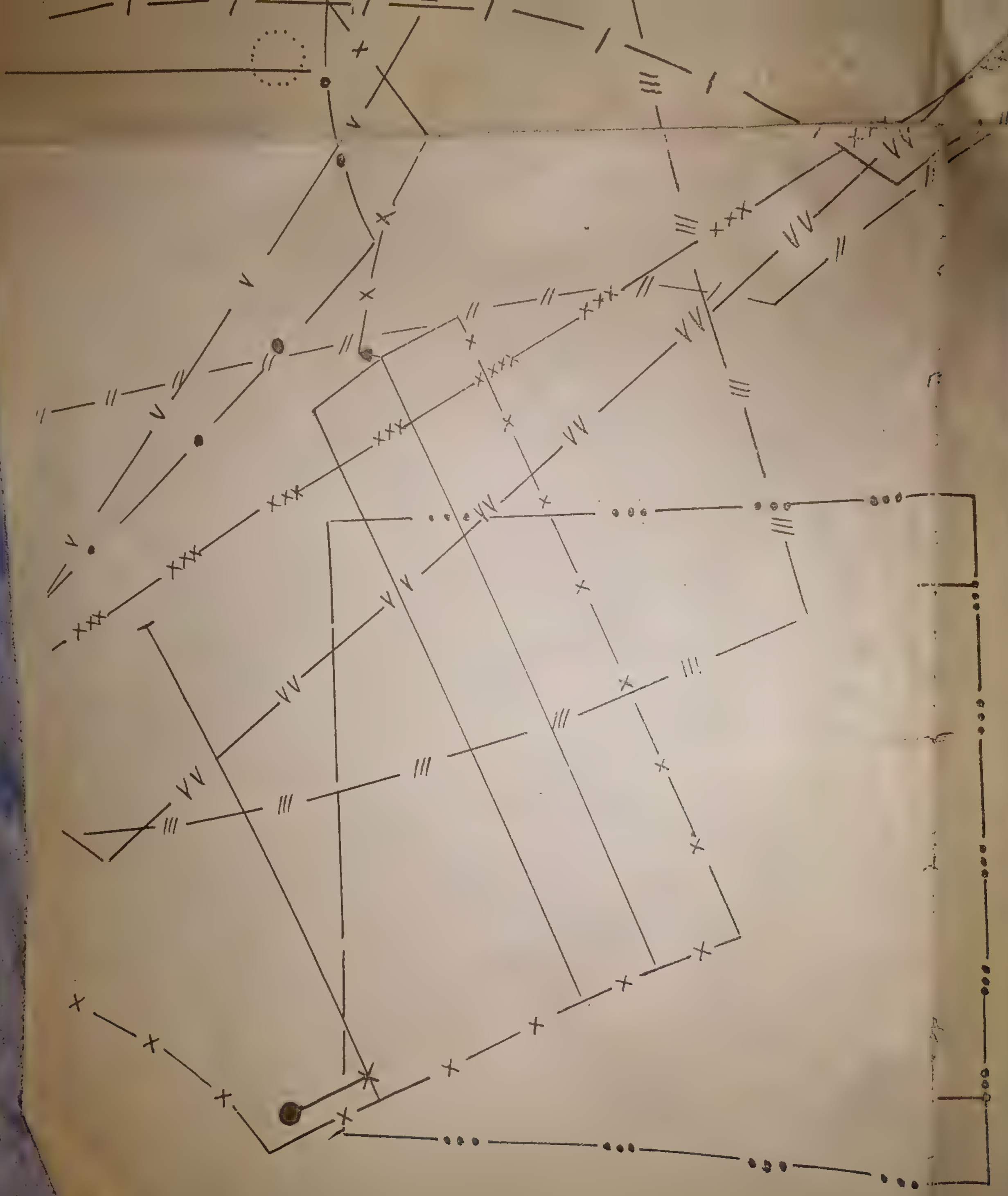
Блуза. Расход ткани 0,80 м при ширине 140 см.

1. Спинка — / — / — / — 1 дет.
2. Перед — // — // — 1 дет.
3. Рукав — /// — /// — 2 дет.
4. Карман — т — т — 2 дет.

——— ——— ——— сгиб ткани.

← продлить до нужной длины.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 11, 1985 г.



Яблоки, из яблок...

Уважаемая редакция!

Посылаю ряд рецептов в переводе из чехословацкой кулинарной книги (автор Либуше Влахова, Прага, 1984).

А. ЛИТВИНОВ, г. Калинин

ЯБЛОЧНАЯ ПЕНА

200 г яблок, 2 белка, около 50 г сахару, лимонный сок.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать на кусочки, подлить несколько ложек воды и лимонного сока и тушить почти до мягкости. Из белка взбить «снег», добавляя по частям сахар, а затем яблочную кашу. Взбивать, пока пена не загустеет.

ЯБЛОЧНАЯ КАША СО СМЕТАНОЙ

600 г яблок, 200 г сметаны (12 %), 50 г сахару, кусочек корицы, 3 ложки воды.

Из очищенных яблок удалить сердцевину, добавить корицу, воду, сахар и тушить до мягкости. Яблоки перемешать или протереть через сито и, постоянно помешивая, тушить, пока каша не загустеет. Охлажденную кашу разложить в посуду, залить охлажденной сметаной и подавать.

ЯБЛОЧНЫЙ СНЕГ

400 г яблок, 2 белка, 2—3 ложки сахару, 1 ложка красного джема, лимонный сок.

Из белка взбить «снег», всыпать сахар и взбивать, пока «снег» не загустеет. Очищенные, без сердцевины яблоки мелко нарезать, положить их в остуженный «снег», одновременно добавив джем и лимонный сок. Взбивать, пока «снег» не загустеет.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С МЕДОМ

4 яблока, изюм, 4 ложки меда, 1 ложка сливочного масла. Из очищенных яблок удалить сердцевину, наполнить их перебранным и промытым изюмом, медом. На каждое яблоко положить кусок масла, подлить немного воды и печь в умеренно прогретой духовке до мягкости.

ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

50 г черствого хлеба, 800 г яблок, 150 г сахару, 60 г сливочного масла, молотая корица, ванилин.

Хлеб мелко натереть, очищенные, без сердцевины яблоки нарезать тонкими кусочками. Хлеб и яблоки перемешать в миске с корицей, сахаром, ванилином. Заложить в хорошо смазанную жиром утятницу, немного спрессовать и смазать разогретым маслом. Печь в умеренно прогретой духовке.

Из меню ресторана «Журавинка»

УЖИН ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Сырой очищенный картофель натираем на терке, протираем сырой лук, добавляем муку, сырые яйца, солим, перемешиваем и выпекаем оладьи на предварительно разогретой сковороде с жиром.

Мясную свинину нарезаем на кусочки по 40 г, отбиваем, солим, посыпаем перцем и обжариваем с одной стороны, затем переворачиваем и добавляем мелко нарезанный соломкой репчатый лук. Помешивая, все обжариваем почти до готовности, добавляем сметану, прогреваем ее до кипения.

В кастрюлю с толстым дном или жаровню кладем выпеченные картофельные оладьи, сверху кусочки свинины и заливаем полученным соусом. Ставим в духовку на 10—15 минут и подаем.

На семью из 4 человек для теста — 1 кг картофеля и три луковицы средней величины, 2 яйца, 2 ст. ложки муки. На 0,5 кг мясной свинины берем 4 луковицы и 200 г сметаны, соль по вкусу.

САЛАТ «ЖУРАВИНКА»

Отварную говядину, очищенный промытый репчатый лук, маринованные огурцы, отварные белые грибы нарезаем соломкой; репчатый лук и огурцы соединяем, добавляем 1 ст. ложку растительного масла и 4 столовые ложки огуречного маринада, все перемешиваем и оставляем на 1 час. Затем добавляем говядину, грибы с двумя столовыми ложками грибного отвара и оставшееся растительное масло. Солим, если нужно, все хорошо перемешиваем и ставим в холодильник еще на час. При подаче укладываем в салатницу горкой, посыпаем мелко нарубленным укропом или петрушкой.

На 1 кг салата — 200 г говядины, 6 маринованных огурцов, 8 луковиц, 10 шт. белых грибов, 6 столовых ложек растительного масла. Зелень, соль — по вкусу.

КОФЕ «ЯНТАРЬ»

Черный кофе завариваем обычным способом и настаиваем. Желток сырого яйца смешиваем с 3 чайными ложками сахару и взбиваем, кофе наливаем в кофейную чашку, сверху добавляем взбитый с сахаром желток (один желток на две порции).

На 100 граммов напитка — 1 чайная ложка молотого кофе, 1/2 желтка, 1—2 чайные ложки сахарного песка, 100 г воды.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Лишнюю жидкость из овощных консервов можно использовать для приготовления супов, соусов или вторых блюд. Перелейте ее в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Хранить не более одного-двух дней.

Если при кипячении свернулось молоко, откиньте его, остудив, на дуршлаг, покрытый марлей, и оставьте в таком виде на несколько часов, чтобы отцедить лишнюю воду. Получится вкусный творог.

Если в банке осталось немного конфитюра, повидла или меда, которые начали сохнуть, налейте туда горячего молока и тщательно размешайте. Получится приятный напиток.

Оставшееся от обеда вареное или запеченное мясо можно использовать для приготовления несложного кушанья. Нарежьте мясо на мелкие кусочки, добавьте измельченный шпик и 1-2 взбитых яйца, поперчите. Полученной смесью нафаршируйте вареный картофель (разрезав каждую картофелину пополам и вынув ложкой мякоть). Выложите картофель на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до подрумянивания.

Фасоль сварится быстрее, если на кастрюлю поставить другую посудину, наполнив ее водой.

Хлеб сохраняется дольше, если в посуду, в которой он хранится, положить яблоко, кусочек очищенного картофеля или немного соли.

Если кусок мяса требуется сохранить свежим на длительный срок, его заворачивают в смоченную уксусом или подсоленной водой чистую тряпку.

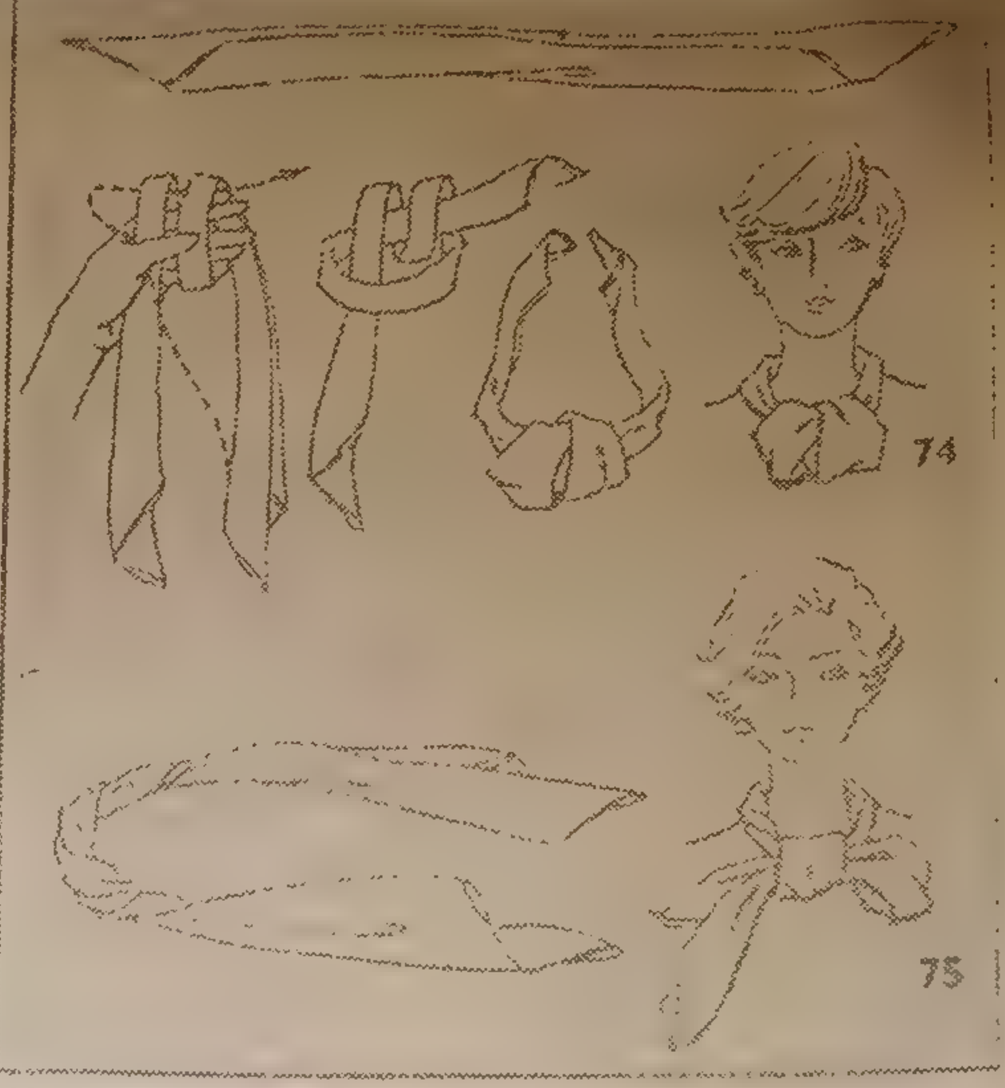
Сыр сохранит долго свою свежесть, если поместить его в закрытую посуду, положив туда пару кусочков сахару.

КАК ЗАВЯЗАТЬ ПЛАТОК

[illegible] картофельные оладьи, сверху кусоч-

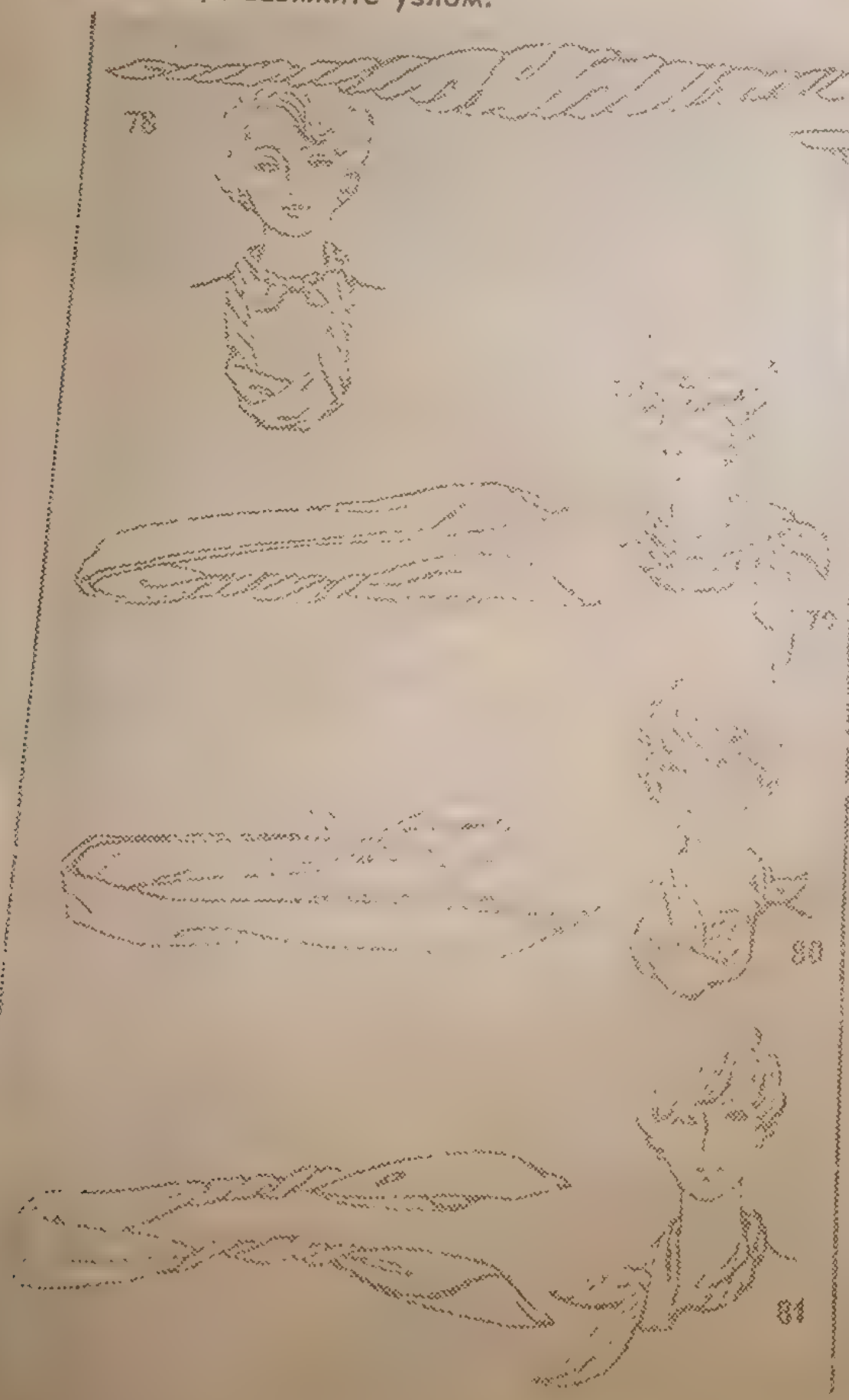
[illegible] его в закрытую посуду, положив туда пару кусочков сахару.

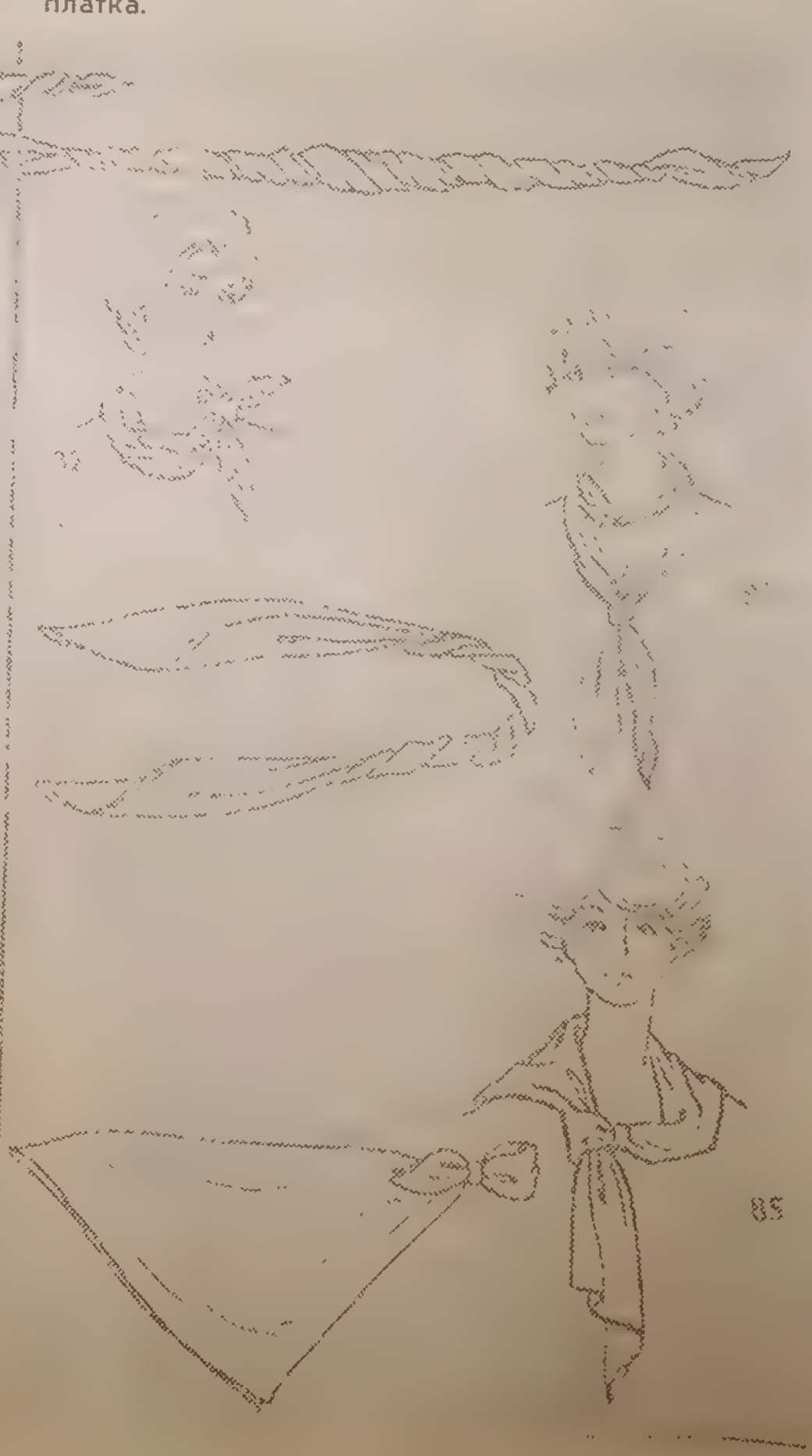
КАК ЗАВЯЗАТЬ ПЛАТОК

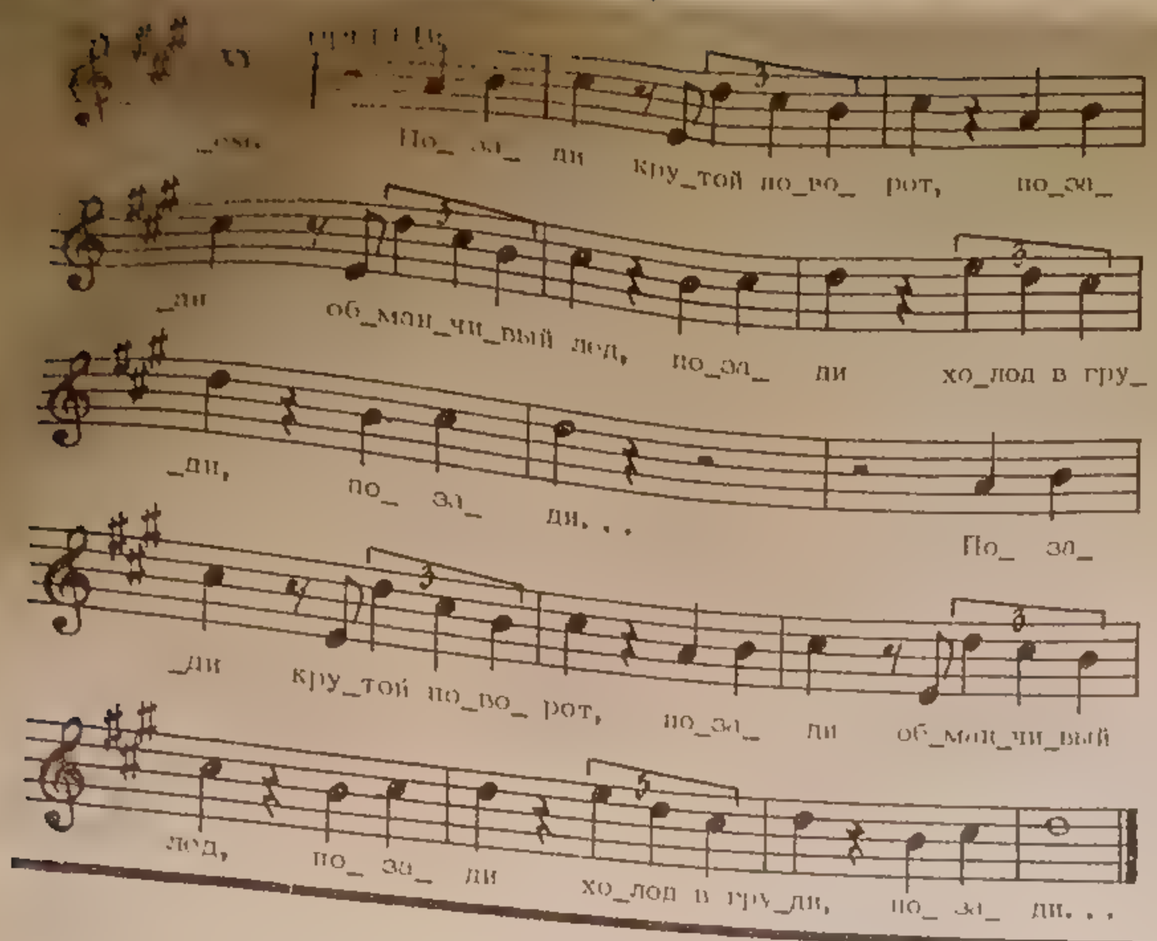


73. Сложенный платок перегните пополам, концы продерните в петлю и спрячьте под платок.
74. Концы платка завяжите сзади.
75. Платок завяжите узлом, длинный конец продерните сквозь узел.
78. Сложенный платок скрутите неравномерно и завяжите спереди.
79. Платок перегните пополам, концы продерните в образовавшуюся петлю.
80. На одном конце сложенного платка с помощью кольца сделайте петлю, в нее продерните другой конец платка, который отогните назад и заправьте под платок.
81. Сложенный платок перегните пополам, в образовавшуюся петлю продерните свободные концы.
82. Скрученный платок дважды повяжите вокруг шеи, концы завяжите узлом.

83. Сложенный платок частично скрутите, концы спереди продерните в кольцо.
85. На одном конце платка с помощью кольца сделайте петлю, в которую продерните другой конец платка.







и не кончается путь.

Только на миг
можно ресницы сомкнуть.
И стороной
нам не пройти, не свернуть,
Только порой
можно устало вздохнуть.

Припев.

Мы не одни,
ну оглянись, оглянись —
Это наш путь —
он называется жизнь.
И не грусти,
прошу тебя, не грусти,
Сколько у нас
уже всего позади.

Припев.

ОСТОРОЖНО: БОТУЛИЗМ!..

Горе обрушилось, как снег на голову. Вечером отец и сын открыли банку грибов домашнего консервирования. Они оказались очень вкусными, и вскоре банка опустела. Наутро сын пожаловался на общую слабость, сухость во рту, двоение в глазах. Отец пошутил: «Вроде бы и не пили вчера, а в глазах двоится». Но оба спешили на работу и не придали значения плохому самочувствию, тем более не связали его со вчерашним деликатесом.

Это была их последняя встреча. В больнице делали все возможное, чтобы спасти отца и сына, жизнь которых висела на волоске. Но, выписываясь домой после тяжелой болезни, отец узнал, что его семнадцатилетнего сына больше нет. Ботулизм свел его в могилу. Вот почему мне хочется обратить самое серьезное ваше внимание на это заболевание.

Возбудитель ботулизма — палочка, способная выделять самый сильный в природе токсин, специфически действующий на нервную систему человека и животных. Палочка является сапрофитом (нормальной флорой) кишечника человека и некоторых животных. Выделяясь с испражнениями, загрязняет почву и воду. Попав в анаэробные (бескислородные) условия, палочка ботулизма способна выделять сильный яд (экзотоксин). Человек может заразиться, если употребляемый им продукт был загрязнен землей или водой, недостаточно вымыт и проварен, а в дальнейшем хранился герметически закупоренным в бескислородной среде (консервирование, маринование, копчение). Причем эта беда случается, как правило, после употребления продуктов домашнего приготовления и исключительно редко — выпущенных государственным предприятием.

Микробы ботулизма, в особенности его споры, обладают большой термостойкостью. Микробы погибают при длительном кипячении, споры же — только при автоклавировании с температурой не менее 110° С либо при длительном пребывании в растворах поваренной соли или уксуса (раствор соли не менее 15 процентов, раствор уксуса не менее 4,5 процента). Споры зачастую выживают при «горячем» и «холодном» копчении мяса и рыбы.

Прорастание спор во многом зависит от способа хранения консервов. Если продукты в герметизированной таре хранятся при комнатной температуре, то создаются оптимальные условия для роста спор и образования токсина. Оба процесса могут не сопровождаться «бомбажем» банок, изменениями вкуса и внешнего вида продуктов. Употребление их в пищу без предварительного длительного кипячения, которое разрушает токсин, неминуемо ведет к заболеванию ботулизмом.

Проявляется ботулизм не сразу после проникновения микроба в организм, а через некоторое время (скрытый период от 6 до 24 часов, а иногда и 3—4 дня). Заболевание в большинстве случаев начинается с появления общей слабости, мышечной вялости, сухости слизистых оболочек полости рта и языка, ощущения сильной жажды. Иногда бывают тошнота, рвота, боли в животе, понос. Болезнь быстро прогрессирует: нарушается зрение («сетка», «пелена» перед глазами, двоение, невозможность чтения текста из-за расплывчатости строк, расширение зрачков, слабая реакция их на свет, опущение верхнего века). Больные жалуются, что в горле «засел комок», больно глотать, ощущается «царапание» за грудиной. Отмечаются также боли в области сердца, сердцебиение, учащение пульса, снижение артериального давления, изменения на электрокардиограмме.

Одновременно могут заболеть несколько человек, употреблявших один и тот же продукт, подозрительный на ботулизм. При появлении первых признаков заболевания все они должны немедленно обратиться к врачу. Лечение может проводиться только в условиях стационара, так как основным средством их спасения является введение противоботулинической сыворотки.

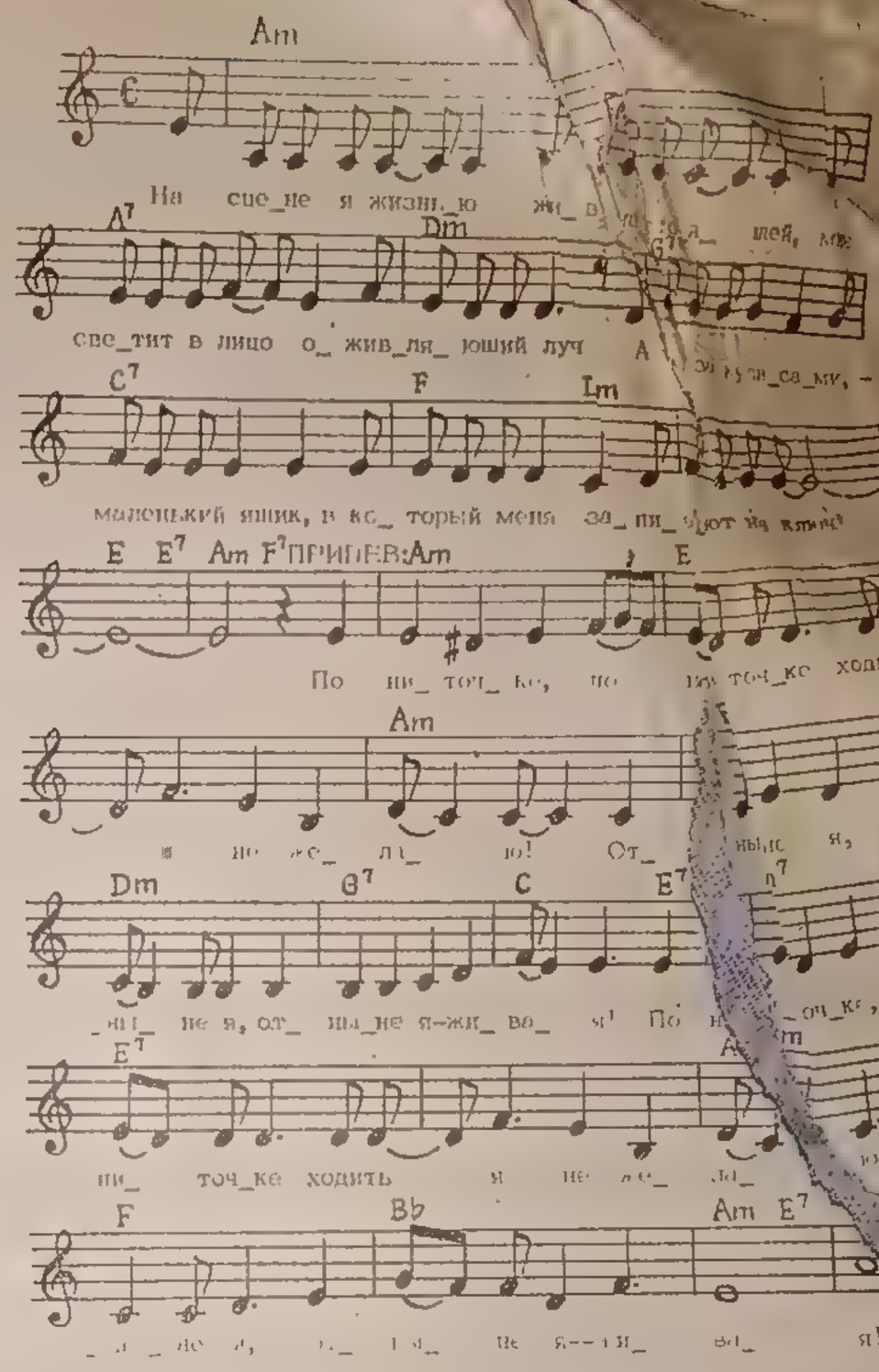
Можно ли предупредить ботулизм? Да! Профилактика этой болезни заключается в соблюдении санитарно-гигиенических правил при обработке, перевозке, хранении и приготовлении пищевых продуктов. Особенно это необходимо при консервировании и мариновании в домашних условиях. Помните это и будьте осторожны!

П. ЗУБРИЦКИЙ,
кандидат медицинских наук

КУКЛА

Сл. С. АЛИХАНОВА
и А. ЖИГАРЕВА

Муз. В. ШАИНСКОГО



На сцене
я жизнью живу настоящей,
Мне светит в лицо
оживляющий луч.
А там, за кулисами,—
маленький ящик,
В который меня
запирают на ключ!

Припев: По ниточке, по ниточке
Ходить я не желаю!
Отныне я, отныне я,
Отныне я — живая!
По ниточке, по ниточке
Ходить я не желаю!
Отныне я, отныне я —
Живая!

К рукам моим
тянутся тонкие нити,
Как будто без них я
на сцене споткнусь!
Поймите вы все,
наконец-то поймите —
Без нитей невидимых
я обойдусь!

Припев.

Но песни последней
последняя нота
Уже прозвучала
и стихнет сейчас,
И снова за ниточку
дергает кто-то,
Меня уводя за кулисы
от вас!

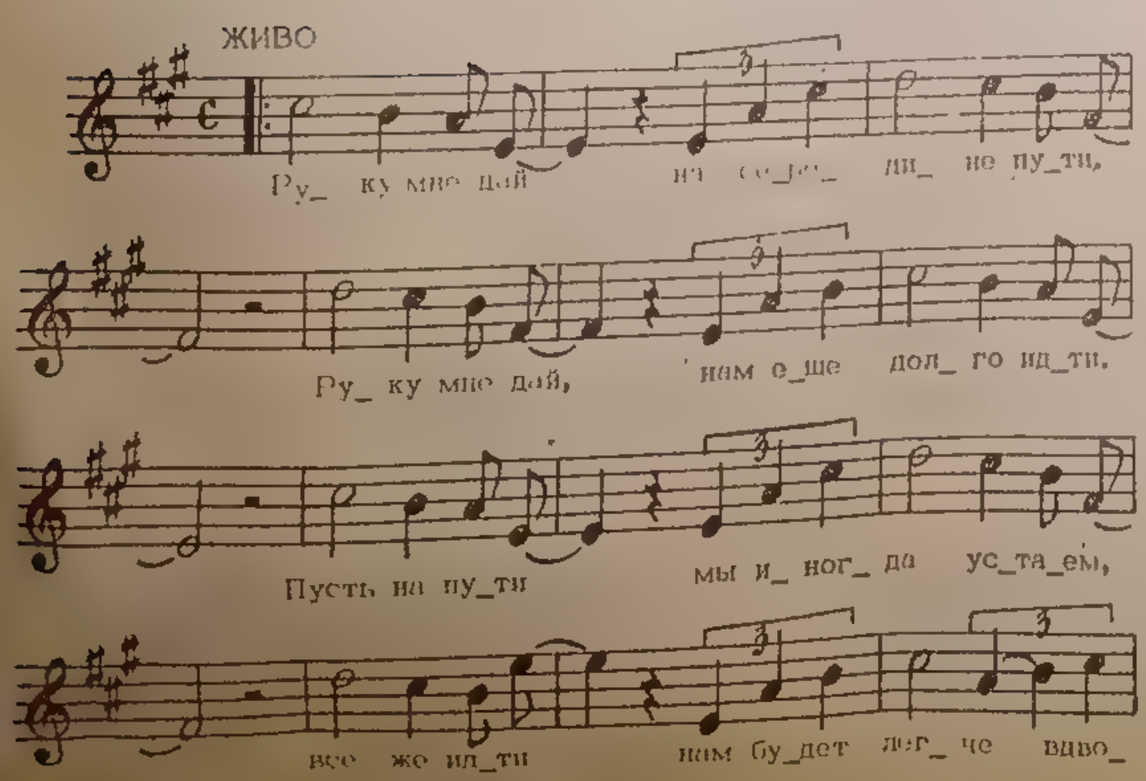
Припев.

***

ПОЗАДИ КРУТОЙ ПОВОРОТ

Сл. О. ПИСАРЖЕВСКОЙ
и А. МОНАСТЫРЕВА

Муз. группы «КРУГ»

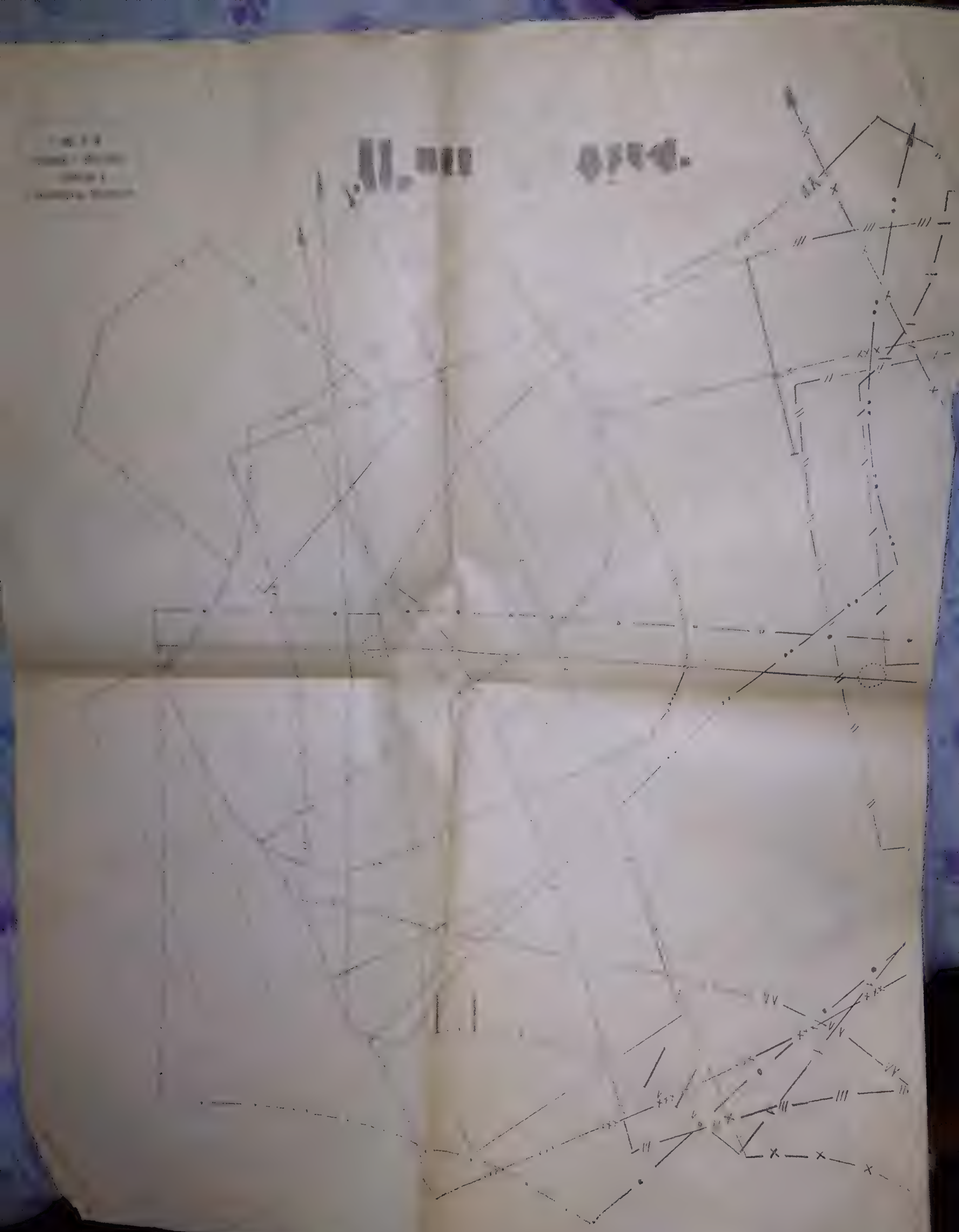


Руку мне дай
на середине пути.
Руку мне дай,
нам еще долго идти.
Пусть на пути
мы иногда устаем,
Все же идти
нам будет легче вдвоем.

Припев: Позади
крутой поворот,
Позади
обманчивый лед,
Позади
холод в груди,
Позади...

Мир так велик,
и не кончается путь.

Только на миг
можно ресницы сомкнуть.



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 11, 1985 г.

масло. Солим, ес…
ваем и ставим в холодильн…
…е укладываем в салатницу горкой,
…бленным укропом или петрушкой.
…а — 200 г говядины, 6 маринован-
10 шт. белых грибов, 6 сто-
…ла. Зелень, соль —

К рукам моим тянутся тонкие
Как будто без них я на сцене

ШАПОЧКА

Размер 56—57. Шерсть: 120 г черной пряжи № 32/2 в 17—20 сложений и 30—40 г секционно окрашенной в 4—5 разных цветов. Спицы № 7. Крючок № 5. Вязанье чулочное.

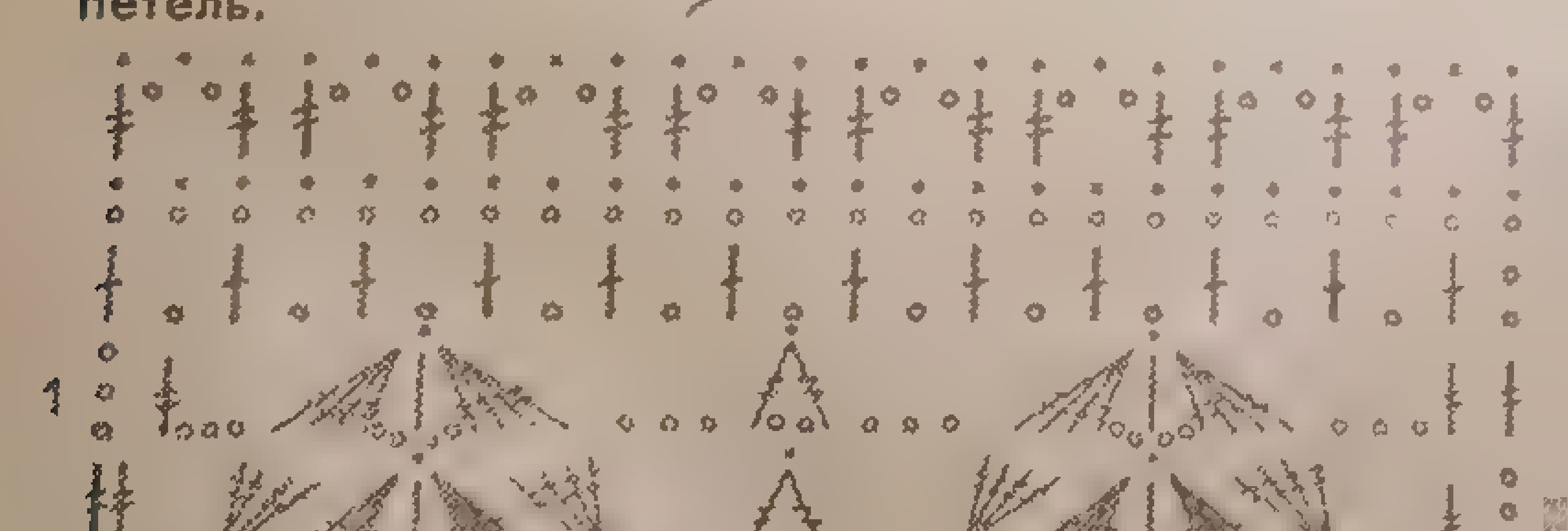
Наберите на спицы 51 петлю и свяжите чулочной вязкой 10—12 см — рулик. Свяжите еще 10—12 см той же вязкой, но поменяйте местами изнаночную гладь с лицевой, то есть рулик и основную часть шапочки выполняйте изнаночной гладью.

Теперь убавьте петли в одном ряду в пяти местах (на спице изнаночные петли): после кромочной свяжите 3 изнаночные, затем 3 вместе изнаночной, * 7 изнаночных, 3 вместе изнаночной. От * повторяйте до конца ряда. В конце ряда 3 изнаночные и кромочная. Отметьте цветной нитью места убавлений. Далее выполняйте работу так: когда вяжете ряд лицевых петель, убавлений не делайте, в рядах из изнаночных петель провязывайте по 3 петли вместе изнаночной через ряд, пока не останется 11 петель. Не закрывайте их, оборвите нить, вденьте в иглу, прошейте петли, туго стяните и этой же нитью сшейте шапочку. Из секционно окрашенной пряжи свяжите крючком № 5 тесьму из воздушных петель и прикрепите ее к шапочке. На рисунке показано несколько вариантов расположения тесьмы. Выберите тот, который к лицу. К шапочке можно связать варежки. Для них потребуется 80 г пряжи в 8 сложений. Варежки также украсьте тесьмой.

ВОРОТНИК

Для воротника нужен хлопчатобумажный ирис № 40 и крючок № 14.

Начинайте сверху на цепочке из 230 воздушных петель.



Условные обозначения:

● — полустолбики

○ — цепочка

┼ — столбики с накидом, провязанным дважды

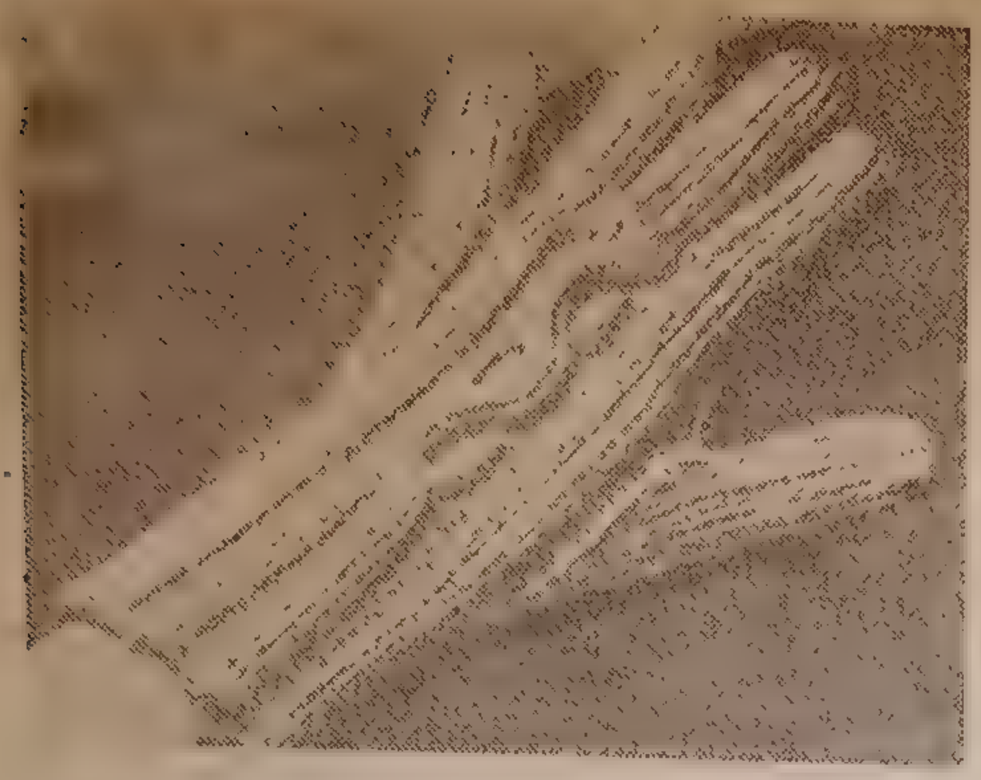
╪ — столбики с двумя накидами, провязанными трижды.

1-й ряд: дырочки (один столбик с накидом, провязанным дважды, но только в первом ряду, 1 воздушная петля и т. д.).

2-й ряд: 3 воздушные петли, один столбик с двумя накидами, провязанными трижды, 3 воздушные петли.

Через три дырочки в четвертой из одного основания вывяжите 4 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом. Свяжите 3 воздушные

ПЕРЧАТКИ



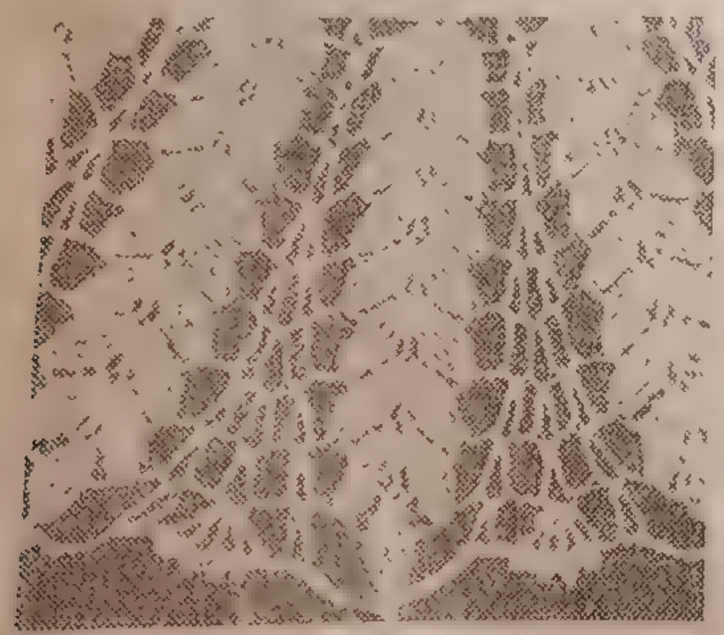
Размер 8. Расход пряжи: 200 г шерсти № 15,6/2 в 5 нитей; по 5 спиц № 3,5 и № 4.

Узоры вязания: резинка 2×2, резинка 3×2, узор из скрещенных петель «косичка».

Узор «косичка» выполняется на 6 петлях. 1—6 ряды — лицевые петли; 7 ряд — 3 петли снять на дополнительную спицу и оставить перед вязанием, 3 лицевые, петли с дополнительной спицы провязать лицевыми; 8—14 ряды — лицевые петли; 15 ряд — 3 петли снять на дополнительную спицу и оставить за вязанием, 3 лицевые, петли с дополнительной спицы провязать лицевыми.

Вязание перчатки (для левой руки). Наберите 40 петель на спицы № 3,5, распределите их на 4 спицы и свяжите 6 см резинкой 2×2. Затем перейдите на спицы № 4 и провяжите 6 петель лицевыми (узор «косичка»), а остальные петли — резинкой 3×2, прибавляя 1 лицевую петлю между двумя лицевыми в резинке 2×2. В результате на спицах окажется 48 петель. Свяжите 3 ряда, затем начните прибавления для большого пальца: прибавьте по одной лицевой петле перед и после 2-й полосы из трех лицевых петель, расположенной справа от «косички». Делайте прибавления в каждом 3-м ряду так, чтобы между прибавками располагались 3, 5, 7 и т. д. лицевых петель. После того, как вы прибавили 5 раз, то есть петель стало 13, прибавьте еще 2 петли для сгиба между пальцами и вяжите большой палец вкруговую на 15 петлях, оставив остальное вязание. На высоте 6 см провяжите 2 раза по 2 петли вместе, нить оборвите и затяните ею открытые петли. Затем продолжайте вязать оставленные петли, добавив к ним 2 лицевые петли для сгиба между пальцами (вытяните их из основания большого пальца). Вяжите 5 см прямо, затем провяжите 3 ряда лицевыми петлями и начинайте вывязывать пальцы. Указательный: 2 петли, которые были прибавлены для сгиба, 7 петель верхней части перчатки, прибавьте 1 петлю для сгиба между указательным и средним пальцами, 4 петли нижней части перчатки. Петли вяжите вкруговую и на высоте 6 см закончите, как большой палец. Средний палец: 7 петель верхней части перчатки, прибавьте 1 петлю, 5 петель нижней части перчатки, вытяните 1 петлю из основания указательного пальца. Провяжите 7 см и закройте петли, как в большом пальце. Безымянный палец: 6 петель верхней части, прибавьте 1 петлю, 5 петель нижней части, вытяните 1 петлю из основания среднего пальца. Вяжите 6 см и закончите, как большой палец. Мизинец: 11 оставшихся петель, 1 петлю вытяните из основания безымянного пальца. На высоте 5 см закончите вязание. Правую перчатку вяжите симметрично.

(«Журнал мод», г. Москва)



петли и вывяжите их через три дырочки из одного основания; 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом. Через три дырочки с тремя воздушными петлями вывяжите снова из одного основания 4 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом и т. д. до тех пор, пока получатся 17 пшеничных колосьев.

3-й ряд: 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом, провязанные вместе, 2 воздушные петли; 4 столбика с накидом из одного основания в центре пшеничного колоса, далее — 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом. Вяжите 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли и т. д. Так провяжите 9 рядов, прибавляя между пшеничными колосьями в 5-м, 6-м, 8-м рядах. В 10-м ряду закончите пшеничный колос 4 столбиками с накидом, провязанными вместе. Прибавьте с обеих его сторон по 3 столбика с накидом. Со стороны ворота провяжите один ряд полустолбиков, второй ряд — 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли и закончите полустолбиками, обвязывая весь воротник. С наружной стороны сделайте бугорки, состоящие из 3 воздушных петель. Сделайте косичку (три пряди по 8 нитей длиной 120 см) и проденьте в дырочки из столбиков с накидом у ворота, края завяжите узлом.

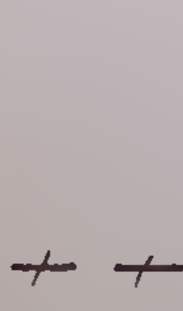
Условные обозначения

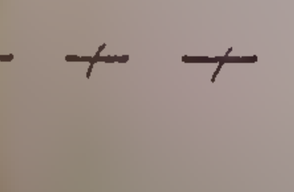
1. Клинышек головки — — — 6 дет
2. Бортик внутренний + + + 1 дет
3. Бортик наружный + + + 1 дет
4. Обтамка пуговицы 1 дет

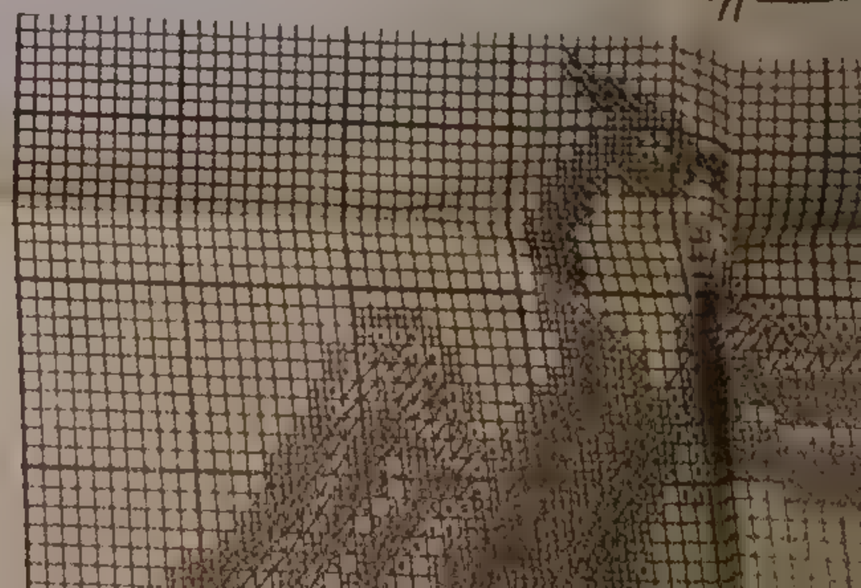
Выкройки даны с припусками на швы 0,5 см для швов с расстрочкой

С. ЛАПУНИНА

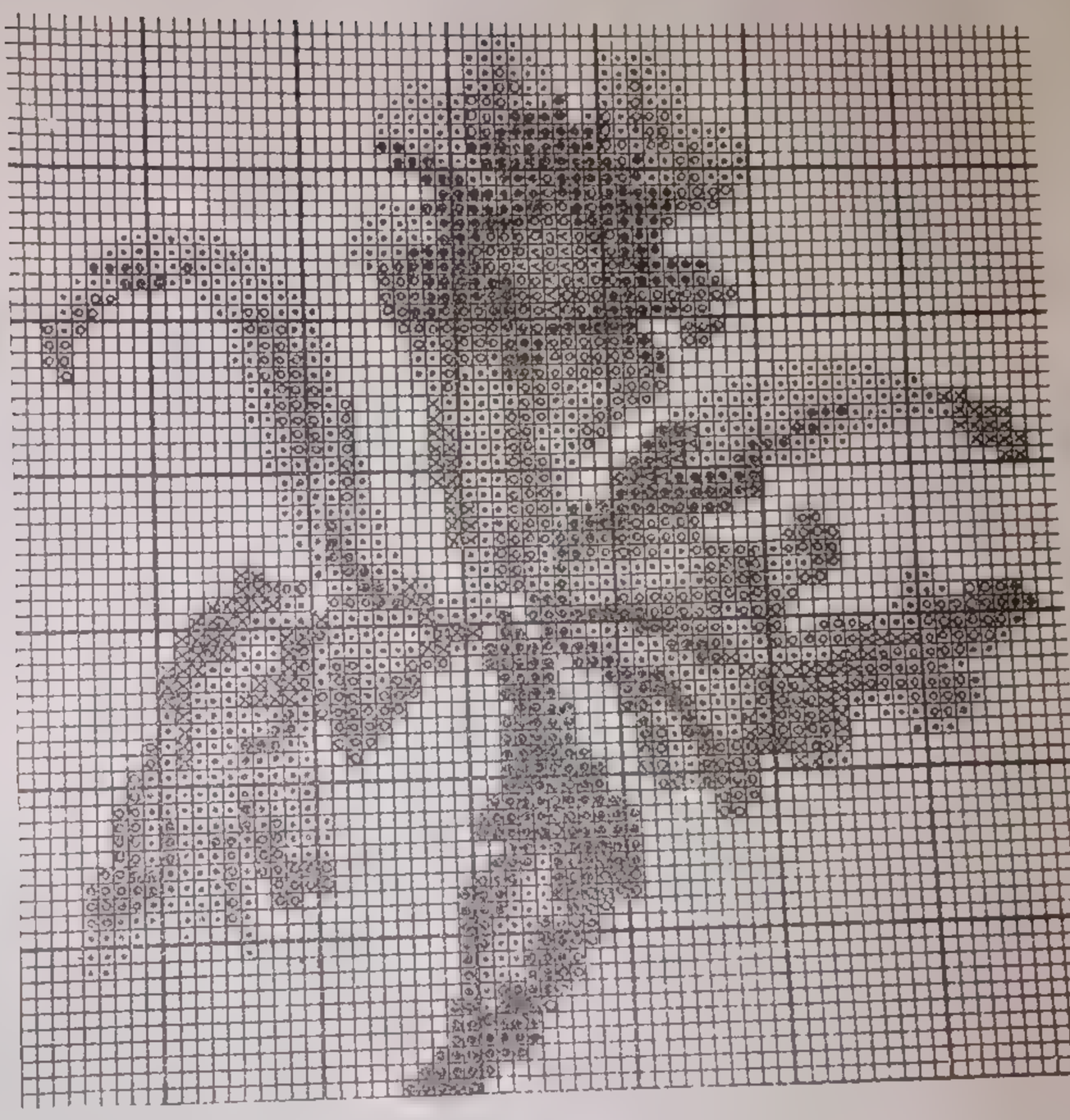
Последовательность пошива.





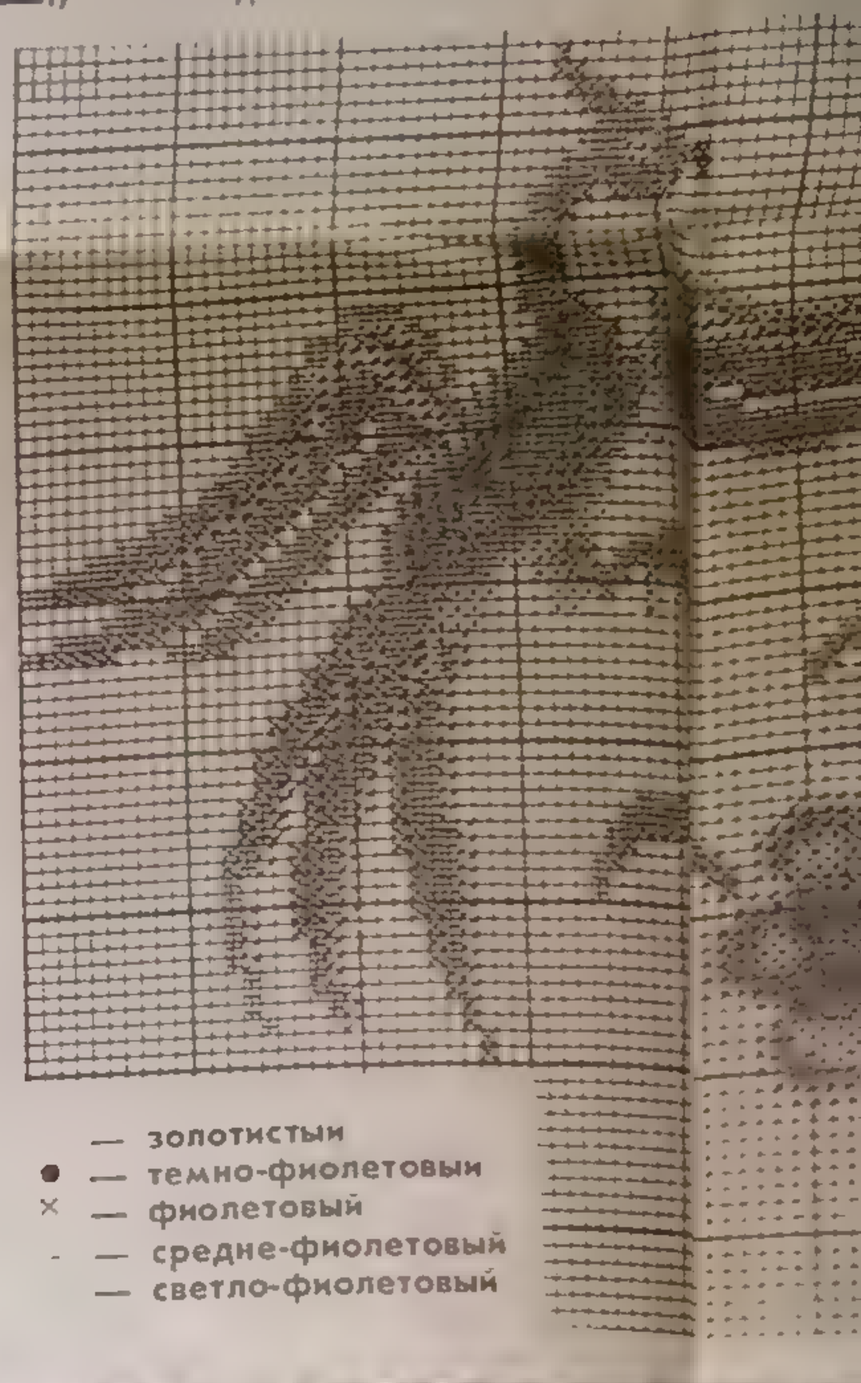


ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1986 г.

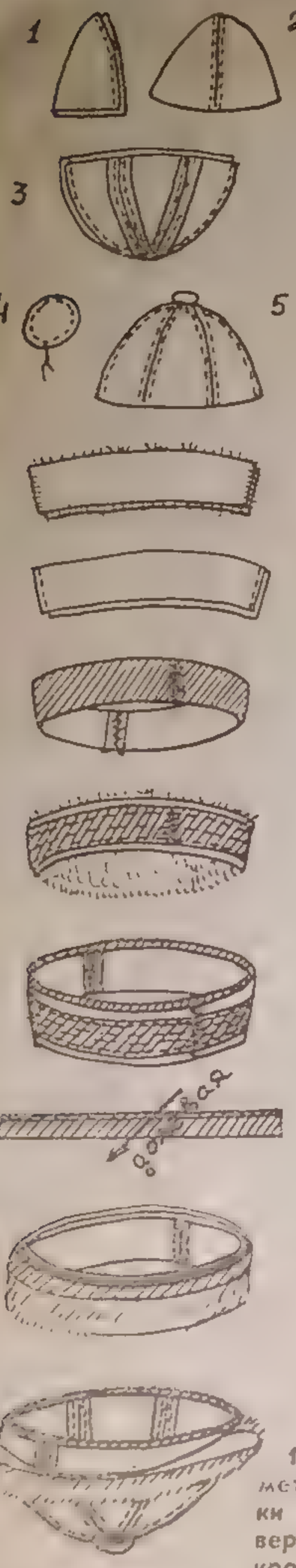


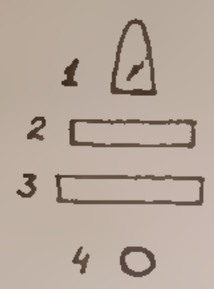
× — темно-розовый
• — розовый
○ — белый
● — ярко-красный

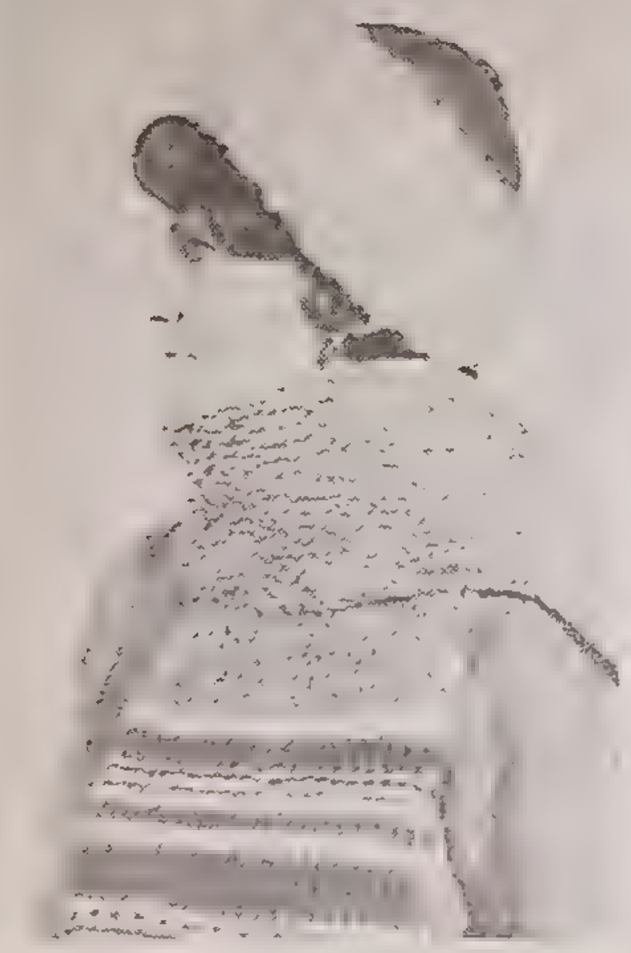
СХЕМА ВЯЗКИ СКАТЕРТИ

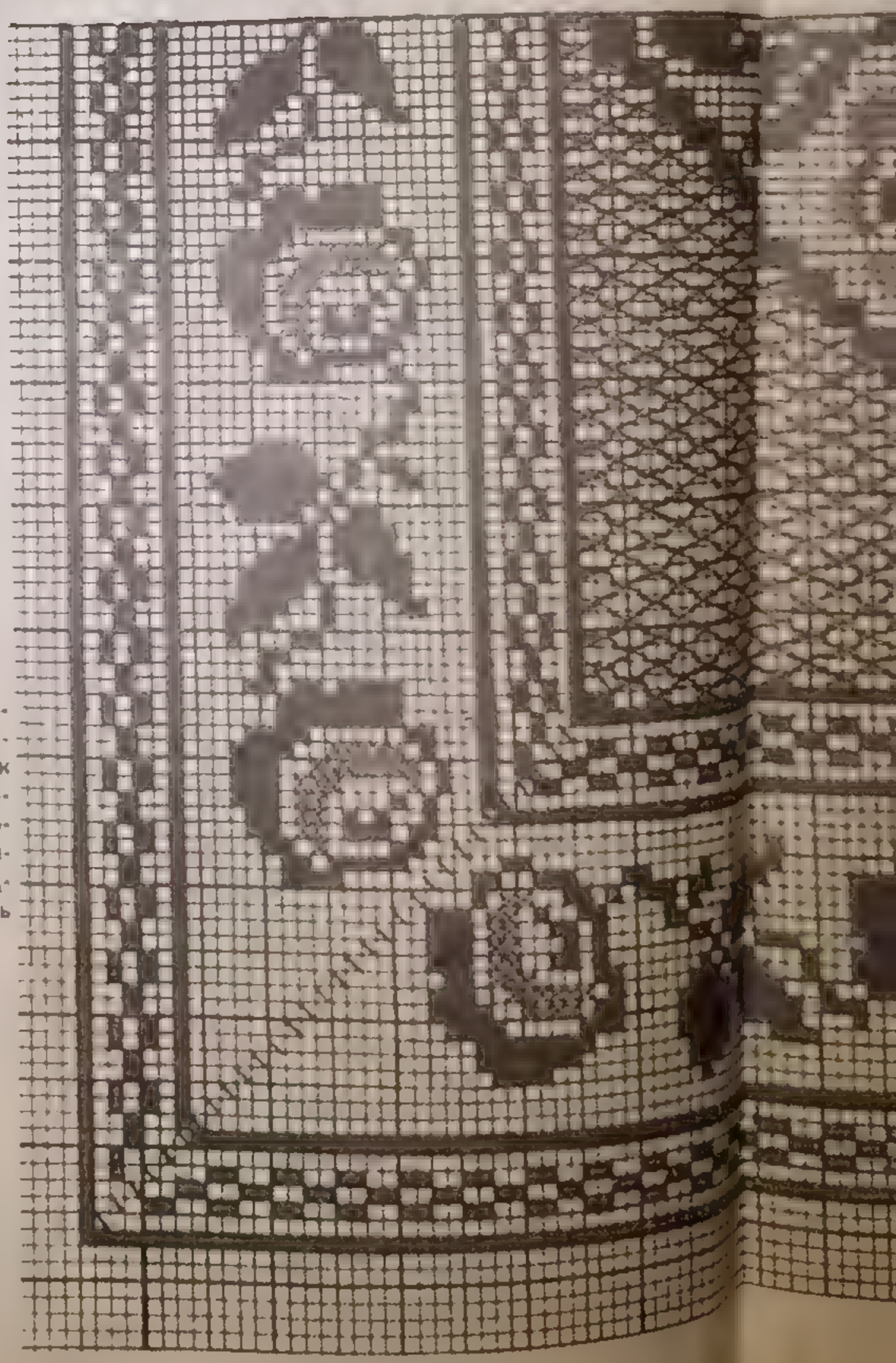


Последовательность пошива.









14. Косую полоску отогнуть внутрь шапочки, приметать редкими стежками к головке. Клинья подкладки простегать с ватином, стачать и расстрочить как верхние клинья головки. Можно поступить иначе. Выкроить клинья из ватина, сшить вручную в стык, вложить в головку, пришить к косой полоске на расстоянии 0,3—0,5 см от края головки. Отдельно сшить подкладку, вложить в шапочку, подогнуть край и пришить потайными стежками к косой полоске.

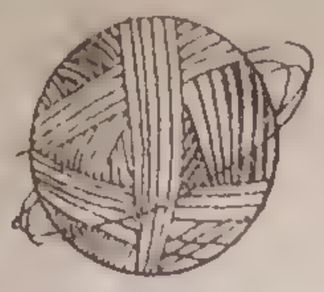
Условные обозначения

1. Клинышек головки — — — 6 дет.
2. Бортик внутренний + + + 1 дет.
3. Бортик наружный ++ ++ ++ 1 дет.
4. Обтяжка пуговицы . . . . . 1 дет.

Выкройки даны с припусками на швы 0,5 см для швов с расстрочкой.

С. ЛАПУНИНА

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК



СКАТЕРТЬ

Размер скатерти 96×96 см. Необходимы 250 г тонких хлопчатобумажных суровых ниток и крючок № 10.

Вяжите в два захода — сначала середину, обозначенную 1. Начните вязание с цепочки и вяжите по схеме, вперед и назад. На 1-м ряду должно получиться 22 фигуры (I+II).

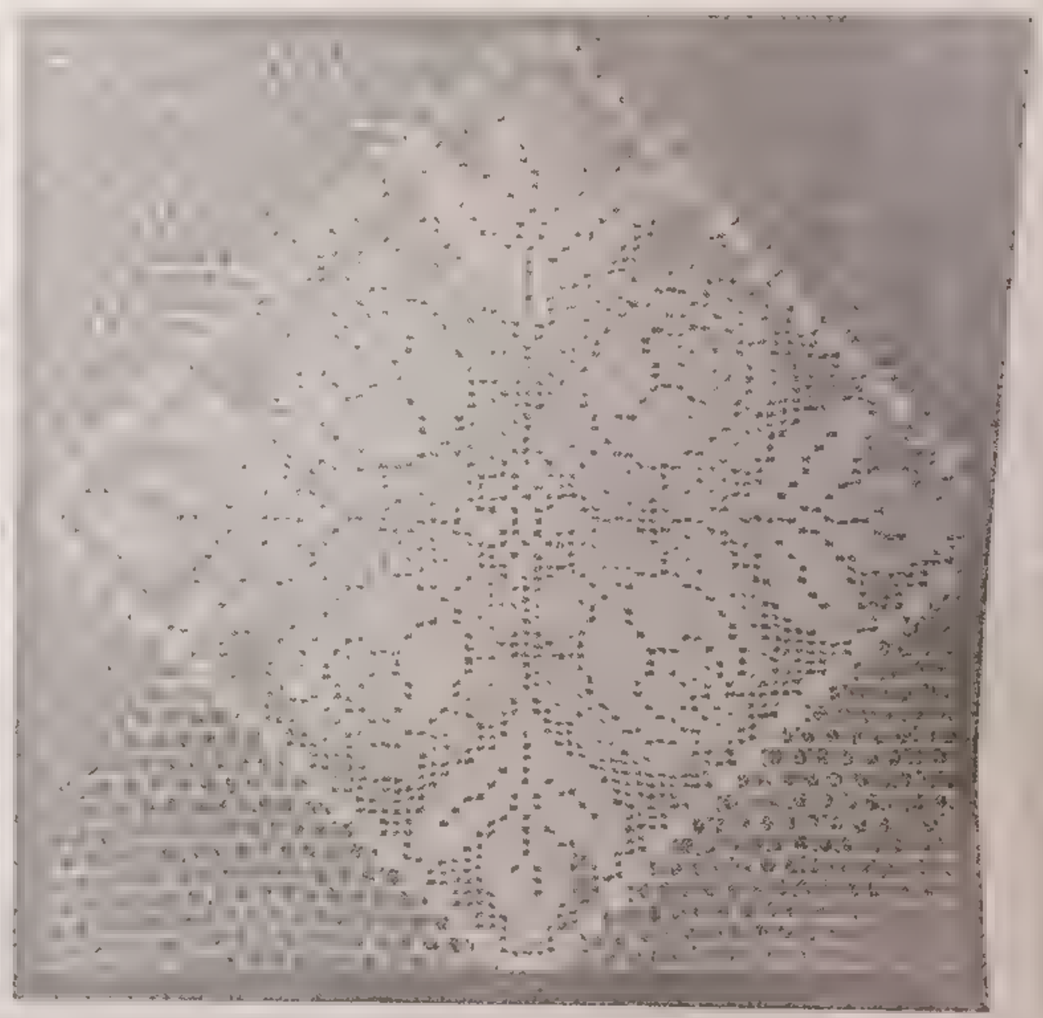
Бордюр вяжите по кругу, он обозначен II. В четырех углах делайте прибавки.

Вязку завершите рядом полустолбиков и рядом полустолбиков, связанных в обратном направлении.

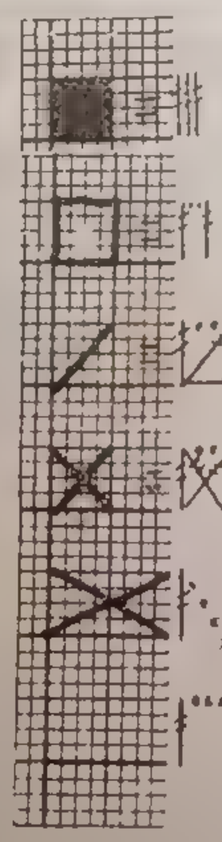
Свяжите кисти в виде спиралей. Начните вязание с цепочки из воздушных петель, делайте в каждой дырочке 3—4 столбика с накидом. Длина одной кисти — 12 см. Привяжите кисти по две крученым шнуром к каждому углу.

Журнал «Божур», Болгария

Схема вязки скатерти дана на обратной стороне приложения.



Условные обозначения на схеме:



— 3 столбика с накидом (1 накид, провязанный трижды=1 столбику с накидом)

— 2 воздушные петли между двумя столбиками с накидом (воздушные петли обозначены точкой)

— прибавка (из одной дырочки сделайте 3 столбика с накидом, между ними свяжите по 2 воздушные петли)

— 2 столбика с накидом, провязанные накрест, и между ними 2 воздушные петли

— 3 воздушные петли, 1 полустолбик, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 5 воздушных петель, 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли и т. д.

— 5 воздушных петель, 1 столбик с накидом, 3 воздушные петли, 1 полустолбик, 3 воздушные петли и т. д., соблюдая в каждом следующем ряду шахматный порядок I и II фигур. Когда вяжете 3 воздушные петли, подхватывайте их за 5 воздушных петель из предыдущего ряда.

ОРИГИНАЛЬНО И ПРАКТИЧНО ДЛЯ ЗИМЫ

ВАРЕЖКА С ОВЕЧКОЙ. Наверняка вы доставите своему ребенку радость, если свяжете ему варежки с мордочкой овцы. Из шерсти черного цвета вышивают-ся по верху изделия тамбурным швом глаза, нос и рот. Для завитушек сделать крючком произвольной длины цепочку из воздушных петель и от нее по разные стороны вразброс провязать столбики без накида.

МОДЕЛИ ПЕРЧАТОК. Очень подходят к шапке, составляя комплект, перчатки, украшенные вышивкой. Оригинальна по-своему перчатка с выкроенным из кусочка кожи накладным карманом, пришитым вручную стежками с 3 сторон.

ШАПКА С ОТВОРОТОМ. Вязка — резинка. Материал: около 80 г шерстяных ниток средней толщины серого цвета, по 40 г ниток красного и черного цвета, спицы № 6.

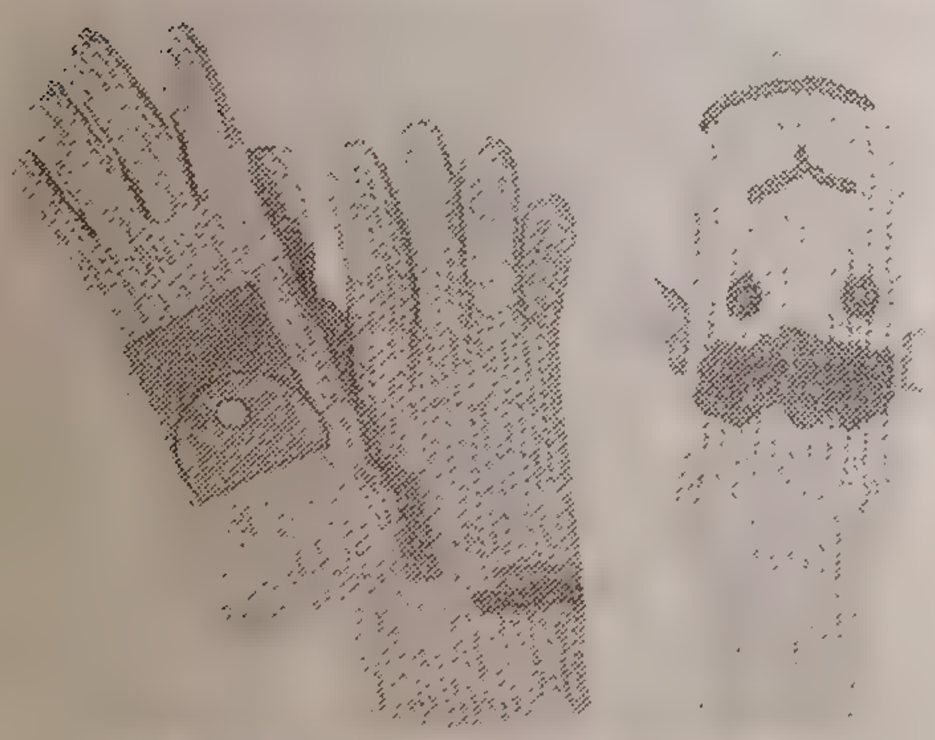
Узоры: резинка 1×1 и чулочная вязка.

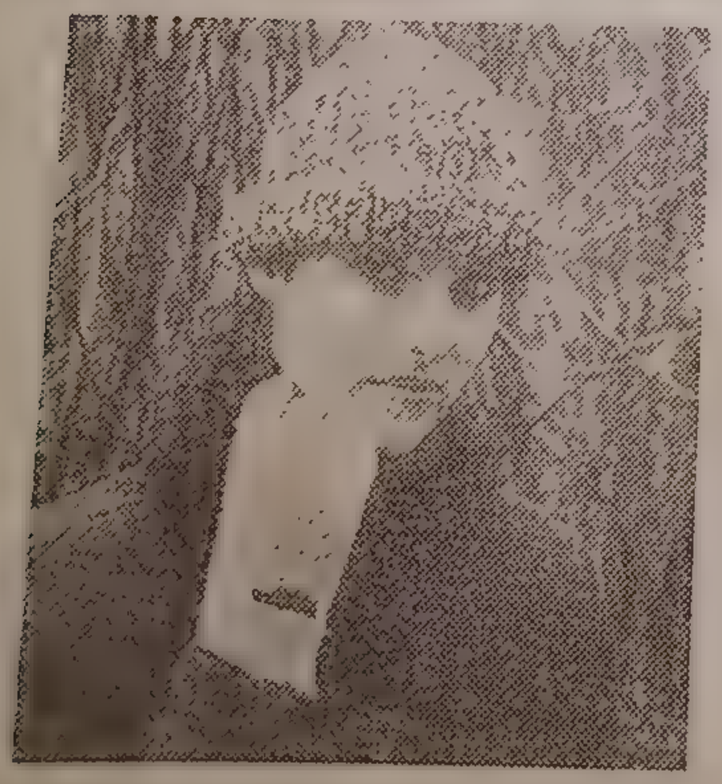
Образец плотности: 10×10 см=14 п.×16 рядов узором «резинка».

Выполнение: набрать на спицы 60 п. и провязать 52 ряда резинкой меланжевыми нитками (нить в 4 сложения: одна красная, одна черная и две серые). Далее продолжать вязать чулочной вязкой. В первом лицевом ряду каждую 3-ю и 4-ю петли (без учета кромочных) провязывать вместе лицевой. Затем вязать следующие 5 рядов чулочной вязкой, причем в последнем ряду равномерно убавить 11 петель. Провязать еще 4 ряда чулочной вязкой, при этом в каждом 2-м ряду равномерно убавить по 6 петель. В следующем ряду постоянно провязывать по 2 п. вместе и сквозь оставшиеся петли протянуть нить.

Сборка. Сшить шапку с боков, петли верхушки стянуть.

Перевод с немецкого И. Врублевской.





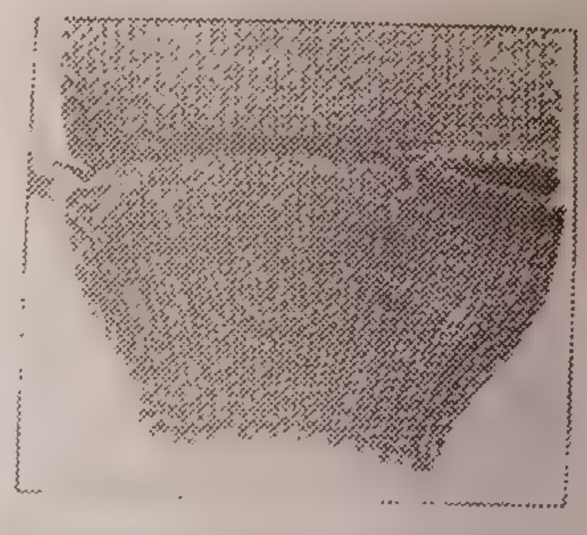
КАК УКОРОТИТЬ ВЯЗАНУЮ ОДЕЖДУ

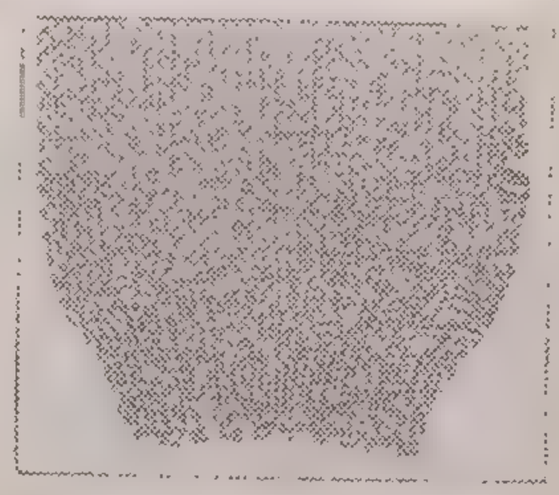
Связанные на двух спицах пуловеры, юбки, платья, которые вытянулись, стали длинными или же, наоборот, короткими, можно отремонтировать следующим образом:

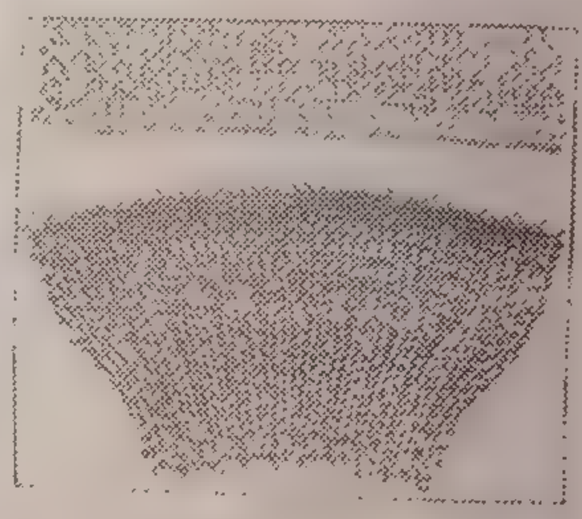
1. Там, где необходимо начать укорачивание, перережьте ножницами последнюю петлю с левой стороны.
2. Осторожно вытяните один конец нитки.
3. Таким образом петли соответствующего ряда соберутся.
4. Когда вытянутая слева нитка ясно обозначится с правого конца, перережьте последнюю петлю.
5. Только теперь можно вытянуть нитку полностью. Если вы правильно разрезали нитку справа, вязание разделится на две части. Соберите нижнюю часть резинкой на спицы и надвяжите ее. Верхнюю часть также можно надвязать резинкой или так, как вы обычно заканчиваете вязку.
6. Для обычного завершения вязки распустите первый ряд верхней части. Лишь тогда станет возможным собрать петли на спицу.
7. Соберите петли на спицу справа налево и согласно модели свяжите резинку или завершите вязку обычным способом.

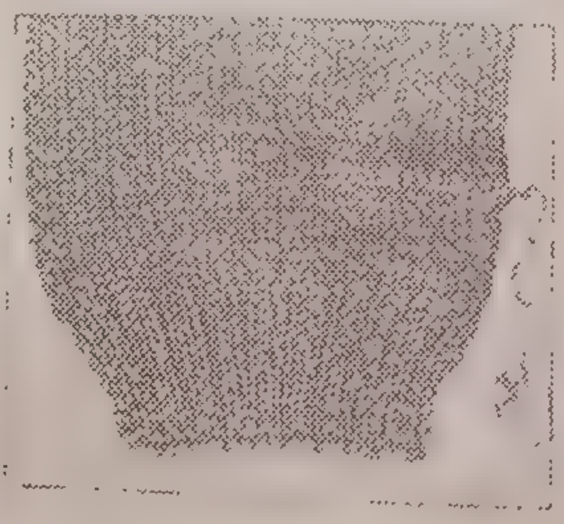
Этим методом можно пользоваться не только для укорачивания одежды, но и при удлинении.

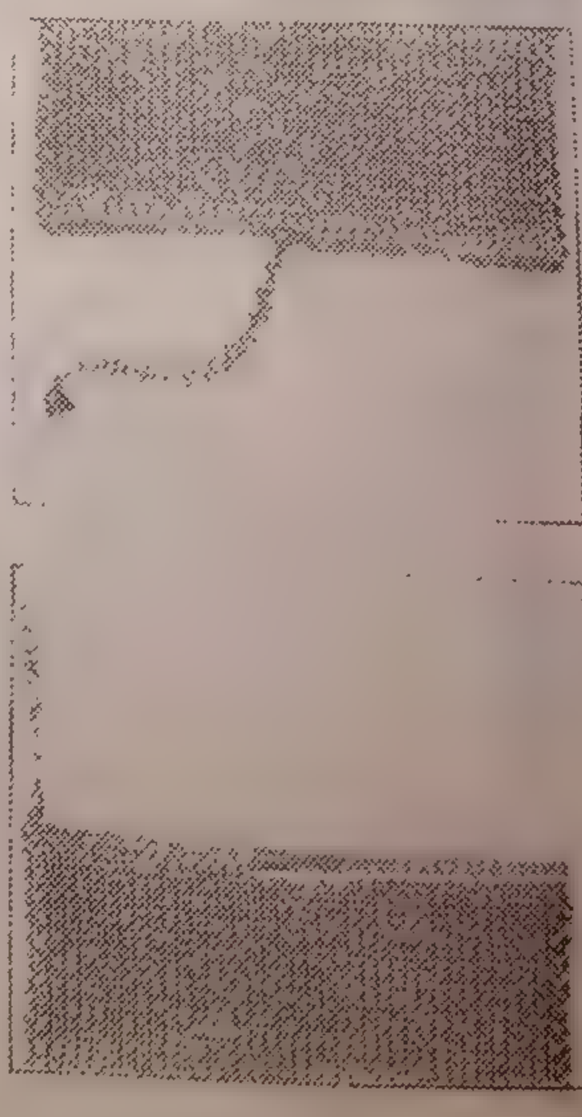
(Журнал «Божур», Болгария)

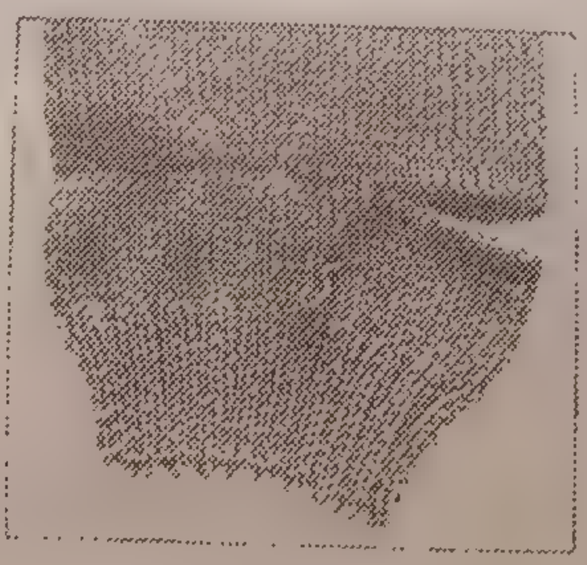












Прямое цельнокроеное платье. Воротник — стойка, застежка на планке. В левой стороне — в шве притачивания низкой кокетки — внутренний карман. В боковых швах разрезы, отделка — бейки контрастного цвета.

Прямое, свободное платье с рукавами реглан, втачаными в сильно углубленные проймы. В левом шве проймы — застежка на пуговицах.

Комплект — объемная куртка и юбка в складку. Воротник-стойка из ткани юбки. Застежка асимметричная, супатная, на разъемной молнии и пуговицах. Вертикальные прорезные карманы с листочками. Рукава реглан у манжет присборены. Мягкие складки по низу куртки создают напуск.

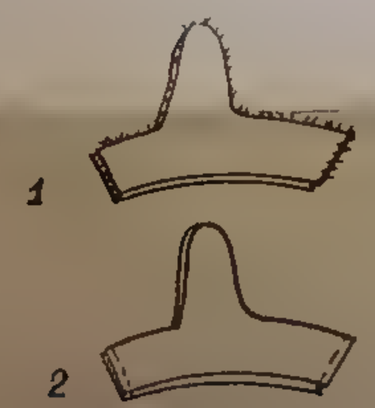
АКЦЕНТЫ МОДЫ

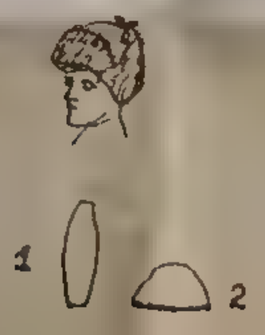
АКЦЕНТЫ МОДЫ

Прямое пальто с высокой стойкой. В линиях отрезных бочков расположены внутренние карманы. Застежка и декоративные паты на кнопках. Широкий кант из ткани отделки контрастного цвета.

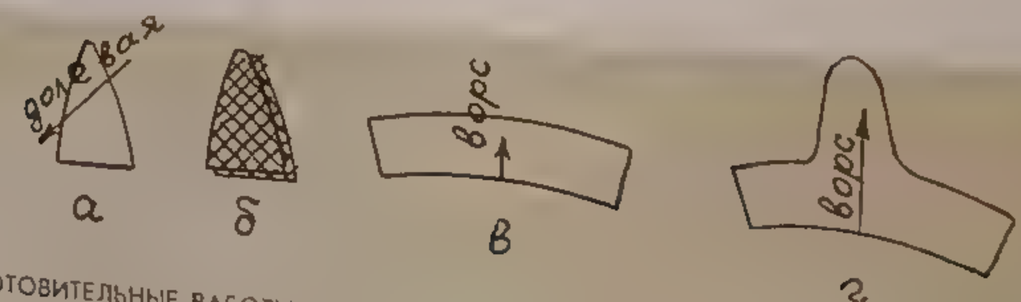
Округлая мягкая линия плеч достигнута кроем рукавов, втачанных в свободные широкие проймы. Асимметричный лацкан правой полочки, отвороты рукавов и внутренняя часть пояса — из материала контрастного цвета.

Последовательность пошива.





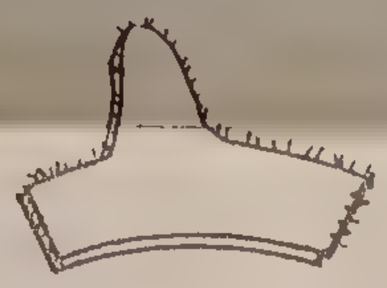
ШЬЕМ ШАПОЧКИ С ОТДЕЛКОЙ МЕХОМ



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Последовательность пошива.

1

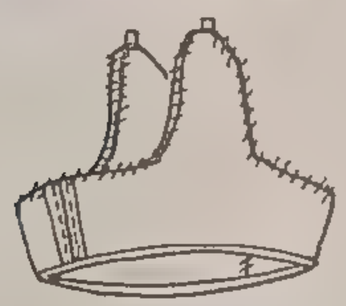


2

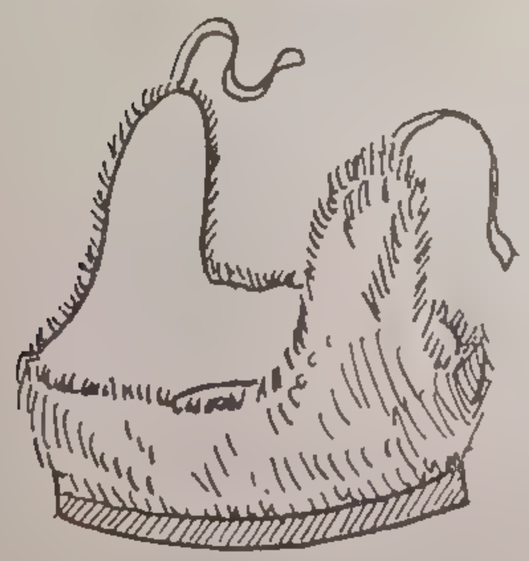
3
4

5

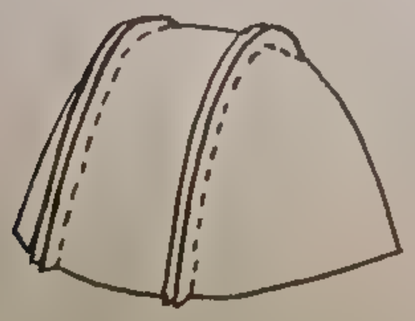
6



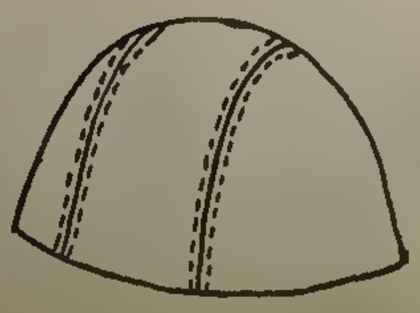
7



8

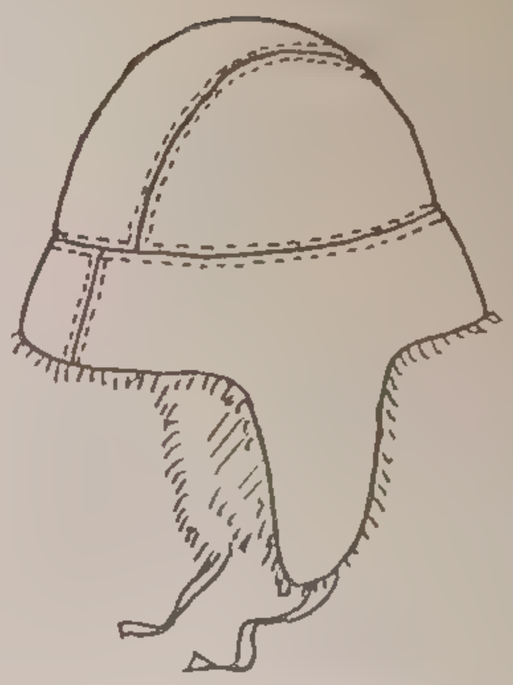


9



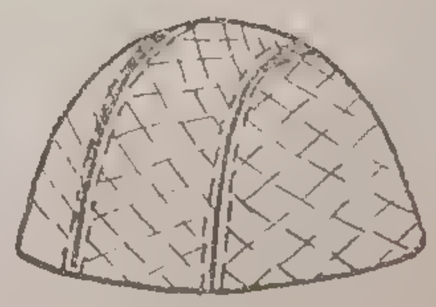
10

11



12

13

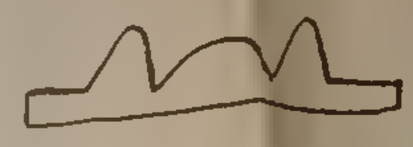


14

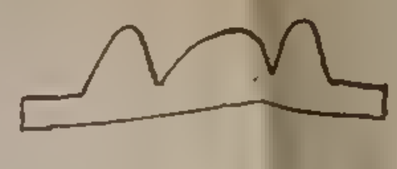
1

2

3

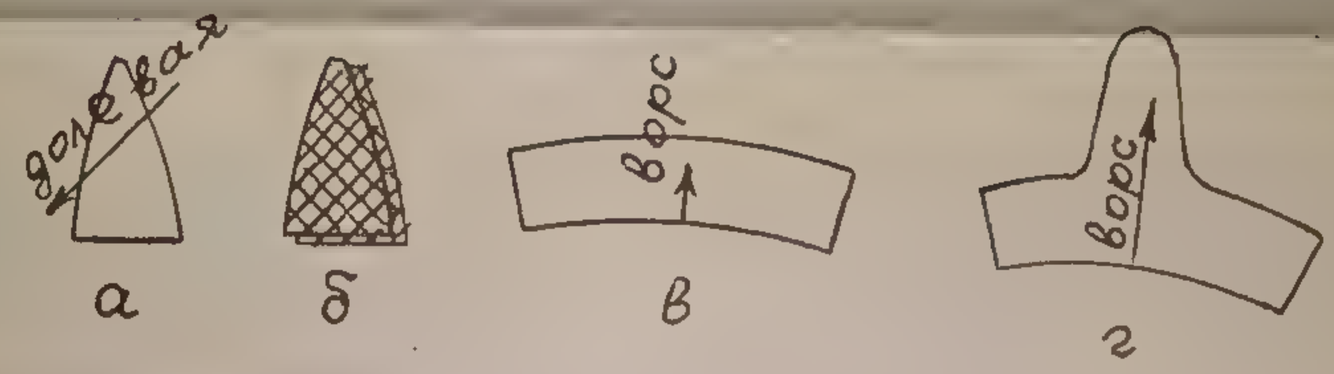


4



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1986 г.

ШЬЕМ ШАПОЧКИ С ОТДЕЛКОЙ МЕХОМ



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Предлагаемые модели выполняются из натуральной или искусственной кожи, замши, ткани и отделаны мехом овчины, кролика или др.

При шитье шапки из ткани кроить нужно по косой нитке («а»), из ткани типа «болонья» — необходимо предварительно сложить ткань с ватином и прострочить рисунком в клетку, расстояние между строчками 1,5—2 см («б»). Во избежание перекоса деталей строчки выполнять по долевой и поперечным нитям. Подкладка кроится аналогичным образом по выкройкам верха и прострачивается.

Вместо натурального меха отделку можно выполнять из искусственного меха. В этом случае требуется проложить между наружным и внутренним бортиками прокладку из бортовки или др. плотной ткани. Прокладку делают также при натуральном мехе, если мездра мягкая или легко рвется.

Желательно до начала изготовления шапки сделать её макет из ткани, чтобы проверить соответствие выкройки размеру головы, уточнить соотношение деталей. Внимательно просмотреть мех, устранить обнаруженные дефекты (дырочки зашить вручную частыми стежками через край, битые места вырезать и заменить полноценными кусочками). Для работы с натуральным мехом необходимо иметь доску, маленькие гвозди и молоток. Вместо скорняжного ножа в домашних условиях можно пользоваться остро отточенным перочинным ножом или лезвием бритвы, вставленным для удобства пользования в сделанную из картона ручку. Мех слегка увлажнить с изнаночной стороны теплой водой, наколоть к доске и просушить, но не у батареи. На высохший мех с изнаночной стороны наложить детали выкройки, обвести мелом, вырезать по контуру шириной всего лезвия осторожно, чтобы не задеть мех (ни в коем случае не пользоваться ножницами). При раскрое деталей обращайте внимание на направление ворса, который на шапке должен быть направлен снизу вверх («в, г»). Детали сшиваем вручную через край, заправляя волос концом иглы внутрь шва. Мех с толстой мездрой (овчина) сшивают катушечной ниткой № 30—40, для более тонкой мездры выбирают соответственно более тонкие нитки, которые для прочности иногда натирают воском. На листе выкроек даны выкройки для 57 размера.

ШАПКА-УШАНКА

1. Сложить половинки мехового наружного бортика лицевыми сторонами внутрь и сшить мелкими стежками вручную швом через край.
2, 3. Стачать детали внутреннего бортика на расстоянии 0,5 см, швы расстрочить на 0,2 см от шва.
4. Пришить завязки к ушкам внутреннего бортика.
5. К нижнему краю наружного мехового бортика пришить вручную косую полоску из ткани (см. пункт 11, 12 предыдущей модели).
6. Внутренний и наружный бортики сложить лицевыми сторонами внутрь, сшить вручную по наружному краю, слегка припосаживая мех и совмещая передние и задние швы.
7. Вывернуть бортик с ушками на лицевую сторону.
8. Стачать детали головки швом на расстоянии 0,5 см от края.
9. Швы расстрочить на расстоянии 0,2 см от шва.
10. Головку и бортик сложить лицевыми сторонами внутрь, совмещая швы, и стачать на машине на расстоянии 0,5 см от края.
11. Шов стачивания головки и бортика расстрочить на 0,2 см от шва.
12. Косую полоску отогнуть внутрь шапки и пришить редкими стежками к головке.
13. Детали подкладки сшить аналогично деталям шапочки с отворотом (пункт 14).
14. Сшитую подкладку вложить внутрь головки, подогнуть край на 1 см, пришить потайными стежками к косой полоске.

Условные обозначения

1. Средняя часть головки — . — . — 1 дет.
2. Боковая часть головки — / — / — 2 дет.
3. Бортик наружный — // — // — 1 дет.
4. Бортик внутренний — x — x — 1 дет.

Выкройки даны с припусками на швы 0,5 см для швов с расстрочкой.

ШАПОЧКА С МЕХОВЫМ ОТВОРОТОМ

1. Сметать и стачать клинья головки (по 3 клина) швом на расстоянии 0,5 см от края.
2. Края отогнуть и расстрочить на расстоянии 0,2 см от шва.
3. Стачать и расстрочить средний шов головки.
4. Изготовить пуговицу или помпон из меха. Для этого вырезать кусочек кожи (меха), собрать по краю на нитку, слегка увлажнить с изнанки, вложить пуговицу (вату), стянуть нитку, закрепить.
5. Пуговицу (помпон) пришить в центре головки.
6. Детали наружного бортика сложить мехом внутрь, сшить по боковым швам вручную мелкими стежками через край, делая проколы на расстоянии 0,2 см от края.
7. Сшить внутренние бортики.
8. Выкраиваем и сшиваем прокладку.
9. Приметать прокладку к изнаночной стороне мехового бортика на расстоянии 0,5 см от верхнего края и прометать редкими стежками по всей ширине бортика, осторожно прокалывая мех.
10. Наружный меховой (с прокладкой) и внутренний бортики сложить лицевыми сторонами внутрь. Затем сметать и сшить вручную по верхнему краю. Шить стежками через край, слегка припосаживая меховой бортик. Вывернуть на лицевую сторону.
11. Выкроить полоску из подкладочной ткани по косой нитке, отогнуть вдоль длинной стороны на 0,5 см и заутюжить. Ширина полоски 3—4 см, длина 58 см (на 1 см больше размера головного убора).
12. Пришить косую полоску вручную узкой заглаженной стороной к нижнему краю наружного мехового бортика.
13. Сложить головку и внутренний бортик лицевыми сторонами внутрь, сшить мелкими стежками через край.

ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ

РУКИ

Многие в уходе за руками ограничиваются лишь их мытьем. Притом делают это зачастую неправильно. Надо мыть руки теплой водой, намыливая их один раз, но как следует. Затем руки насухо вытирают. Нельзя выходить с мокрыми руками на мороз и ветер, так как кожа от этого грубеет, трескается, шелушится. После каждого мытья ногтевую кожицу отодвигают большим пальцем другой руки к ногтевому валику. Если выполнять это указание регулярно, то при маникюре не понадобится срезать кожицу, что иногда вызывает воспаления. Два-три раза в день кожу рук смазывают кремом, стараясь, чтобы он проникал и под ногти. Женщинам, профессия которых связана с загрязнением рук, рекомендуется перед уходом на работу поскрести ногтями сухой кусок мыла, а после работы промыть их щеткой. Занимаясь домашними делами, одевайте полиэтиленовые или резиновые перчатки. Вначале они кажутся неудобными, но постепенно вы к ним привыкнете и не сможете обходиться без них.

После длительного пребывания рук в воде — например, после мытья посуды или стирки белья,— подержите их в подогретом растительном масле, а затем смажьте питательным кремом.

Сильно загрязненные и потемневшие от домашней работы руки отбеливаются с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, лимонного сока и молока. Той же цели служит смесь лимонного или томатного сока с перекисью водорода.

Вредно мыть руки очень горячей водой, хозяйственным мылом, так как кожа при этом становится сухой, морщинистой, грубой, одним словом — старится. На производственных предприятиях рабочие привыкли смывать грязь с рук бензином или другими растворителями. Это плохо действует на кожу. Загрязненные машинным маслом руки лучше всего обильно намазать подогретым растительным маслом и через несколько минут протереть ветошью и вымыть в теплой воде с мылом. Процедуру в случае необходимости повторяют два-три раза, пока кожа не очистится.

При красноте и синюшности рук чаще делайте горячую ванночку из солевого раствора (100 г морской соли на литр воды). Продолжительность — 20 минут. После ванночки помассируйте кожу рук в течение одной-двух минут, втирая в нее смесь из столовой ложки камфорного спирта и столовой ложки камфорного масла. Затем сверху нанесите тонкий слой крема для рук.

При чувствительной, легко воспаляющейся коже рук делайте на ночь ванночки из теплой воды с питьевой содой (чайная ложка на литр воды). Полезны ванночки из теплой воды с добавлением глицерина и нашатырного спирта (по чайной ложке на литр воды). До и после процедуры смазывайте руки питательным кремом и массируйте их в направлении от кончиков пальцев к запястью. Крем для рук можно сделать самим. Смесь

ЧЕМ И КАК МЫ СТИРАЕМ

Синтетические стиральные препараты всего лишь за несколько десятков лет превратились в самые доступные и широко используемые стиральные средства. Безобидны ли они! Можно ли использовать их так же спокойно, как мыло!

Все современные синтетические стиральные средства представляют собой сложную композицию из нескольких компонентов. Их основная часть, без которой невозможен процесс стирки,— синтетические поверхностно-активные вещества (ПАВ). Они притягивают и отрывают с поверхности тканей частички загрязнений, которые переходят в стиральный раствор. Основной этап в механизме действия ПАВ — намачивание, то есть процесс их проникания между загрязнениями и поверхностью ткани. Препараты с обозначением «био», содержат энзимы, которые усиливают эффект поверхностно-активной составной части.

Предназначение других составных частей синтетических стиральных препаратов — не допускать, чтобы ПАВ превращались в нерастворимые соединения, которые осели бы на тканях (этими препаратами можно очень хорошо стирать в жесткой и даже в морской воде); придать белью снежно-белый цвет или яркость расцветок; расширить и повысить моющие возможности препарата.

Список веществ, используемых при производстве синтетических стиральных средств для быта, непрерывно растет. Новые препараты подвергаются обязательному токсикологическому изучению. Исследуется главным образом их влияние на кожу и слизистые оболочки. Только при положительных результатах испытаний органы Министерства здравоохранения дают разрешение на продажу моющих препаратов населению.

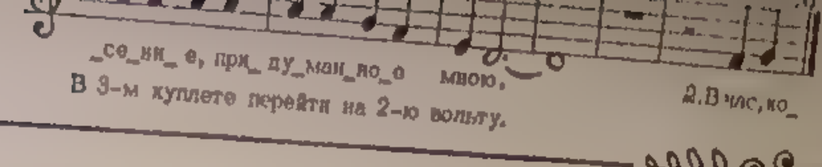
Стирка — химический процесс. Чтобы она протекала правильно, то есть без отрицательных последствий для тканей и для здоровья человека, необходимо точно выполнять указания по употреблению препаратов, которые даны на их упаковке. Внимательное ознакомление со способом применения стирального препарата позволит понять, можно ли его использовать сразу же или необходимо предварительно растворить в воде; универсально ли его действие или он предназначен только для определенных изделий (хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, синтетических); можно ли им стирать вручную или только в стиральной машине. Ни в коем случае не следует допускать небрежного исполнения указаний, особенно дозировки «на глаз». Слишком большая доза может вызвать болезненное покраснение кожи и даже отравление.

Высыпав стиральный порошок в воду, обязательно подождите, пока он окончательно не растворится. Только после этого можно стирать вручную. Прилипшие к рукам частицы порошка вызывают сухость и воспаление кожи, ломкость ногтей и т. д. Повреждения кожи могут наступить и при использовании для стирки вручную препаратов, на упаковке которых отмечено, что они предназначены только для стиральных машин.

Стиральный порошок надо сыпать так, чтобы он не распылялся. Лучше всего это делать, прикрыв коробку платком или марлей. Чтобы порошок не попадал в нос, рот и дыхательные пути, лицо желательно повязывать платком или марлей. При особенно чувствительной коже хорошо смазать руки перед стиркой защитным кремом. Если появится раздражение в носу или в горле, сухой кашель, слезоточение (все это — проявление аллергической реакции!), стирку следует прекратить и в будущем перейти на стирку мылом.

После стирки естественные ткани необходимо особенно тщательно прополоскать в горячей, а затем в холодной воде, так как остатки стирального порошка с них удаляются намного труднее, чем с синтетических. Синтетические стиральные средства противопоказаны страдающим бронхиальной астмой, крапивной лихорадкой, экземами и др. Особенно осторожны при работе с ними должны быть беременные женщины.

Стиральные препараты (и вообще все средства бытовой химии) нужно хранить в недоступных для маленьких детей местах и подальше от пищевых продуктов.



трав (календула, одуванчик, подорожник, крапива) заварить кипятком (столовая ложка на стакан воды), 2 столовые ложки настоя соединить с 50 г внутреннего свиного (куриного) жира, столовой ложкой меда и 2 чайными ложками касторового масла, растереть.

На локтях кожа часто бывает грубой, сухой, темной, в трещинах. Во время мытья рук их энергично растирают жесткой щеткой с мылом и питьевой содой. Хорошо действует мыльная ванночка в течение нескольких минут. После ванны мыльную пену ополаскивают теплой водой, кожу насухо вытирают и обильно смазывают жирным кремом, оливковым или другим растительным маслом. Через 5—10 минут крем снимают салфеткой. При огрубении (ороговении) кожи локтей полезны ванночки из горячего мыльного содового или солевого раствора (50 г соды или 100 г соли на литр воды), из картофельного отвара. Перед этим локти густо смазывают кремом, а во время ванны трут пемзой.

При повышенной потливости руки погружают в настой дубовой коры, после чего протирают 2-процентным салициловым спиртом.

Кожа рук старится раньше остальных участков, так как она не защищена одеждой и подвержена атмосферным и другим воздействиям. Это проявляется в сухости, понижении упругости, потемнении, морщинистости. После пятидесяти лет на руках появляются темные крапинки, которых с возрастом становится все больше. Увеличивается их размер, меняется цвет — от светло-бежевого до коричневого. Речь идет не о заболевании, как думают некоторые, а о безобидной возрастной пигментации.

НЕМНОГО О НОГТЯХ

— Избегайте отпускать слишком длинные и острые ногти. Они неудобны при любой профессии. Но не нужно срезать или спиливать ногти и слишком низко — это травмирует ногтевую пластину. Лучше всего придать ногтям овальную форму.

— Нельзя вычищать грязь из-под ногтей острыми металлическими предметами. Рекомендуется пользоваться резиновой щеткой или деревянной ногтечисткой.

— Не срезайте ножницами ногтевую кожицу, достаточно регулярно отодвигать ее во время мытья рук.

— При чересчур тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день капать на них по капле смеси из витамина А (масляный раствор) и лимонного сока. Каплю растирают пальцем таким образом, чтобы смесь проникла под ногтевую кожицу и под ногти.

Уход за руками необходим не только с гигиенической, но и с эстетической точки зрения. Независимо от профессии, надо содержать руки в порядке. Это свидетельствует об аккуратности и опрятности человека, его уважении к окружающим.

ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ

НЕМНОГО О СТИРАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТАХ

Стирает и одновременно отбеливает «ПЛАНЕТА»: в состав порошка входят эффективные отбеливатели. Благодаря им белье становится белоснежным. Порошок рекомендуется для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей.

В жесткой воде лучше стирать с порошком «ЧАЙКА», он хорошо растворяется, создавая при этом обильную пену, в которой легко отстирываются вещи из льна и хлопка.

«ЭКСТРА» стирает сама, в чем легко убедиться, оставив изделия из шерсти, шелка, синтетики на 10 минут в растворе с небольшим количеством этой жидкости.

«ПАЛЬМИРА» стирает бережно: активные вещества, содержащиеся в пасте, повышают ее эффективность, поэтому вещи не надо долго тереть.

Мягкость шерсти сохранит «МАРИЧКА». Одного флакона хватает надолго: концентрированное средство расходуется экономно.

Сохраняется яркость и свежесть красок после стирки вещей в пасте «СЮРПРИЗ». Удобно использовать ее при машинной стирке: специальные добавки сдерживают чрезмерное пенообразование.

«УНИВЕРСАЛ» — порошок для любых тканей. Он с одинаковым успехом справится со стиркой хлопка, шерсти, синтетики.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сохранить одежду в хорошем виде, надо знать международные текстильные символы на ярлыках.

— стирать при температуре не выше 50° С.

— гладить горячим, не очень горячим или слегка нагретым утюгом (в зависимости от количества точек)

Символы для химчистки:

— можно чистить любыми растворителями

— можно чистить перхлорэтиленом и бензином

— можно чистить только бензином

— можно отбеливать

Все зачеркнутые знаки означают, что соответствующий метод применять нельзя.

Исследования показывают, что в тряпочке для мытья посуды, употребленной только один раз и высушенной на кухне, содержится почти полтора миллиона микробов. Через неделю их становится 6 миллионов. Наш совет — тряпочку для посуды следует часто выварить или отбеливать.

При окраске деревянных и других частей масляной краской щетка часто соскальзывает в банку, при этом пачкается ручка, а от нее и руки. Наш совет — протяните над отверстием банки толстый шпагат или шнур. Хорошо прикрепите его с обеих концов к банке. Так щетка будет задерживаться над отверстием, а взятое большее количество краски стечет на шпагат.

ГОТОВИМ ВКУСНО

ОБРАДУЕМ МАМУ

ИКРА ИЗ ТВОРОГА

400 г творога (соленого), 1 маленькая головка репчатого лука, 1 неполный стакан растительного масла, 1/2 стакана молотых или толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 щепотка молотого черного перца.

Творог выложить в глубокую миску. Лук натереть на мелкой терке и добавить к творогу вместе с орехами, лимоном и черным перцем. Вливать понемногу растительное масло, мешая деревянной ложкой. Икра готова, когда получится гладкая масса, впитавшая все масло.

МАЙОНЕЗ СО СВЕЖИМ ЛУКОМ

250 г майонеза, 400 г творога (соленого), 1 1/2 стакана мелко рубленного зеленого лука, щепотка черного перца.

Майонез хорошо размешать с творогом. Добавить лук и черный перец и снова размешать. На ломтик хлеба, намазанный этой массой, можно положить по кружочку колбасы или плавленого сырка.

МАЙОНЕЗ С КАРТОФЕЛЕМ

250 г майонеза, 3 ст. ложки кислого молока, 1/2 чайной ложки горчицы, 1 чайная ложка мелко натертого лука, 1/2 чайной ложки соли, 1 стакан отварного и размятого картофеля (4 шт. средней величины).

Майонез, кислое молоко, горчицу, лук и соль выложить в глубокую миску и хорошо размешать ложкой. Добавить размятый картофель и слегка размешать, стараясь не смять совсем картофель. Майонез можно мазать на хлеб или подавать в качестве гарнира к отварным сосискам.

«АППЕТИТКА»

250 г майонеза, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 чайная ложка горчицы, 3 крутых яйца (вареных 10—15 минут), пучок зеленого чеснока.

Яйца очистить и нарезать маленькими кубиками. Чеснок очистить, вымыть и мелко порубить. В салатницу выложить майонез, томат-пюре и горчицу и мешать ложкой до получения гладкой массы. Добавить яйца и чеснок и слегка перемешать, чтобы не размять желтки яиц.

ТЕПЛЫЕ БУЛОЧКИ

Порция состоит из 2 булочек. Разрезать их на три равные части, а затем срезать в середине по длине. Верхнюю внутреннюю половинку намазать сливочным маслом, а на нижнюю положить ломтики плавленого сыра. Соединить обе половинки. Уложить на противень, побрызгать соленой водой и запекать 5 минут в жаркой духовке. Подавать с чаем или со стаканом томатного сока на завтрак или ужин.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

На 4 порции: 1 кг картофеля, 6 ст. ложек растительного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Картофель вымыть, очистить и снова вымыть. Нарезать кубиками средней величины в небольшой противень. Посолить и размешать, а затем равномерно распределить на противне. Сверху полить маслом, влить 1/2 стакана воды и печь в нежаркой духовке до румяной корочки. Подавать горячими. Если к каждой порции добавить еще по ломтику оставшегося жареного или вареного мяса или цыпленка, получится прекрасный ужин.

ДЕСЕРТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

1 л молока, 5 ст. ложек сахара, 1 1/2 стакана овсяных хлопьев, щепотка соли.

В подходящей алюминиевой кастрюле растворить сахар в молоке. Поставить на средний огонь, довести до кипения и всыпать овсяные хлопья. Деревянной ложкой непрерывно мешать по дну кастрюли (иначе пригорит!), пока хлопья не набухнут и не станут мягкими, а молоко не загустеет. Распределить в маленькие вазочки или чашки. Вместе со стаканом фруктово-ягодного сока десерт можно подать на завтрак.

СЛАДКИЙ КАРАВАЙ

1 стакан кислого молока, 1 стакан сахара, 3 стакана муки, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка питьевой соды, немного тертой лимонной корки.

В глубокой миске размешать кислое молоко с содой. Когда сода погасится, добавить сахар, заранее растопленное на небольшой сковородке масло, лимонную корку и муку. Мешать деревянной ложкой до получения гладкого теста. Выложить на хорошо смазанный жиром противень и печь в умеренно нагретой духовке (180°) около 40 минут. Еще горячим каравай можно посыпать сахарной пудрой. Со стаканом кислого молока, разведенного водой, или фруктово-ягодного сока каравай можно подавать как легкий ужин или на завтрак.

ТОРТ С ФРУКТАМИ

250 г песочного печенья, 125 г сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, несколько яблок (груш, персиков, крупных слив).

Масло разогреть на маленьком квадратном противне и печенье плотно уложить на дно. Фрукты очистить от кожуры, удалить семенную часть, нарезать не очень тонкими дольками и покрыть ими печенье. В отдельной посуде смешать муку с сахаром (чтобы не было комков), добавить яйца и хорошо взбить вилкой. Эту смесь выложить на фрукты. Печь в духовке при температуре 180—220°, пока масса хорошо не пропечется (готовность пробовать деревянной палочкой — к ней не должно приставать тесто).

ЯЙЦА В КРУЖОЧКАХ КОЛБАСЫ

Колбасу нарезать толстыми кружочками и обжарить на свином сале. Кружки колбасы свернутся и превратятся в подобие мисочек — в них залить сырые яйца и запекать в духовке.

Рецепты наших читателей

ТОРТ «ЛИМОННЫЙ АРОМАТ»

Этот торт на скорую руку, но тем не менее очень вкусный.

Сахар взбить с яйцами и маслом, затем добавить сметану и лимонную цедру, засыпать муку и соду.

Все тщательно перемешать, вылить в форму, смазанную маргарином, и печь в духовом шкафу 45—50 минут при температуре 200°. Готовый торт облить кремом из сливочного ириса.

Для теста: сахар — 1 стакан, яйца — 4 шт., масло топленое — 2 ст. ложки, сметана — 2 стакана, лимонная (апельсиновая) цедра — 3 ст. ложки, сода — 1,5 чайной ложки, мука — 2 стакана.

Для крема: 100 г сливочного ириса залить тремя столовыми ложками молока и растворить на огне при помешивании.

Цедру можно приготовить самому. Свежие лимонные или апельсиновые корочки прокрутить на мясорубке и засыпать сахаром. Хранится эта смесь в холодильнике продолжительное время.

О. ЧЕРКАСОВА, г. Бийск

ТОВАРИЩ ПЕСНЯ

ПАЦАЛУНАК

Словы У. КАРЫЗНЫ

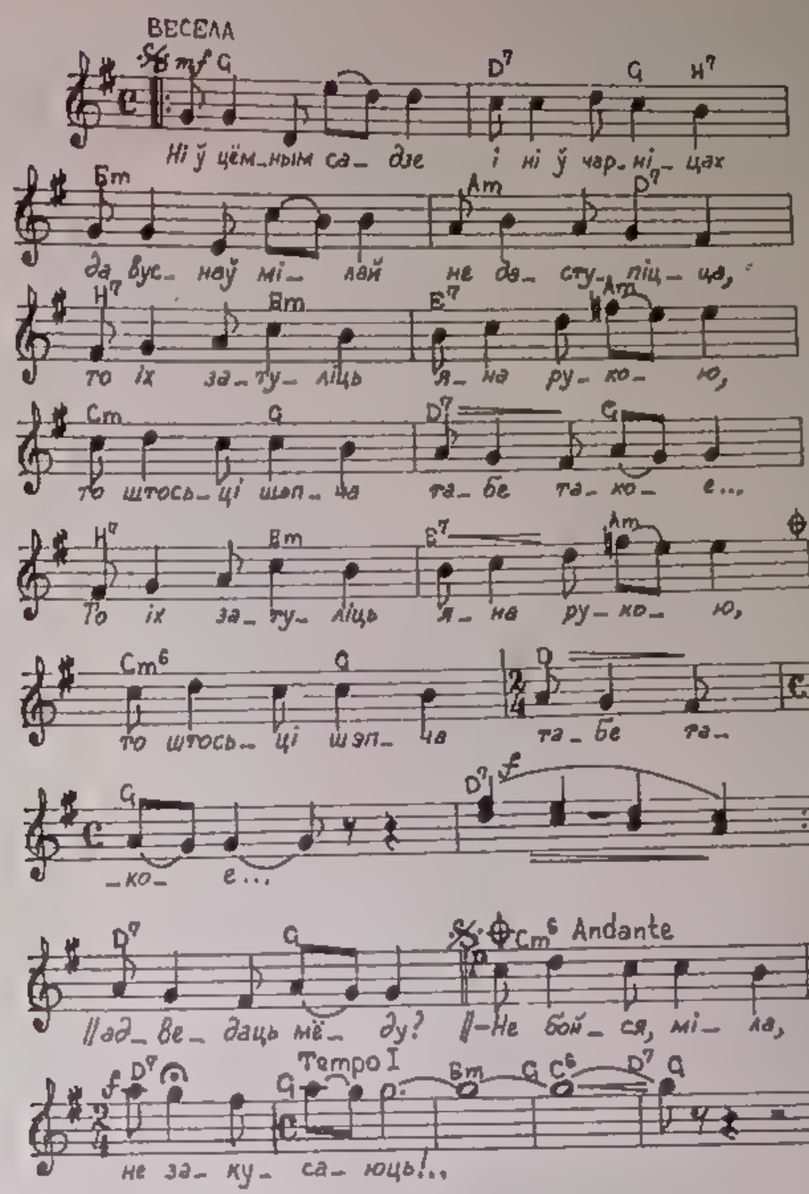
Музыка І. ЛУЧАНКА

Ні ў цёмным садзе і ні ў
чарніцах
Да вуснаў мілай не
даступіцца,
То іх затуліць яна рукою,
То штосьці шэпча табе такое...

І не пасмееш пацалавацца,
А яна будзе з цябе смяяцца.
Ну што ж, калі ўжо няма ў
нас згоды,
Дык, можа, пойдзеш адведаць
мёду!

Ні ў цёмным садзе і ні ў
чарніцах
Да вуснаў мілай не даступіцца.
А мёд у сотах пераліваўся,
Вясёлым сонцам дзень
усміхаўся...

У любай вусны пасаладзелі,—
Мінутай пчолы паналяцелі,
Ля самых вуснаў ужо лятаюць.
— Цалуй, міленькі, бо
закусаюць.
Ля самых вуснаў ужо лятаюць.
— Не бойся, міла, не
закусаюць!..



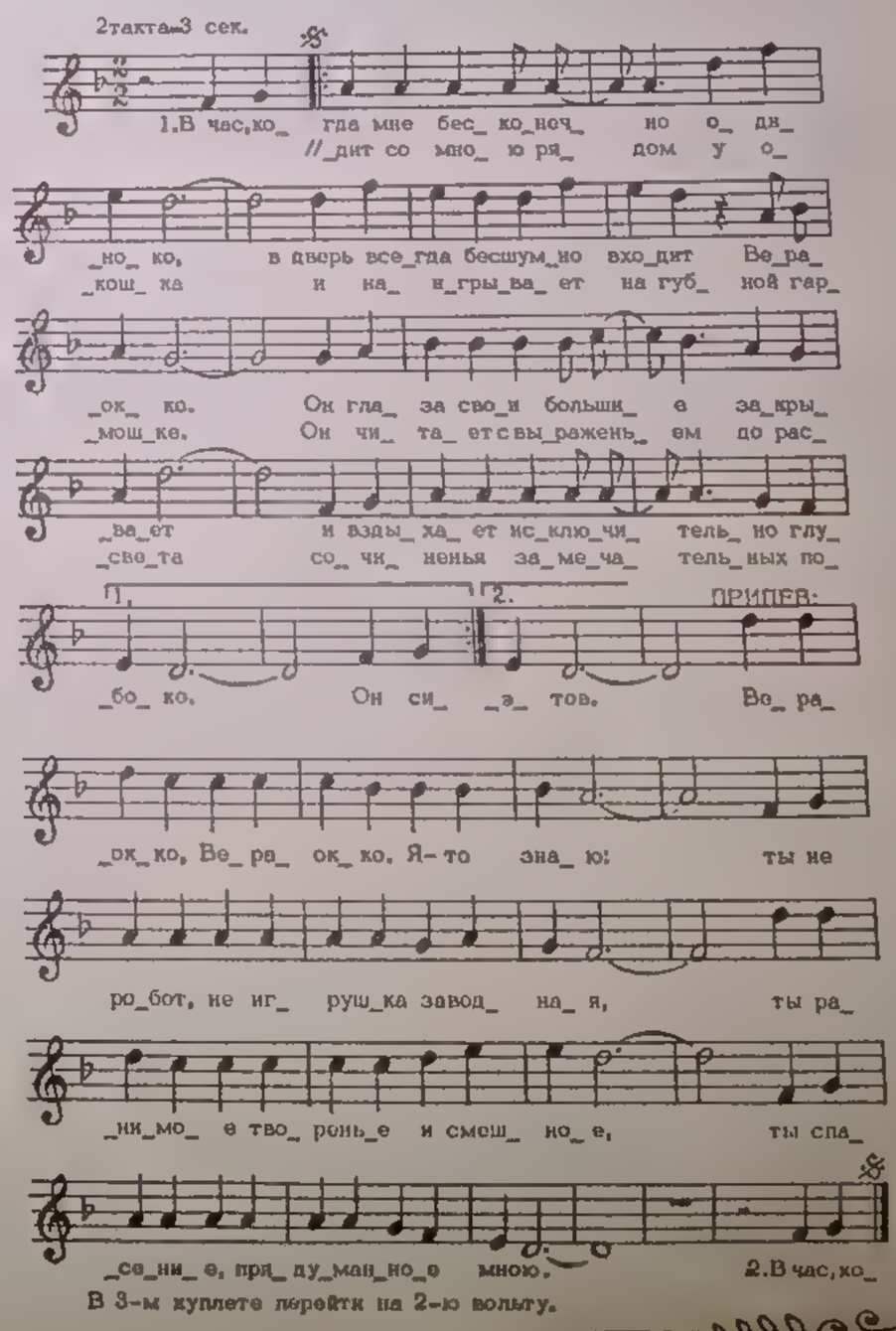
ВЕРАОККО

Песня из мюзикла «Таинственное похищение»

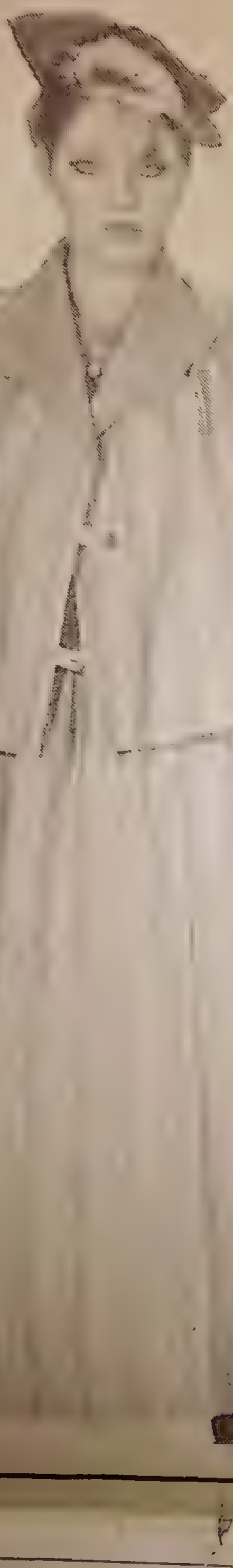
Слова И. РЕЗНИКА

Музыка Р. ПАУЛСА

В час, когда мне бесконечно одиноко,
В дверь всегда бесшумно входит Вераокко.
Он глаза свои большие закрывает
И вздыхает исключительно глубоко.
Он сидит со мною рядом у окошка
И наигрывает на губной гармошке.
Он читает с выраженьем до рассвета
Сочиненья замечательных поэтов.
ПРИПЕВ: Вераокко, Вераокко. Я то знаю:
Ты не робот, не игрушка заводная,
Ты ранимое творенье и смешное,
Ты спасение, придуманное мною.
В час, когда мне бесконечно одиноко,
Речи умные заводит Вераокко:
О пампушках, плюшках и цветной капусте,
Об искусстве рококо и о барокко.
А потом вдвоем поем мы с Вераокко
О любви такой прекрасной и далекой.
Мы дождинки промелькнувшие считаем
И летаем удивительно высоко.
ПРИПЕВ.
С нами жизнь порой обходится жестоко,
От печали мы стареем раньше срока.
Только в чудо непременно верить надо,
В то, что рядом где-то ходит Вераокко!
ПРИПЕВ.



В 3-м куплете перейти на 2-ю вольту.



Выкройка этой модели
на обратной стороне приложения.

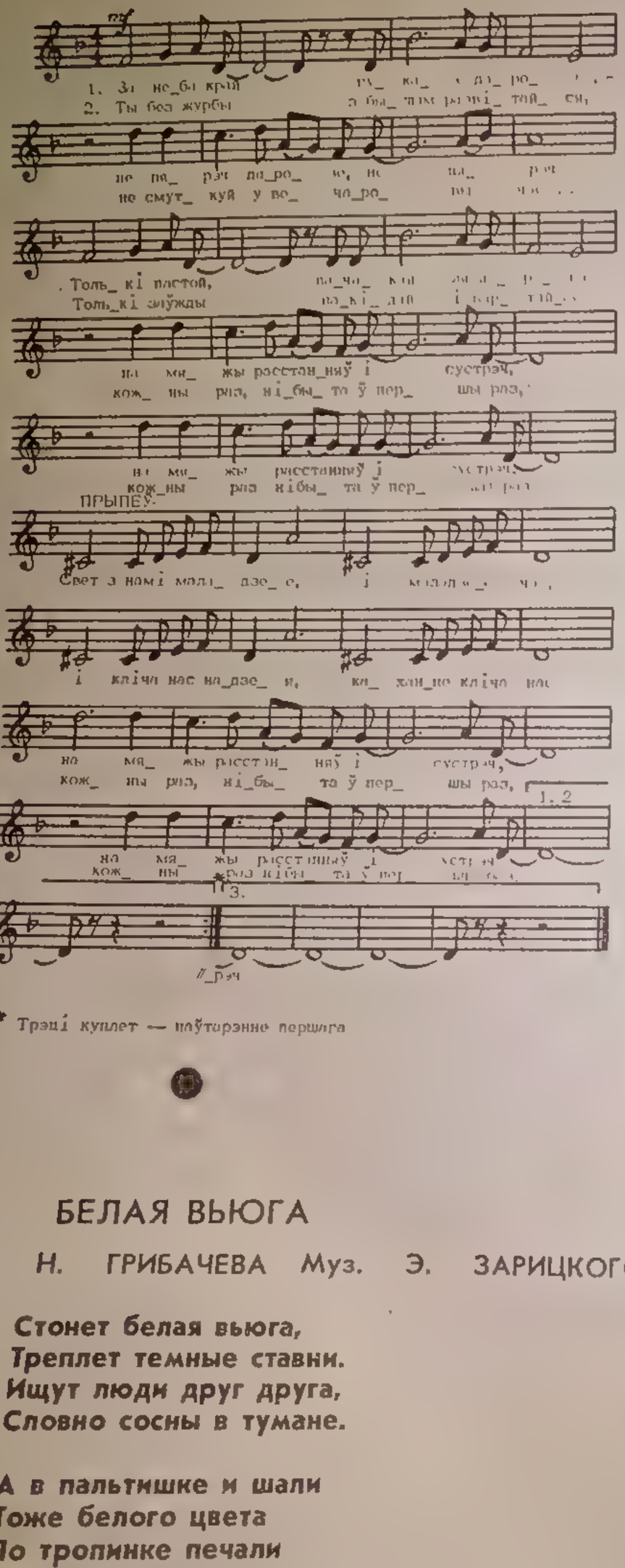
мелко рубленной зеленью петрушки, посыпать красным и черным молотым перцем, сбрызнуть разогретым сливочным маслом и поставить в духовку еще

НА МЯЖЫ РАССТАННЯЎ І СУСТРЭЧ

Сл. У. Някляева

Муз. У. Будніка

Тэкст песні пад нотамі.



* Трэці куплет — паўтарэнне першага

БЕЛАЯ ВЬЮГА

Сл. Н. ГРИБАЧЕВА Муз. Э. ЗАРИЦКОГО

Стонет белая вьюга,
Треплет темные ставни.
Ищут люди друг друга,
Словно сосны в тумане.

А в пальтишке и шали
Тоже белого цвета
По тропинке печали
Бродит девушка где-то.

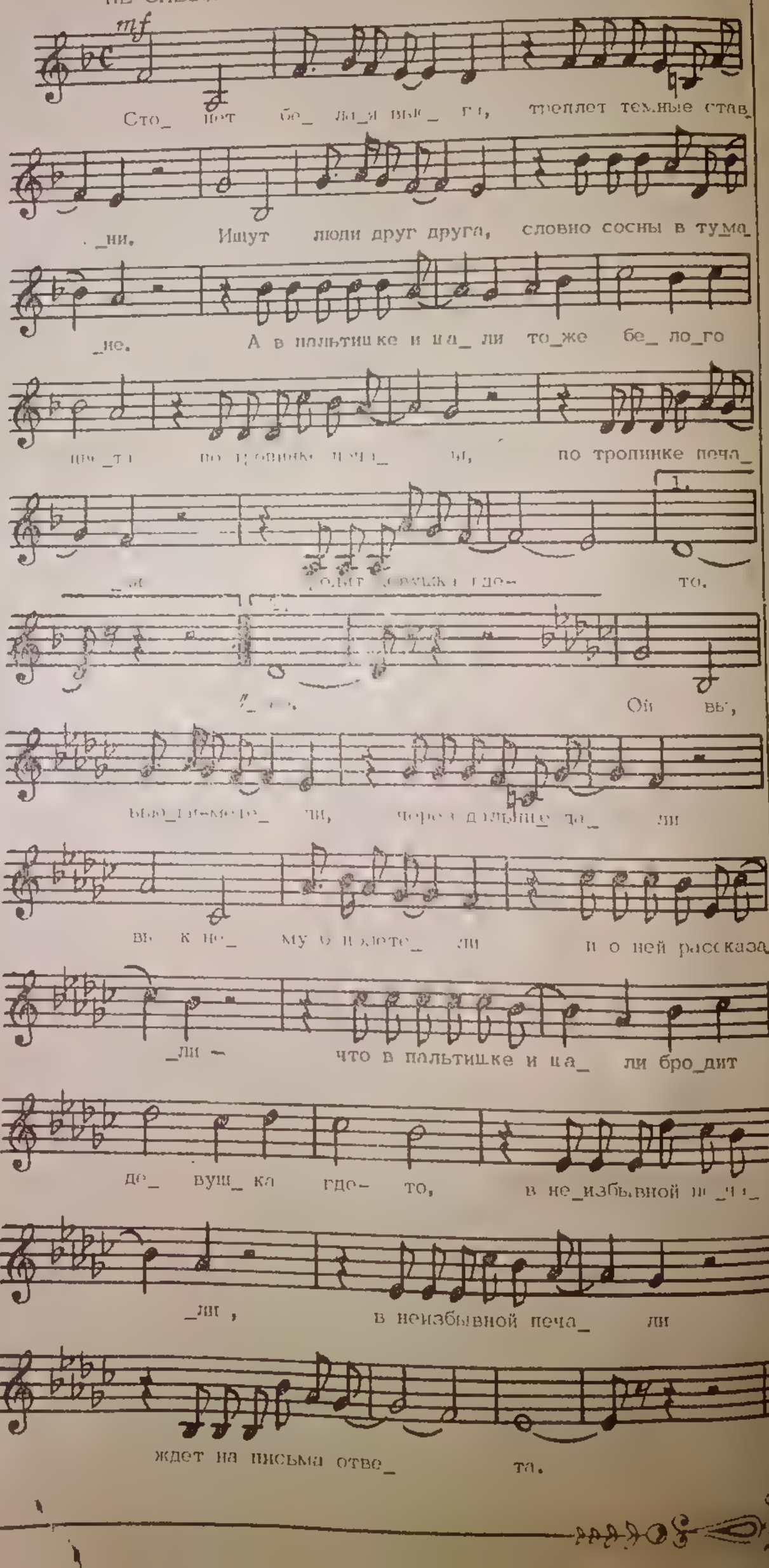
Не снега ей на плечи
Намела непогода —
Служит милый далече
И не пишет полгода.

Бьется сердце тревожно —
Как на свете все сложно:
Разлюбить невозможно,
Позабыть невозможно.

Ой вы, вьюги-метели,
Через дальние дали
Вы к нему б полетели
И о ней рассказали —

Что в пальтишке и шали
Бродит девушка где-то,
В неизбывной печали
Ждет на письма ответа.

НЕ СПЕША



ГОТОВИМ ВКУСНО

В МЕНЮ — ЯЙЦА

ФАРШИРОВАННЫЕ. Взять с десяток яиц, поварить в течение 7—8 минут, облить их холодной водой, очистить от скорлупы. Срезать белки чуть выше середины, вынуть желтки, растереть, смешать с мелко порубленной зеленью петрушки, смоченным в молоке и отжатым мякишем белого хлеба, солью, черным молотым перцем. Добавить одно сырое взбитое яйцо и вновь тщательно вымешать. Полученным фаршем наполнить яйца и накрыть их крышечками из белка. Оставшийся фарш выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, расставить на нем нафаршированные яйца, полить их разогретым сливочным маслом, подкрашенным щепотью красного молотого перца, и запекать в духовке около 15 минут.

ПОД СОУСОМ. Сварить овощной бульон из головки репчатого лука, ломтика свежей капусты, моркови, петрушки, 2—3 помидоров, 2—3 очищенных картофелин, веточки сельдерея, красного молотого перца и соли. Бульон процедить, а овощи протереть.

Поставить бульон на плиту, довести до кипения, убавить огонь и осторожно выпустить в него по 2 яйца на порцию. Через 3—4 минуты вынуть их шумовкой, разложить на тарелки и поставить в теплое место.

Приготовить соус: разогреть полную столовую ложку сливочного масла, смешать с 2 ст. ложками муки, добавить 1/2 кофейной ложки красного молотого перца и, непрерывно помешивая, влить столько остывшего бульона, сколько необходимо для получения соуса средней густоты. Довести его до кипения и залить яйца. Подать в горячем виде.

ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ. На сковороду, смазанную сливочным маслом, осторожно выпустить яйца (по одному на порцию), посолить и запечь в духовке. Когда белок загустеет, положить на каждый желток по 1 ст. ложке картофельного пюре, смешанного с мелко рубленной зеленью петрушки, посыпать красным и черным молотым перцем, сбрызнуть разогретым сливочным маслом и поставить в духовку еще на десять минут.

С ЛУКОМ. Сваренные вкрутую яйца (по одному на порцию) охладить, очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам. Нарезать 5—6 головок репчатого лука и спассеровать с кусочком сливочного масла. Через несколько минут добавить кофейную ложку красного молотого перца, размешать, влить молоко с таким расчетом, чтобы получилось пышное пюре без комков. Посолить, посыпать черным молотым перцем, щепоткой тертого мускатного ореха, поварить пару минут и полить заранее уложенные на тарелку или блюдо яйца.

С КИЛЬКОЙ. Поварить несколько яиц в течение 6—7 минут, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Растереть желтки с кусочком сливочного масла величиной с грецкий орех, солью, черным молотым перцем, смоченным и отжатым мякишем хлеба (1 ломтик), 100 г очищенной и мелко порубленной кильки, нарезанной зеленью петрушки, рубленой долькой чеснока. Полученным фаршем заполнить половинки яичных белков. Сверху украсить килькой. Вместо кильки можно взять другую мелкую соленую рыбу. По желанию гарнируйте яйца листьями зеленого салата, а также майонезом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ. Поварить несколько яиц в течение 6—7 минут, очистить от скорлупы, срезать верхушки чуть выше середины, вынуть желтки, снизу обрезать яйца так, чтобы они могли стоять. Смешать желтки со 100 г мелко нарезанной ветчины, мелко порубленной зеленью петрушки, кусочком сливочного масла, солью и черным молотым перцем по вкусу. Приготовленным фаршем наполнить яичные белки, сверху украсить кусочками редиса, положив их красной стороной наружу. (Вместо редиса можно взять красный стручковый перец.)

В ПОМИДОРАХ. Подобрать 5—6 крупных, одинаковой величины помидоров, срезать с них верхушки и удалить часть мякоти с семенами. Посолить, посыпать черным молотым перцем, щепоткой тмина, полить разогретым сливочным маслом, уложить на противень и поставить в духовку. Через 10 минут вынуть помидоры из духовки, отбить в каждый из них по одному яйцу, посолить, положить по кусочку масла и запекать в духовом шкафу, пока белок не побелеет.

БЕРЕГИТЕ ХЛЕБ

Не храните вместе черный и белый хлеб. Вкус белого хлеба ухудшается, так как он поглощает запах черного.

Хлеб не зачерствеет, если хранить его в закрытой посуде, положив в нее яблоко или сырую очищенную картофелину, которые надо периодически менять, а посуду мыть горячей водой.

Черствый хлеб можно освежить, опустив его на минуту в воду, а еще лучше в молоко, и затем ненадолго поставив в горячую духовку.

Черствый хлеб можно освежить и другим способом — положив его в кастрюлю, закрыв ее крышкой и обвязав сверху полотенцем, подержать ее в течение 10 минут над посудой с кипящей водой.

Хлеб сохраняет свой вкус и приятный запах, если положить его в эмалированную кастрюлю, на дно которой насыпать немного ванилина. Сверху покрыть хлеб целлофаном.

Сухари, а также черствый или свежий, но подсушенный хлеб лучше поддаются воздействию желудочного сока и легче перевариваются, чем мягкий хлеб.

Несоленый хлеб рекомендуется гипертоникам, людям, страдающим заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы, а также во всех случаях, когда по предписанию врача необходимо ограничить потребление соли.

Мягкий, свежий хлеб легко нарезать на тонкие ломтики, если каждый раз опускать нож в кипяток.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● *Запах лука с рук можно устранить, потерев их кофейной гущей.*

● *Когда готовите квашеную капусту, то ее неприятный запах исчезнет или уменьшится, если покрыть крышку кастрюли полотенцем, смоченным уксусом. Предохраняйте от огня!*

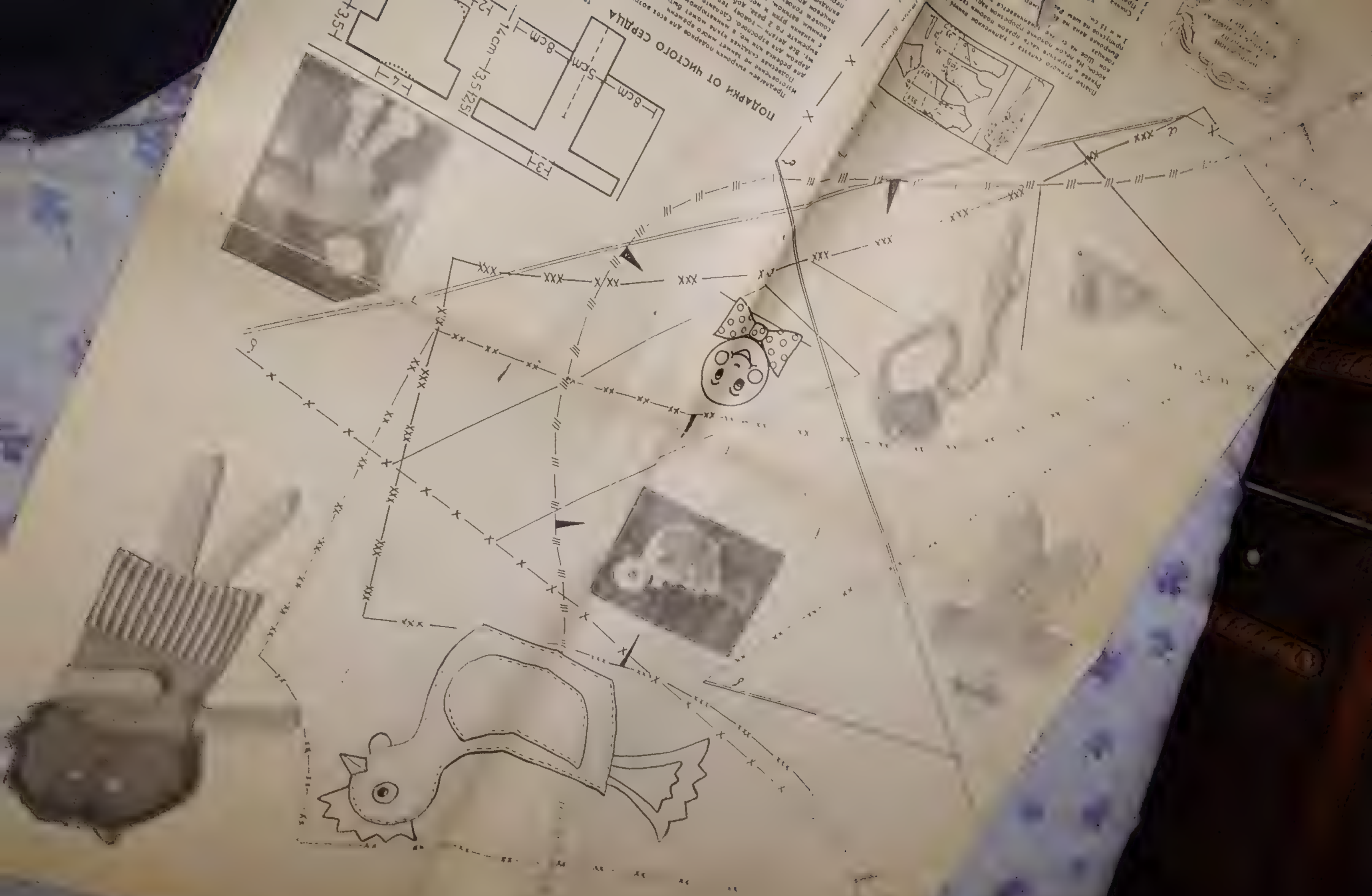
● **Если в горло или дыхательные пути попала рыбная косточка, сразу же вдохните немного лимонного сока.**

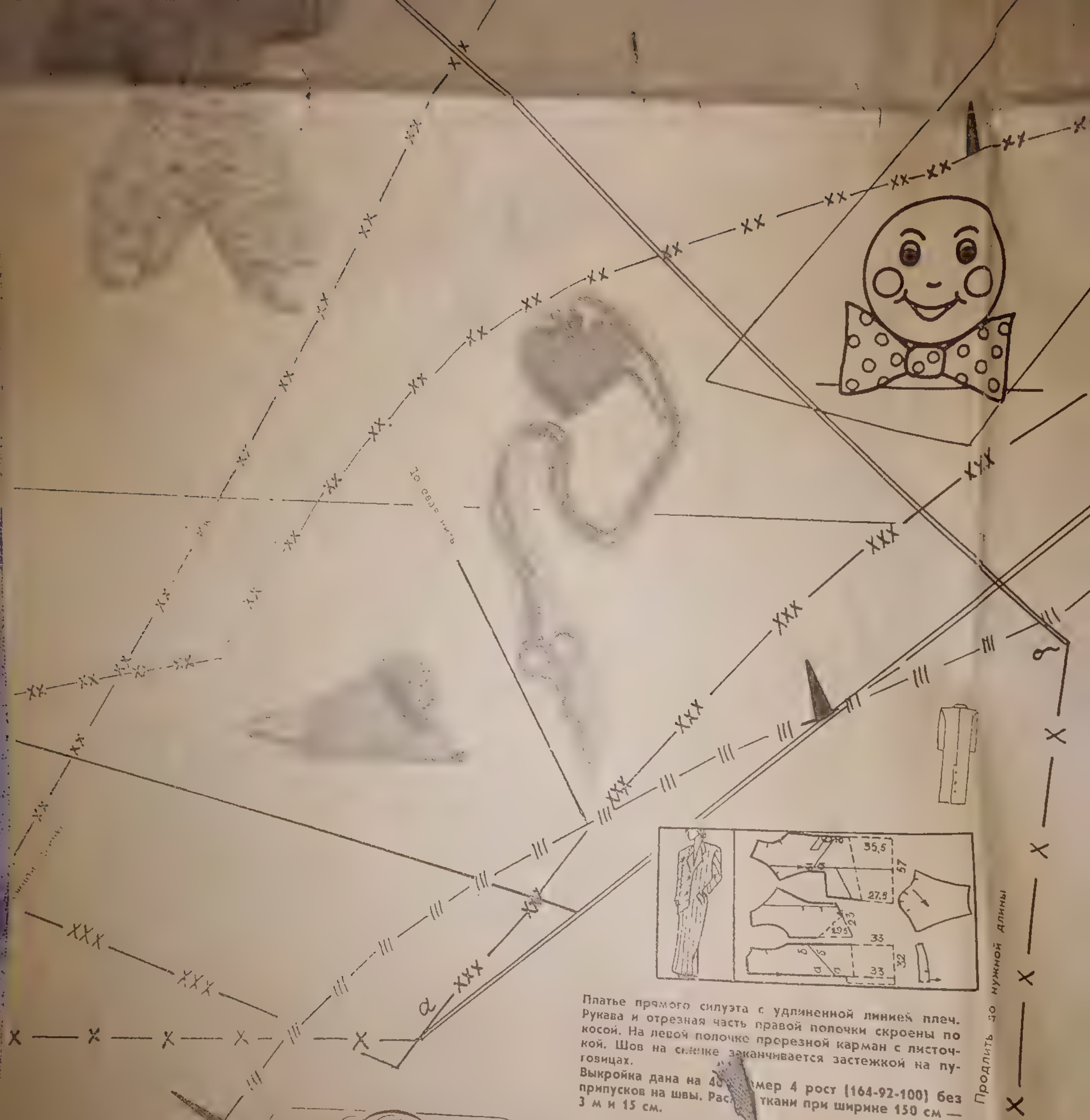
● **Стеклянные бутылки, чье содержимое следует предохранить от доступа воздуха, лучше всего закрыть пробками, которые затем трижды обмакнуть в растопленный парафин.**

● **Чтобы новогодняя елка дольше сохранила свою свежесть и иголки не начали быстро опадать, ствол срежьте косо и поставьте на 2 суток в раствор глицерина (1/3 на 2/3 воды).**

● **Свечи не будут капать и будут медленнее гореть, если их оставить на час в крепком солевом растворе.**

ПОДАРКИ ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА





Платье прямого силуэта с удлиненной линией плеч. Рукава и отрезная часть правой полочки скроены по косой. На левой полочке прорезной карман с листочкой. Шов на спинке заканчивается застежкой на пуговицах.

Выкройка дана на 40 [illegible]мер 4 рост (164-92-100) без припусков на швы. Рас[illegible]ткани при ширине 150 см — 3 м и 15 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

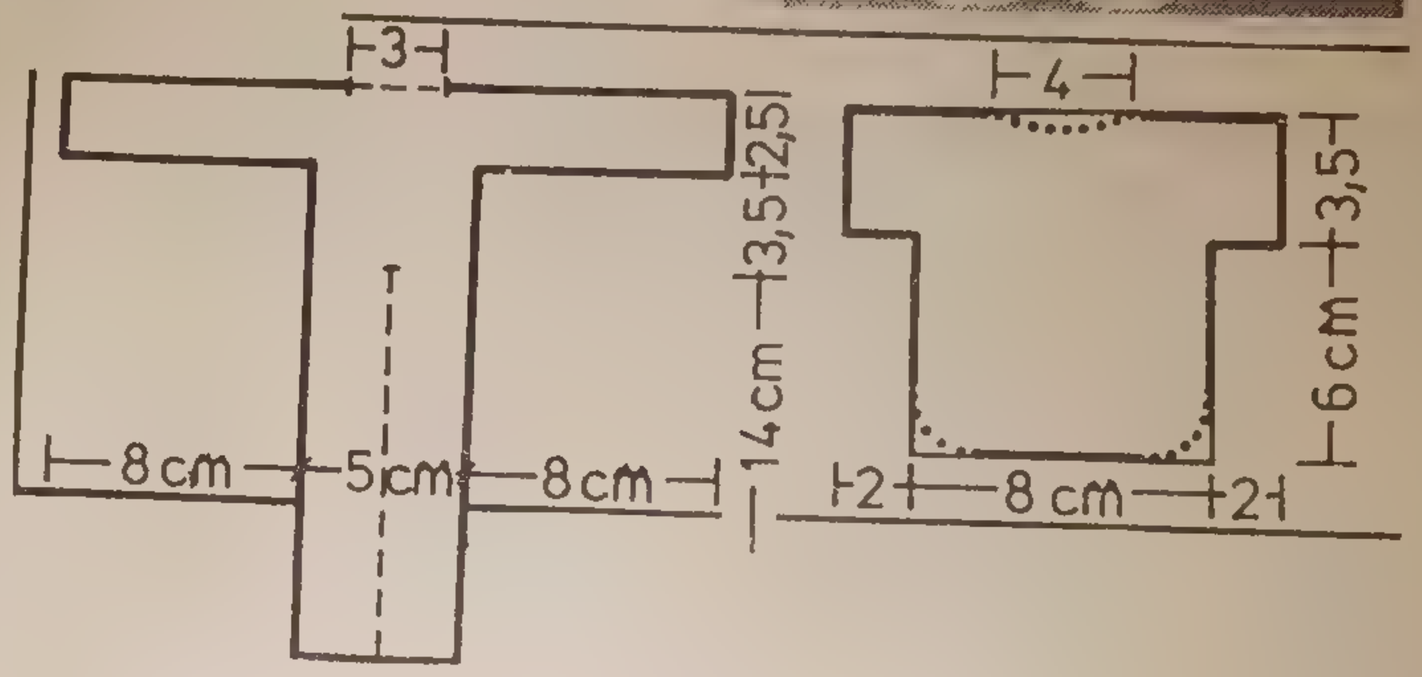
1. Спинка — xx — xx — 2 дет.
2. Правая верхняя часть пере[illegible]а — xxx — xxx — 1 дет.
3. Левая часть переда — x — [illegible] — 1 дет.
4. Нижний воротник — v — v — 1 дет.
5. Рукав — /// — // — 2 дет.

б а — линия соединения деталей.

Форма и место листочки помечены на детали. Конструкция платья рассчитана на подплечики.

(«Журнал мод», Москва)

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 12, 1986 г.



ПОДАРКИ ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА

Предлагаем выкройки подарков для всех возрастов. Изготовление не займет много времени.

Подвесная складная кукла может быть и игрушкой для ребенка или же, в миниатюрном исполнении, подарком для взрослого. Сделайте выкройку по чертежу. Все детали — голову, тело, юбку, руки и ноги — вырежьте по 2 раза, добавив 1 см на швы. Сшейте с изнанки руки и ноги, выверните, набейте искусственным ватином, который хорошо стирается. Потом сошьем голову, тело, юбку. Обе части кладутся по лицевой друг на друга, в месте под головой на теле вкладываются руки, все обшивается на машине. Теперь заполните голову и тело ватином, вложите набитые ноги, зашейте вручную или на машине. Чтобы куклу можно было сложить, прошейте вручную голову и тело в местах, где прикреплены детали. Теперь займемся лицом. Пришейте две пуговички, потом пришейте щеки, вышейте стебельчатым швом рот, а нос получится из маленького помпона. Волосы у куклы будут из бахромы. В середине головы прикрепите петли с лентой.

Следующий необычный подарок — человечек. Эта декоративная игрушка шьется из разноцветных лоскутков. Найдите достаточное количество кусочков ткани, из которых будем вырезать кружки трех диаметров. Наш человечек будет состоять из кружков диаметра 10, 9 и 8 см. Самые большие используем для тела, поменьше — на ноги и руки. Все кружки сложите, продерните прочную нить и закрепите ее в ткани. Из старой майки вырежем белый кружок диаметром 9 см, по краю присборим его и заполним ватином. Получится шарик, который мы зашьем — лучше всего двойной ниткой. Кружочки складывайте друг на друга, а в конце прочно пришейте бельевую пуговицу. Потом вырежьте четыре небольших кружка из белой майки и опять сделайте из них шарики. Пришейте ноги. Прочную двойную нитку закрепите на пуговице и прикрепите половину маленьких кружков. Плотно стяните и прикрепите шарик. Так же сделайте вторую ножку. Руки пришиваются так: на высоте четырех кружков тела привяжите к несущей нити двойную нить с двумя одинаковыми концами. Потом на каждый конец прикрепите самые маленькие кружки и пришейте шарик. Лицо вышейте, как вам нравится, сделайте шляпу и волосы. Обращаем внимание на довольно большое количество требуемого материала. Не забудьте, что сборка наполовину уменьшит диаметр каждого кружка.

Можно сделать из фетра мышку и таксу. Мышка — самый быстрый в изготовлении подарок. Берем фетр, на ушки можно использовать более плотный полиэстеровый материал. Вырежьте 2 части тела, 2 детали ушей, 1 деталь — брюшко и хвостик (из кусочка кожи). Начинаем шить с хвоста швом вперед иголку по позвоночнику. Потом, опять начиная с хвоста, пришиваем брюшко. В месте, где будет нос, оставьте дырку, через которую мышка набивается ватином. Нос зашейте и пришейте бусину. На обозначенных местах пришейте ушки в сложенном состоянии. Потом пришейте маленькие бусинки-глаза. На одном конце хвоста сделайте узел и крючком затолкните его между стежков. Следующий подарок — собачка-такса — тоже сшит из фетра. По выкройке вырежьте тело (осторожно: в середине — сгиб), выкройте 2 раза передние и 2 раза задние ножки — они опять-таки не разрезаются — и хвост. Разложите тело и на обозначенных местах пришейте швом назад иголку уши. Потом приложите части тела друг к другу, вложите в середину хвостик и сшейте швом вперед иголку. Сзади снизу вложите обе прямые ножки и шейте дальше до носа — здесь будут вложены кривые ножки. Теперь набейте таксу ватином, прошейте до носа и пришейте бусину. Вырежьте из фетра глаза, пришейте их возле ушей.

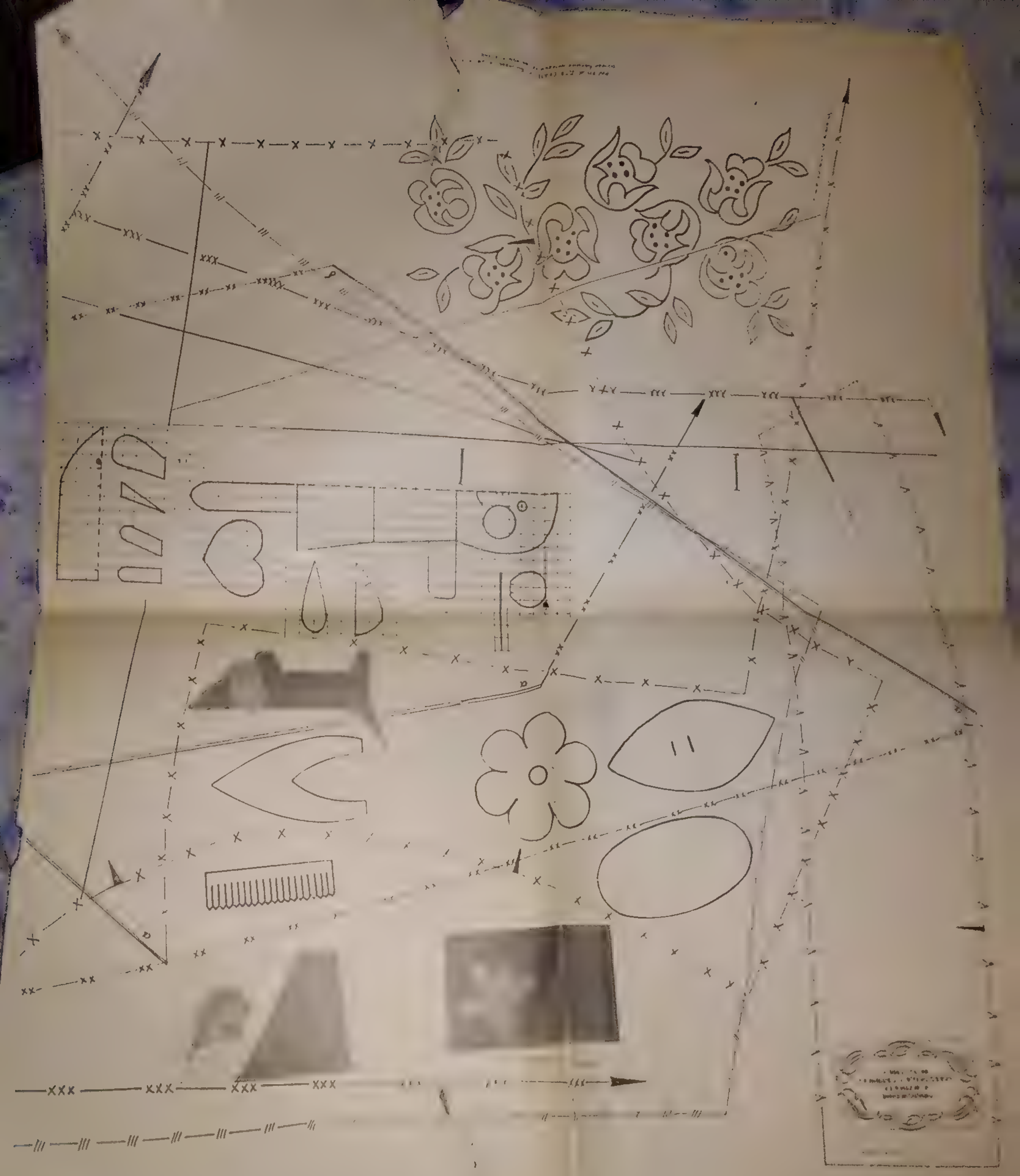
Последний подарок предназначен для женщин и девушек: это сердце из тафты — игольник, каким пользовались наши бабушки. Игольник украшен декоративной тесьмой, на ее конце могут висеть ножницы, которые во многих семьях постоянно являются предметом поисков.

Таким же образом, по выкройкам, делаются и остальные сувениры: игольница, цветы и еще одна забавная кукла.

РИСУНОК ДЛЯ СКАТЕРТИ. Вышивается швом «цепочка» белыми нитками на цветном полотне.

Сгиб ткани.
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 12, 1986 г.

Продлить до нужной длины



ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ЖЕНСКИЙ ЖАКЕТ С ОТДЕЛКОЙ

Размеры 42/44 и 48/50

Цифры для размера 48/50 даны в скобках.

МАТЕРИАЛ: 400 (450) г мохеровых ниток средней толщины (50 г/88 м) серо-бурого цвета и 100 г ниток «королевского» мохера черного цвета (50 г/125 м); спицы № 4 и 7, круговые спицы № 4 длиной 100 см.

Изнаночная гладь: нитками серо-бурого цвета спицами № 7 вязать нечетные ряды — изнаночными, четные — лицевыми.

Плотность вязки: 12 п. × 20 р. составляет 10 × 10 см.

Отделка выполняется из «королевского» мохера спицами № 4 чулочной вязкой; плотность вязки: 20 п. × 30 р. составляет 10 × 10 см.

СПИНКА. Набрать 62 (67) петель и вязать изнаночной гладью. Для проймы после 80 рядов = 40 см с двух сторон закрыть по 6 петель. Провязав 50 рядов = 25 см, оставшиеся 50 петель закрыть. (Для размера 48/50 выполняется скос плеча, с этой целью с двух сторон закрыть по 7 петель и в каждом следующем втором ряду 2 раза по 5 петель, оставшуюся 21 петлю закрыть.)

ЛЕВАЯ ПОЛКА. Набрать 31 (34) петлю и вязать изнаночной гладью. Закрытие петель для проймы делать так же, как и на спинке. Для выреза горловины после 34 рядов = 17 см от проймы с левого края закрыть сначала 4 (5) петли, а затем в каждом следующем втором ряду 2 раза по 2 петли и 1 (2) раза по 1 петле. После 50 рядов = 25 см от проймы 16 (17) петель закрыть (скос плеча делать как и на спинке).

ПРАВАЯ ПОЛКА вяжется аналогично, но в зеркальном отражении.

РУКАВ. Набрать 40 петель и вязать изнаночной гладью. Для получения наклона с двух сторон увеличивать сначала 1 раз в 5-м ряду, а затем 9 раз в каждом следующем 10-м ряду по 1 петле. Итого получилось 60 петель. После 108 рядов = 54 см от начала петли закрыть.

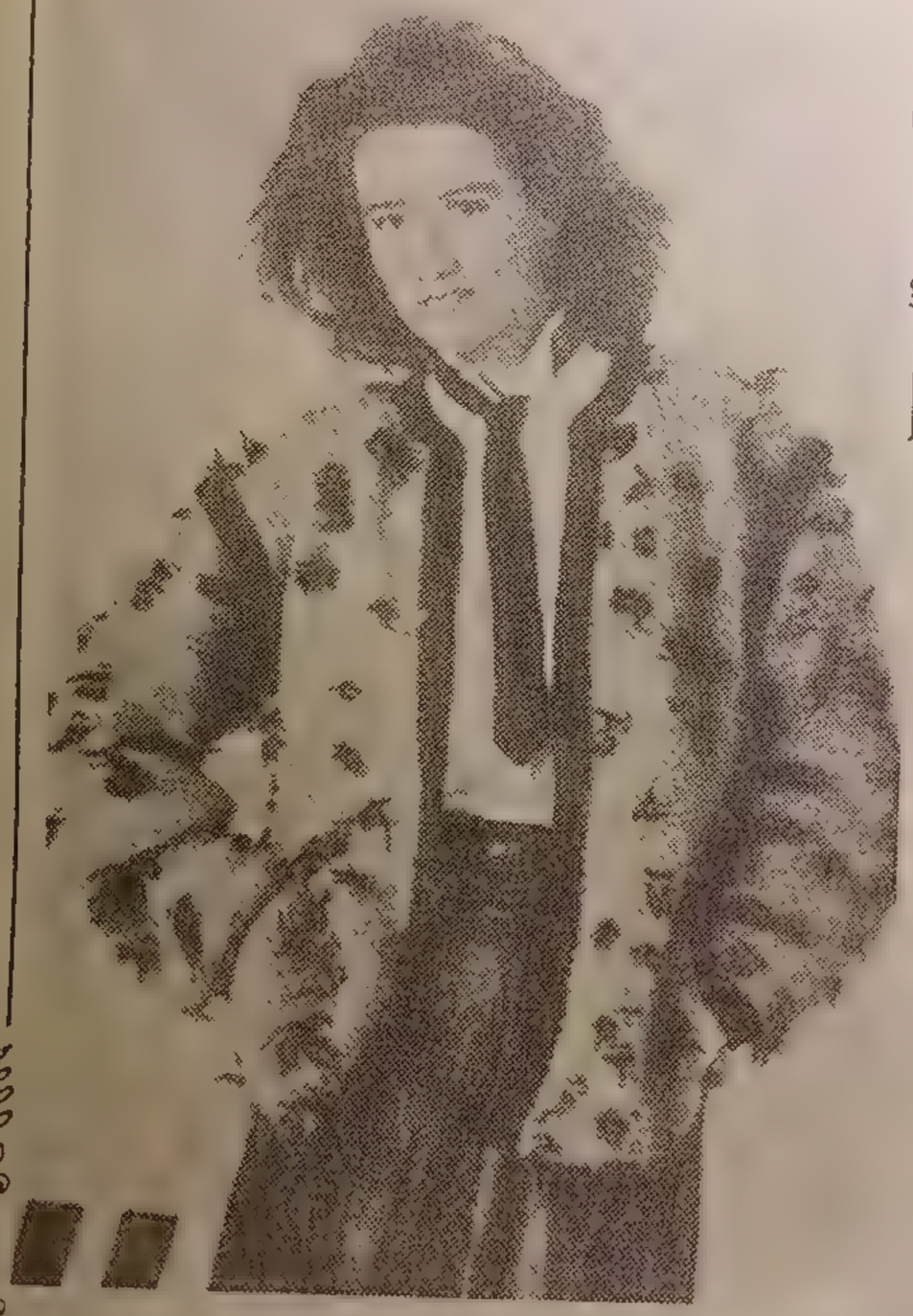
ПРИМЕЧАНИЕ. Сшить изделие по плечевым и боковым швам. Для отделки переда набрать по краю каждой из полок 114 петель, по 1 петле в двух углах и 82 (96) петли по горловине. Итого получилось 312 (326) петель. Вязать чулочной вязкой, при этом во 2, 4, 6-м рядах до и после каждой угловой петли делать прибавку путем вытягивания 1 петли из поперечной нити. В 10, 12, 14-м рядах петли до и после угловой петли провязывать вместе лицевой. В 15-м ряду все петли закрыть, не стягивая. Отделку подогнуть вовнутрь и подшить.

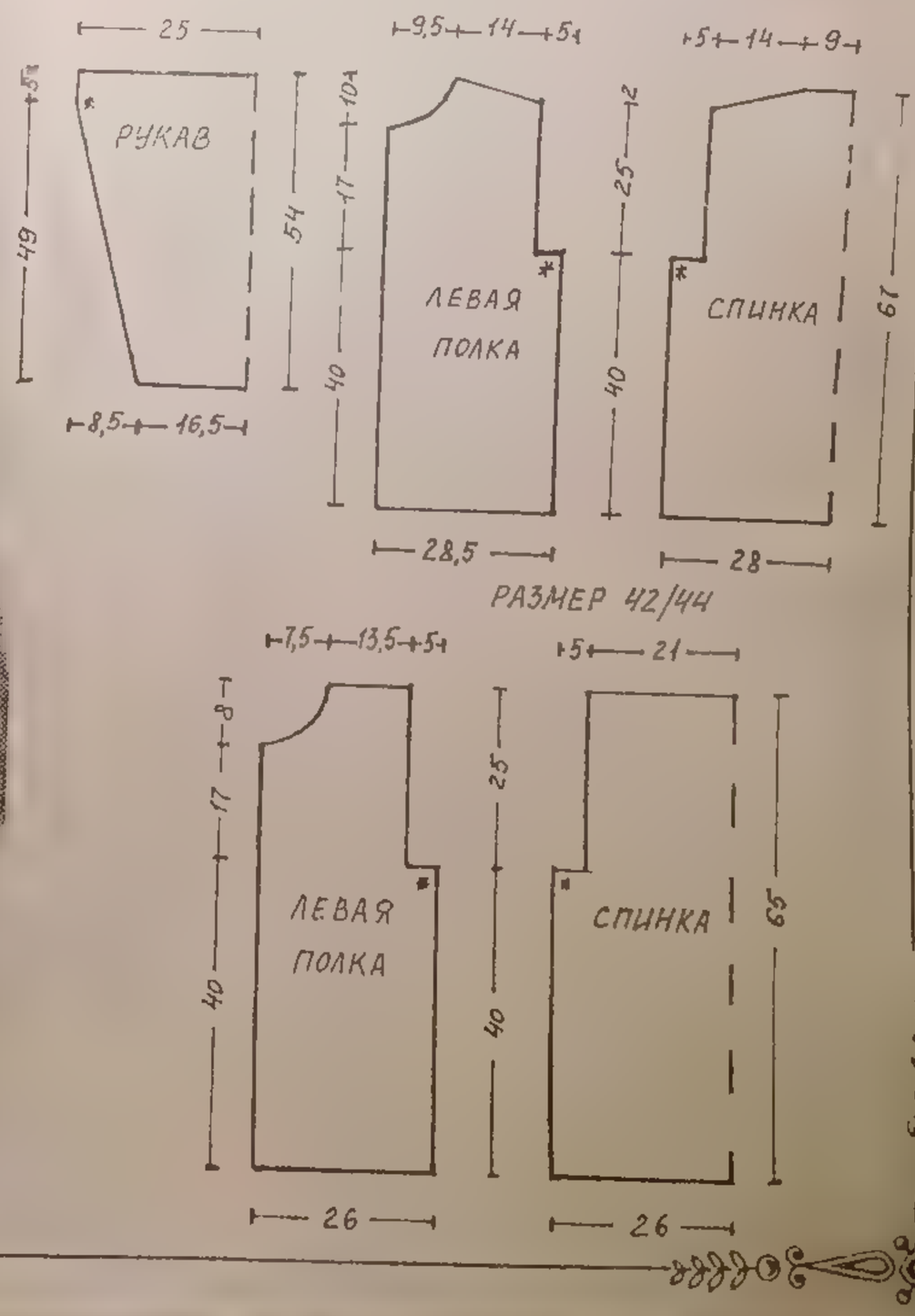
Для отделки низа рукава набрать по краю 44 петли и вязать 14 рядов чулочной вязкой, на 15-м ряду петли закрыть, не стягивая. Рукава сшить по швам, оставляя незашитыми сверху 5 см. Отделку подогнуть и подшить.

По краю каждой из пройм набрать 100 петель. Отделку связать аналогично. Рукав вшить согласно * на выкройке. Отделку подогнуть над рукавом и подшить. Нить «королевского» мохера сильно распушить, разрезать на небольшие полоски и маленькими стежками в одном-двух местах прикрепить их, произвольно размещая, к жакету.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ

РАЗМЕР 48/50





РАЗМЕР 42/44

АКЦЕНТЫ МОДЫ

ПОДУШКА, ВЫШИТАЯ КРЕСТОМ

ПОДУШКА:

● — бордовый

▬ — розовый

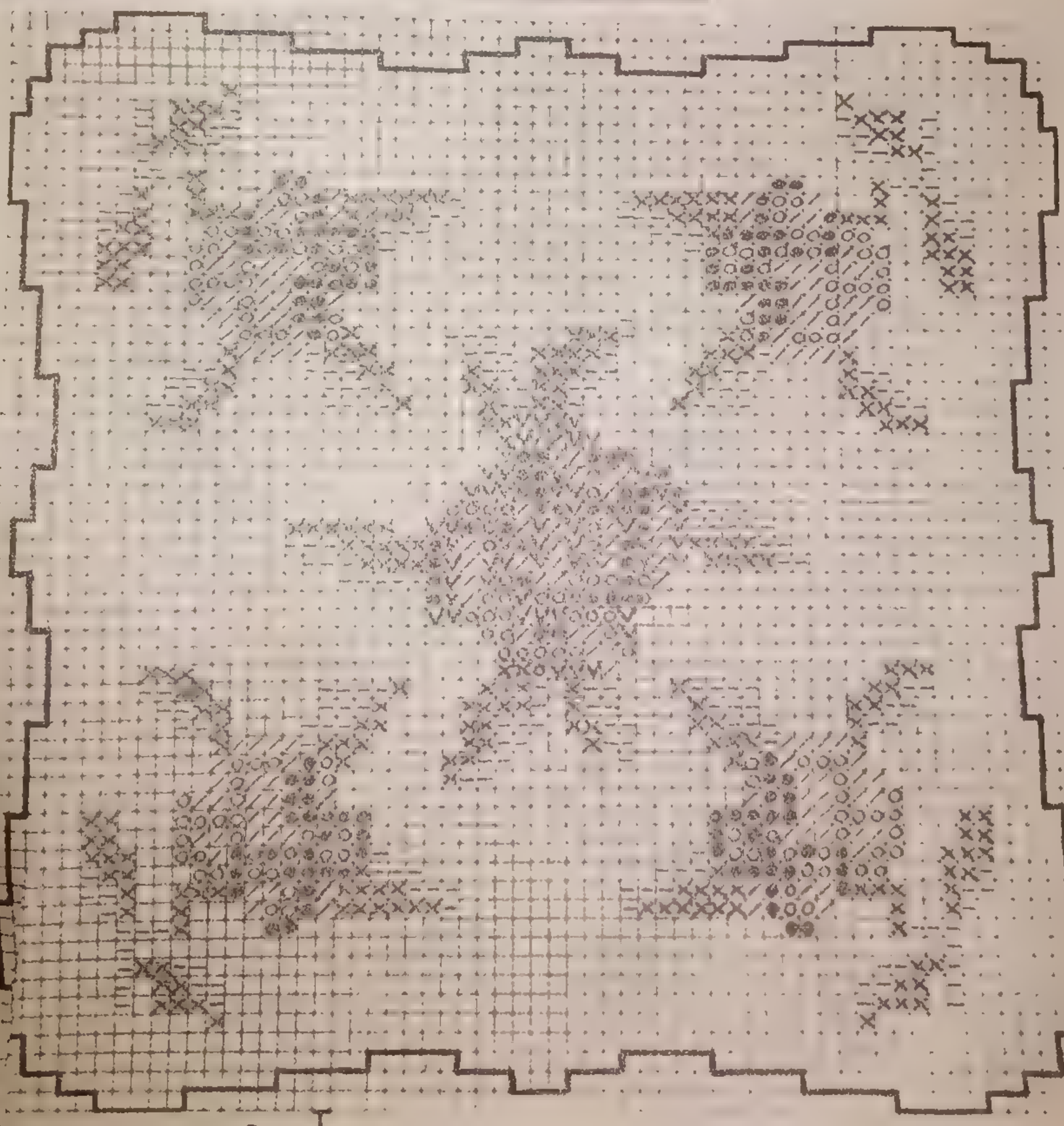
X — красный

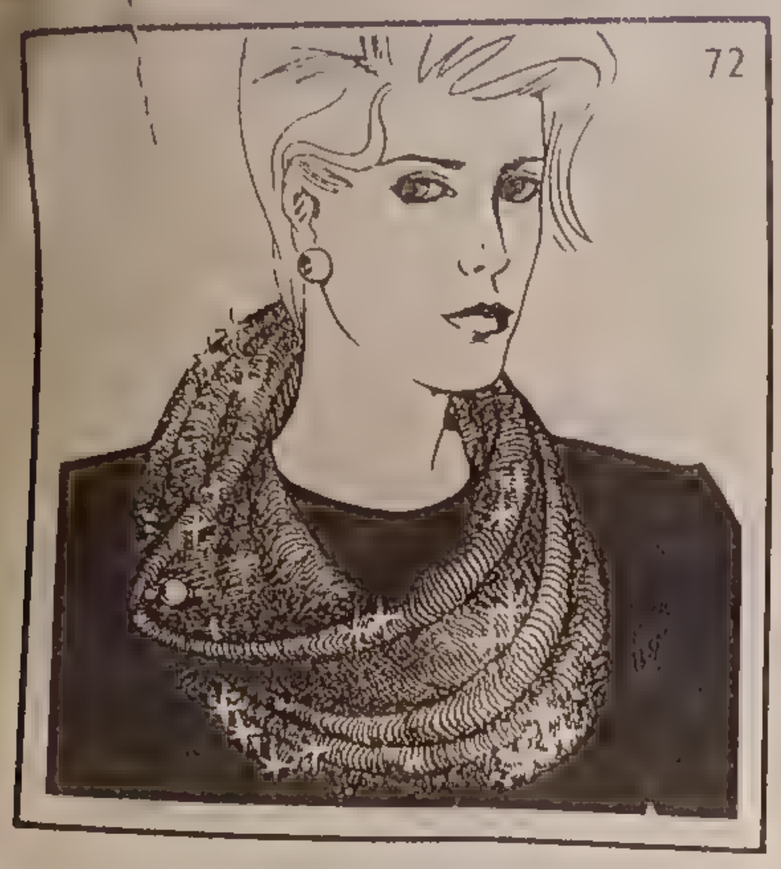
○ — темно-красный

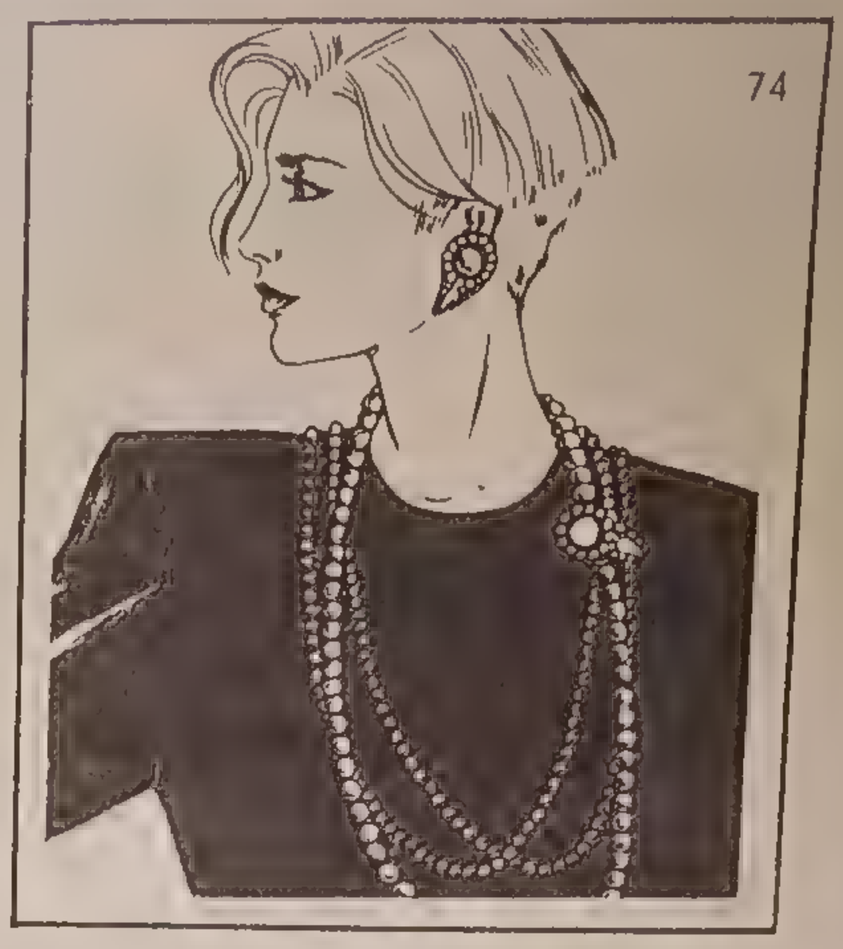
V — зеленый

□ — желто-зеленый

/ — светло-желтый



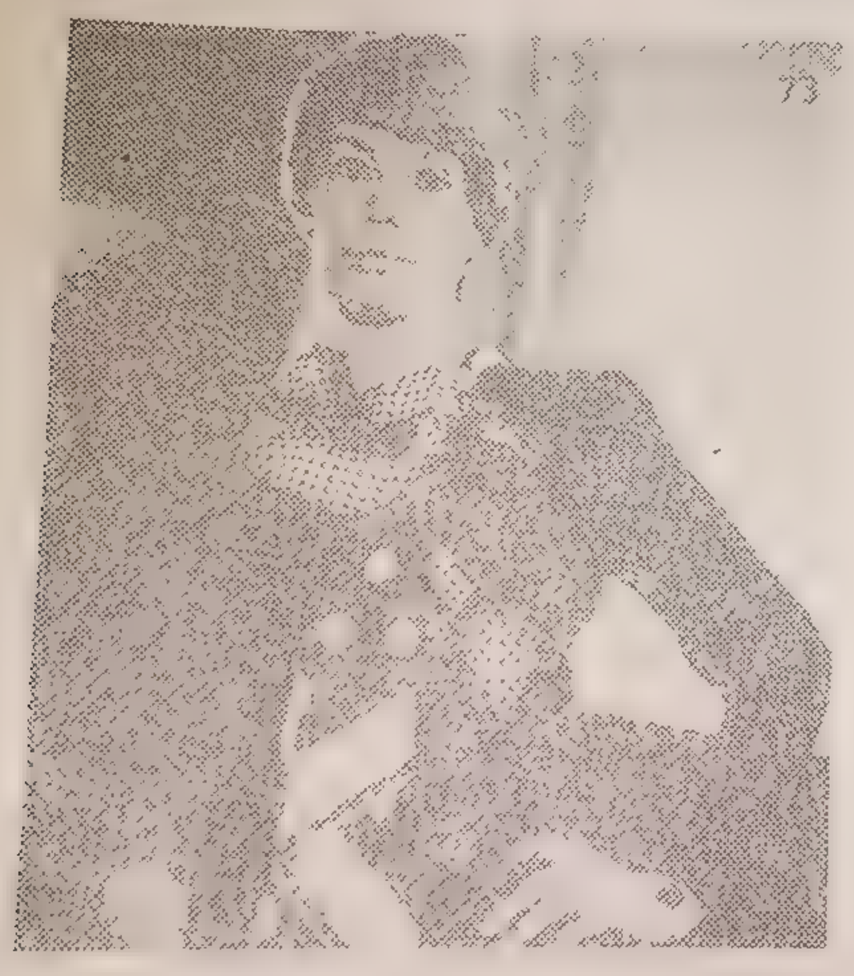




красным дополнением к платью. Если такой головной убор решен не в спортивном стиле, а связан из пряжи с блестящей нитью, пряжи пастельных тонов или чистого, звонкого цвета, то может быть дополнением черного платья даже для торжественного случая. Можно заколоть складки кагуля декоративной булавкой или брошью.

Черное платье и белый воротник. Никогда не выходит из моды это сочетание, и женщинам всех возрастов оно идет. Белый плоский воротник, нежный причудливый волан, воротник кружевной или из шитья, воротник-бант — выбирайте любой.

Итак, проявите фантазию и вкус, не забывайте о чувстве меры — и вы будете элегантной там, где появитесь в своем «маленьком черном платье».



(Журнал «Модели сезона», Москва)

пятном, а должна выглядеть естественно. Все выступающие части лица (нос, скулы, подбородок) покрываются более темным тоном. Рекомендуем тональные кремы — «Колорит», «Любимый», «Тонак», «Дермаколл» и др. Тональный крем наносится по капле и растушевывается легкими поглаживающими движениями, затем лицо слегка припудривают сухой пудрой более светлого тона.

Брюнеткам рекомендуем черный и темно-зеленый тон туши для ресниц, блондинкам — синий и коричневый. Если брови светлее, чем волосы, их можно подкрасить карандашом коричневого цвета. Не советуем наносить черные полоски на веки — это делает взгляд жестким, а лицо старше. Тени выбирают с учетом цвета волос, глаз, одежды. Брюнетки с темными глазами могут применять зеленый, бежевый, серый тон, блондинкам идет голубой, сиреневый, серебристый и т. д. На верхнюю часть века под бровями можно нанести тени белого цвета — это зрительно сделает глаза крупнее.

О помаде. Женщинам с темными волосами рекомендуются более темные тона помады, светловолосым — светлые. Хочется напомнить, что любая внешность очень выигрывает от хорошего настроения, доброжелательности, улыбки.

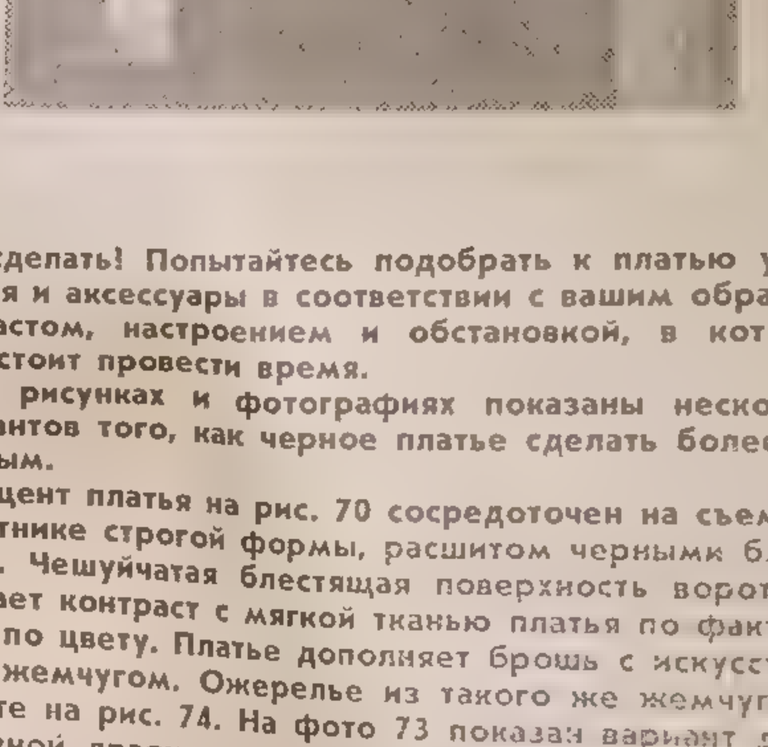
АКЦЕНТЫ МОДЫ

КАЖДЫЙ РАЗ ИНАЧЕ

Однажды знаменитая французская законодательница мод Габриэль Шанель, побывав в оперном театре, обратила внимание на туалеты дам, отличавшиеся чрезмерной пестротой. Говорят, что тогда она воскликнула: «Я заставлю всех женщин носить черное!» И в 1926 году представила на суд зрителей маленькое черное платье из муслина, украшенное бусами, которое очень понравилось женщинам и быстро стало модой. Это платье простого покроя, небольшого объема как бы создано для того, чтобы оттенять естественную красоту и женственность. Претерпевая незначительные изменения в течение последующих десятилетий, оно тем не менее оставалось непременной принадлежностью классического женского гардероба.

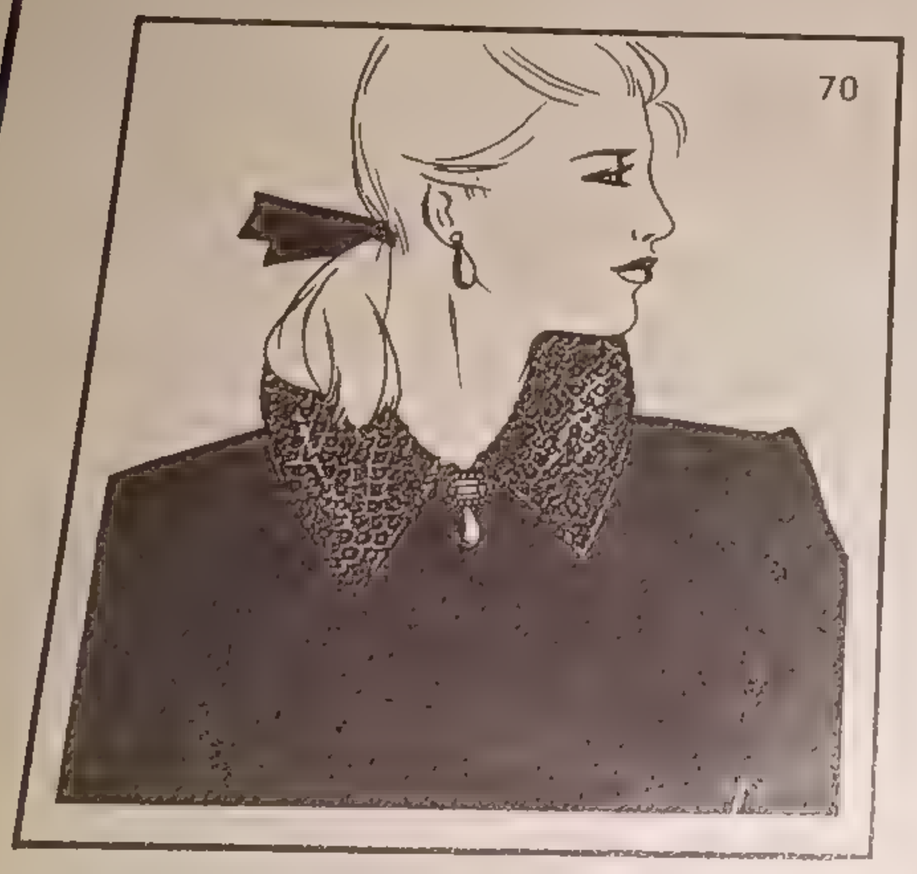
И в нашей современной жизни маленькое черное платье не потеряло своей актуальности. Сегодня, когда женщина днем — на работе, а вечером может оказаться в торжественной обстановке, такое платье ее отлично выручит. Оно достаточно скромное и простое, чтобы быть уместным в деловой обстановке, и достаточно женственное, чтобы не казаться слишком строгим, а черный цвет — всегда торжественен.

Итак, в черном платье вы чувствуете себя уверенно весь рабочий день. Но вечером вам предстоит торжество, и вы хотели бы выглядеть более нарядно. Как



это сделать! Попытайтесь подобрать к платью украшения и аксессуары в соответствии с вашим образом, возрастом, настроением и обстановкой, в которой предстоит провести время.

На рисунках и фотографиях показаны несколько вариантов того, как черное платье сделать более нарядным.



Акцент платья на рис. 70 сосредоточен на съемном воротнике строгой формы, расшитом черными блестками. Чешуйчатая блестящая поверхность воротника создает контраст с мягкой тканью платья по фактуре, а не по цвету. Платье дополняет брошь с искусственным жемчугом. Ожерелье из такого же жемчуга вы видите на рис. 74. На фото 73 показан вариант декоративной драпировки из двух набивных платков, рисунок которых выполнен в сочетании черного и белого цветов.

На фото 71 и 75 платья украшены двумя шарфами — черным и белым (они могут быть и цветными — светлым и темным). Перевитые между собой, по-разному задрапированные вокруг шеи, а возможно и в сочетании с бусами, они дополнят черное платье и сделают его более эффектным.

В последние годы женщины полюбили трикотажный головной убор — кагуль, связанный вручную или на машине. Опущенный на шею и плечи, он ложится мягкими красивыми складками и может являться пре-

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ!

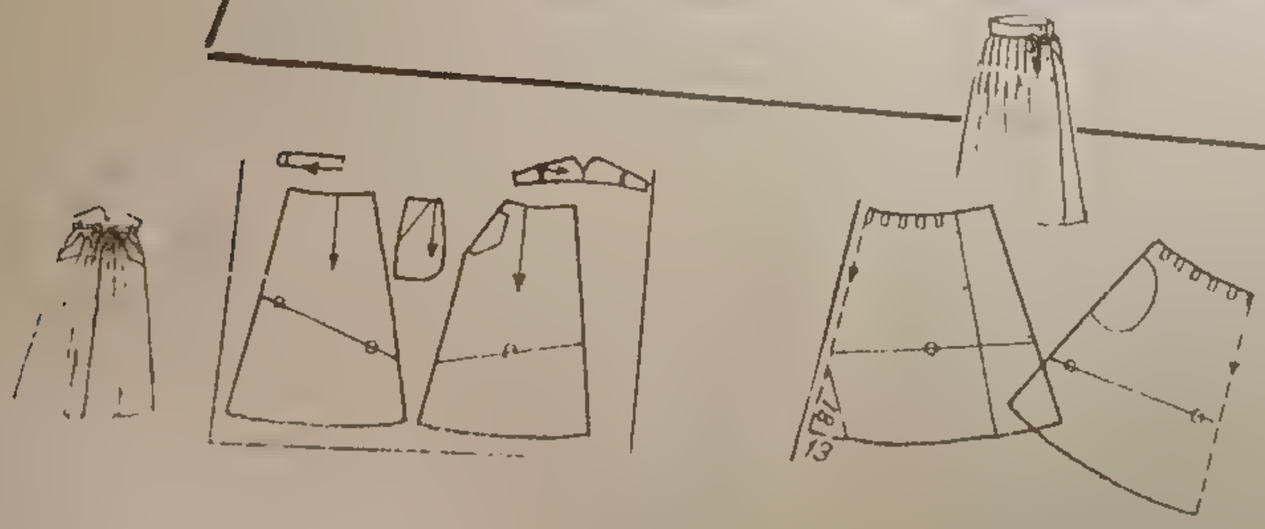
СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА

В праздничный вечер каждой женщине хочется выглядеть красивой и молодой. Для этого надо уделить себе 30—40 минут. Примите теплый душ — он снимет усталость. Лицо вымойте теплой водой, сполосните холодной. Хорошо освежает кожу протирание кусочком льда. На влажную кожу нанесите смягчающий крем. Хороший, тонизирующий эффект дают маски: из сырого картофеля, растительного масла, сметаны, творога или дрожжей. Через 15—20 минут смойте маску, и можно приступить к декоративной косметике, которая не должна выделяться на лице резким

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 8, 1984 г.

Сегодня почти любая часть компле
самостоятельное значение. Каждый
предмет одежды играет важную р
формировании цветовой гаммы ан
ций, но и в создании того или
оттенка. Юбки отличаются разн
лением поясов, кокеток, карм
могут быть прямыми или расш
хами или сборками, которые
или из-под кокетки. Предлагаем две моде

Сегодня почти любая часть комплекта имеет самостоятельное значение. Каждый отдельный предмет одежды играет важную роль не только в формировании цветовой гаммы, силуэта, пропорций, но и в создании того или иного стилевого оттенка. Юбки отличаются разнообразным оформлением поясов, кокеток, карманов, застежек. Они могут быть прямыми или расклешенными, со складками или сборками, которые начинаются от талии или из-под кокетки. Предлагаем две модели юбок.



ТРЕУГОЛЬНЫЙ МОТИВ

Треугольный мотив вывязывается

Бахрома

ЛЕТНИЕ БЛЮДА

Кабачки жареные под молочным соусом. Нарезать 1 кг кабачков продолговатыми ломтиками, обвалять в муке и слегка поджарить на растительном масле.

Приготовить молочный соус: поджарить в 2 ст. ложках растительного масла 2 ст. ложки муки, развести 1/2 литра молока (соус должен получиться белым), посолить и посыпать мелко нарезанным укропом по вкусу. Уложить кабачки на противень в три ряда, поливая каждый ряд приготовленным соусом, и запечь до образования румяной корочки. Подать кабачки в горячем виде.

Запеканка из картофеля с колбасой. Отварить 1 кг картофеля, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Уложить на смазанный сливочным маслом противень половину картофеля, положить на картофель кружочки колбасы, покрыть остальным картофелем, посыпать тертым сыром, полить 3—4 ст. ложками растопленного сливочного масла и запечь в умеренном горячем духовом шкафу до образования золотистой корочки. Подать запеканку в горячем виде с зеленым салатом.

Запеканка из грибов с помидорами и луком. Мелко нарезать 1 кг подготовленных грибов и 2 головки репчатого лука; нарезать кружочками или ломтиками 1 кг помидоров. На смазанный сливочным маслом противень уложить последовательно помидоры и грибы, смешанные с луком, посолить, посыпать толчеными сухарями, полить 3—4 ст. ложками масла и небольшим количеством горячей воды. Запекать в умеренно горячем духовом шкафу около 15—20 минут. Подать запеканку в горячем виде.

Кныдли картофельные с абрикосами или сливами. Картофель отварить, очистить от кожуры, обсушить, пропустить через мясорубку или растереть в пюре. Добавить в пюре 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина, 1 яйцо и такое количество муки, чтобы замесить умеренно мягкое тесто. Раскатать его в виде жгута, разрезать поперек на кружочки и рукой сформовать из них небольшие лепешки. Положить на каждую из них половинку абрикоса или сливы (без косточки), защипать края и сварить в кипящей подсоленной воде. Готовые кныдли вынуть шумовкой на подходящую тарелку, посыпать слегка поджаренными на сливочном масле сухарями и обсыпать сахарной пудрой.

* * *

Салат из рыбы. Продукты: 1 крупная холодного копчения скумбрия, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан отварного риса, 4 очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками помидора (свежих или консервированных), 2 сваренных вкрутую и нарезанных кружочками яйца, соль, черный молотый перец.

Рыбу, очищенную от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками. Смешать майонез с рисом, уксусом, помидорами, положить подготовленную рыбу, посолить, поперчить и перемешать. Приготовленный салат выложить в салатник, украсить кружочками яиц и подать.

Рыба по-итальянски. Продукты: 600 г филе скумбрии, 250 г макарон, 2 ст. ложки томатного пюре, 100 г сыра, толченые сухари, 30 г сливочного масла, лимонный сок, соль, растительное масло.

Нарезать филе кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и уложить на глубокий, смазанный растительным маслом противень (или в другую подходящую посуду). Сверху покрыть предварительно сваренными в подсоленной воде и отцеженными макаронами и залить томатным пюре, разбавленным стаканом воды. Посыпать сухарями и тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать в умеренно горячем духовом шкафу около 20 минут.

Хек запеченный. Продукты: 4 хека, 1 головка репчатого лука, 1 яичный желток, сок 1/2 лимона, 60 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Подготовленную рыбу нарезать крупными кусками, уложить на противень или другую подходящую посуду, посыпать порубленным луком, залить желтком, взбитым с лимонным соком и солью, сбрызнуть половиной растопленного сливочного масла. Закрыть посуду крышкой и запекать в умеренно горячем духовом шкафу. Готовую рыбу переложить на тарелку, залить оставшимся разогретым сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать.

Запеканка из макарон с мясом по-парижски. Продукты: 350—400 г тонких макарон, 200 г мяса, пропущенного через мясорубку, или мелко нарезанной ветчины, 1 головка репчатого лука, соль, черный молотый перец, 1 яйцо, 2 чайные ложки горчицы, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки жира.

Макароны наломать, отварить в кипящей подсоленной воде, отцедить, залить холодной водой и вновь тщательно отцедить. Разогреть жир, спассеровать на нем мелко нарезанный лук и положить мясо или ветчину. Когда испарится вода, добавить горчицу, томатное пюре, разбавленное водой комнатной температуры, яйцо, взбитое с молоком, посолить, поперчить и смешать с макаронами. Приготовленную массу выложить на смазанный маслом противень и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. При подаче нарезать запеканку порционными кусками.

Макароны с мясным соусом. Продукты: 350 г макарон, 150 г телятины (или говядины), 50 г копченого мяса, 40 г сливочного масла или смальца, 1 небольшая головка лука, 1 морковь, 1 средней величины корень сельдерея, 1 стакан мясного бульона или воды, сыр, 1 чайная ложка муки.

Приготовить мясной соус: нарезать кусочками телятину (говядину), копченое мясо и коренья, спассеровать их вместе на разогретом жире, посыпать мукой, перемешать, залить горячим бульоном или водой и варить до полной готовности. Макароны отварить в слегка подсоленной воде, тщательно отцедить и выложить на подходящую тарелку. Сверху посыпать тертым сыром, залить приготовленным мясным соусом и подать.

Это блюдо получится еще вкуснее, если к кореньям добавить несколько сушеных грибов. Грибы предварительно замочить в воде или белом вине, а затем отцедить и мелко нарезать.

КАК СУШИТЬ ЦВЕТЫ

Середина лета и начало

КАК СУШИТЬ ЦВЕТЫ

Середина лета и начало осени — самое подходящее время для засушивания цветов, которые прекрасно дополнят убранство дома зимой. Сохранение листьев бука и других деревьев в глицерине и воде хорошо известно. Приготовьте раствор из одной части глицерина и двух частей горячей воды и налейте его в узкую вазу или банку. Раствор должен покрывать стебель листьев примерно на 20 см. Обрежьте края стеблей, чтобы они легко впитывали смесь. Как только вы заметите, что раствор начинает капать с листьев, выньте их. Эта процедура продолжается в течение 1—4 недель. Если листья после этого увянут, значит, вы передержали их. Чтобы вернуть им свежесть, подержите их несколько дней стеблями вверх. Таким способом можно сохранить листья сливы, каштана, дуба, плюща и рододендрона.

Засушивание на воздухе

Большинство садовых цветов засушивают в небольших букетах (не более шести стеблей), цветами вниз. Стебли цветов не должны быть слишком стянуты — воздух должен свободно проходить между ними. Сушат букеты в сухих, но тенистых местах. Таким образом можно засушить более долговечные виды цветов — бессмертник, васильки, циннии.

Цветы нужно собирать в сухую погоду, когда нет росы.

Немногим известно, что гортензию можно «засушить» в воде, как это ни странно. Их просто нужно оставить в вазе с уровнем воды не более 15 см и не доливать воду после того, как цветы впитают ее. Стручки с дикими зернышками, травы и ветки можно засушить таким же образом. Зерна можно покрыть обыкновенным лаком для волос — таким образом они сохранятся долгое время.

Засушить на воздухе или в воде можно и другие цветы: ноготки, алтею, бархатцы, рудбекию. Крупные и круглые цветы сушат в смеси мелкого зернистого белого песка и буры или двуокиси кремния в кристаллах или порошке. Цветы, засушенные подобным образом, сохраняют свой цвет и форму, однако становятся очень ломкими. Поэтому лучше всего перед засушиванием продернуть в стебель проволоку. Так лучше всего сушить георгины, розы, герань, ромашки, лилии, фиалку трехцветную (анютины глазки), астры, пиретрум, примулу, алиссум, аконит.

Для засушивания необходима продолговатая коробка (например, от обуви), на дно которой насыпается вышеупомянутая смесь слоем 6 см. Цветы с удаленными листьями аккуратно зарываются в нее. Коробку нужно держать в теплом, сухом месте (наиболее подходящ для этого кухонный буфет), не покрывая ее крышкой.

Срок сушки различен. Например, цветам с плотными лепестками необходимо около трех недель, в то время как более нежные растения сушат от трех до семи дней.

Время от времени необходимо проверять состояние цветов, разрывая высушивающую смесь. Когда цветы высохнут, удалите с них пыль мягкой кисточкой.

Сухие растения нельзя ставить в воду — они легко поглощают влагу. Лучше всего они сохраняются в банках или коробках в сухом, темном месте. Некоторые овощи делают сухие букеты более разнообразными и привлекательными. Особенно эффектны бутылочная тыква и перец. Перец, собранный в начале сентября, следует высушить. Тыкву собирают зрелой, но до того, как начнутся заморозки, и сушат на солнечном подоконнике. Когда она высохнет, ее можно окрасить лаком для ногтей.

Не забывайте, что засушивание цветов — большое искусство. Поэтому не исключаются и ошибки. Все зависит от того, когда вы сорвали растение, при какой температуре и влажности воздуха. И еще один совет: старайтесь сушить вдвое больше цветов, чем потребуется, чтобы вас не постигло разочарование.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если котлеты приходится делать из нежирного мяса, то к нему надо добавить немного сливочного масла или измельченного свиного шпига.

Котлеты будут мягкими, пышными, сочными, если их жарить на не очень горячей сковородке, а потом поставить на несколько минут в духовку.

Яйцо при подготовке котлет может заменить картофельный крахмал. На 250 граммов мясного фарша требуется половина столовой ложки крахмала. Котлеты отлично поджарятся, подрумянятся.

Возраст птицы определяется по ногам. У молодой курицы они мягкие, легко гнутся, покрыты мелкими чешуйками, когти длинные и острые.

По длине шпор узнают возраст петухов. У шестимесячного петуха шпоры имеют вид небольшого мягкого выступа, у годовалого же они достигают 1,5—2 сантиметров.

Птицу легче ощипать, если ее предварительно положить в воду, содержащую немного питьевой соды, или погрузить на 1—2 минуты в горячую воду (65—75°).

Чтобы при поджаривании кур и цыплят образовалась румяная корочка, их надо смазать густой сметаной.

Котлеты получаются сочными, если мясо содержит жир, но если фарш слишком жирен, они сильно «ужариваются», т. е. уменьшаются в размере и, кроме того, становятся рыхлыми, плохо сохраняют форму.

Для котлетной массы используйте черствый белый хлеб, так как свежий придает котлетам неприятную клейкость.

Хлеб замачивают в холодной воде или молоке и, не отжимая, добавляют в фарш.

Если в фарш добавляют лук, его лучше не пропускать через мясорубку, а натереть на мелкой терке.

Веники будут долговечнее, если время от времени окунать их в соленую воду. Таким образом они очищаются, а высохшие веники станут снова эластичными.

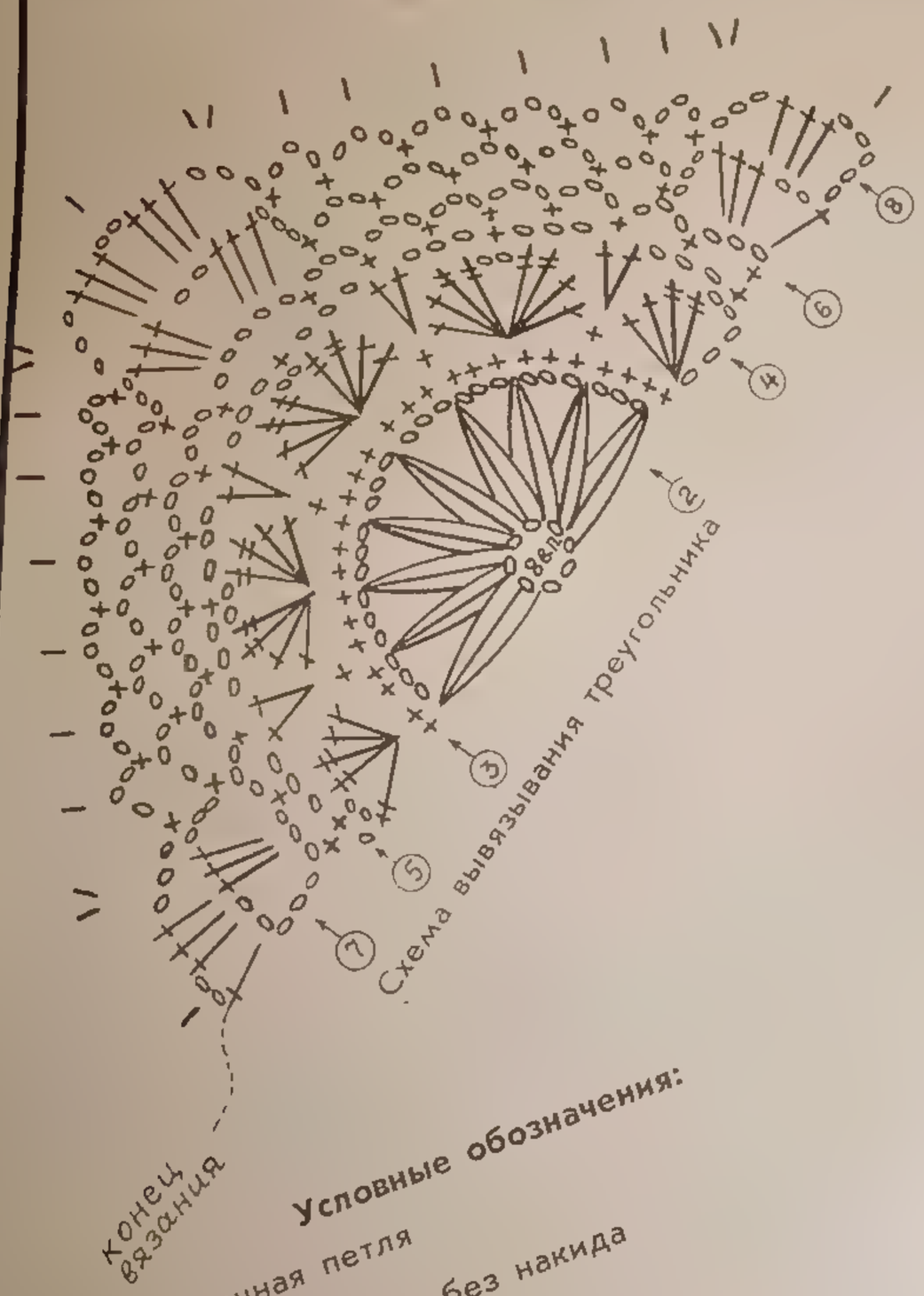
Немного синьки, растворенной в воде, которой вы моете зеркало, облегчит вашу работу и повысит блеск зеркала.

Этикетки к стеклянной посуде можно приклеить яичным белком.

ТРЕУГОЛЬНЫЙ МОТИВ

Треугольный мотив вывязывается аналогично квадратному на 9 пышных столбиках по основной схеме вязки квадратного образца, т. е. вывязывается цепочка из 8 в. п., стянутой петлей соединяется в круг, провязываются 9 пышных столбиков, на которых потом вывязывается половина узора квадратного мотива с частичными изменениями по длинной стороне треугольника, показанными на схеме вязки треугольного мотива.

Для удобства чтения узоров квадратного и треугольного мотивов на схемах в кружках даны обозначения рядов, а стрелками показано направление последующего вязания.



Бахрома

Для вывязывания бахромы нарезается пряжа в 2 раза длиннее (40 см) по сравнению с желаемой длиной бахромы. Затем соединяются вместе 10 нитей в пучки. Каждый пучок перегибаем пополам, образуется петля. Крючком протягиваем эту петлю через край шали в местах, указанных на схеме, и затем через эту же петлю протягиваем концы пучков из пряжи; образуется узел, который одинаково затягивается на всех кистях.

При выполнении бахромы необходимо следить за равномерным размещением кистей в местах, указанных на схеме обвязки каймы.

Автор С. М. ЛАПУНИНА.

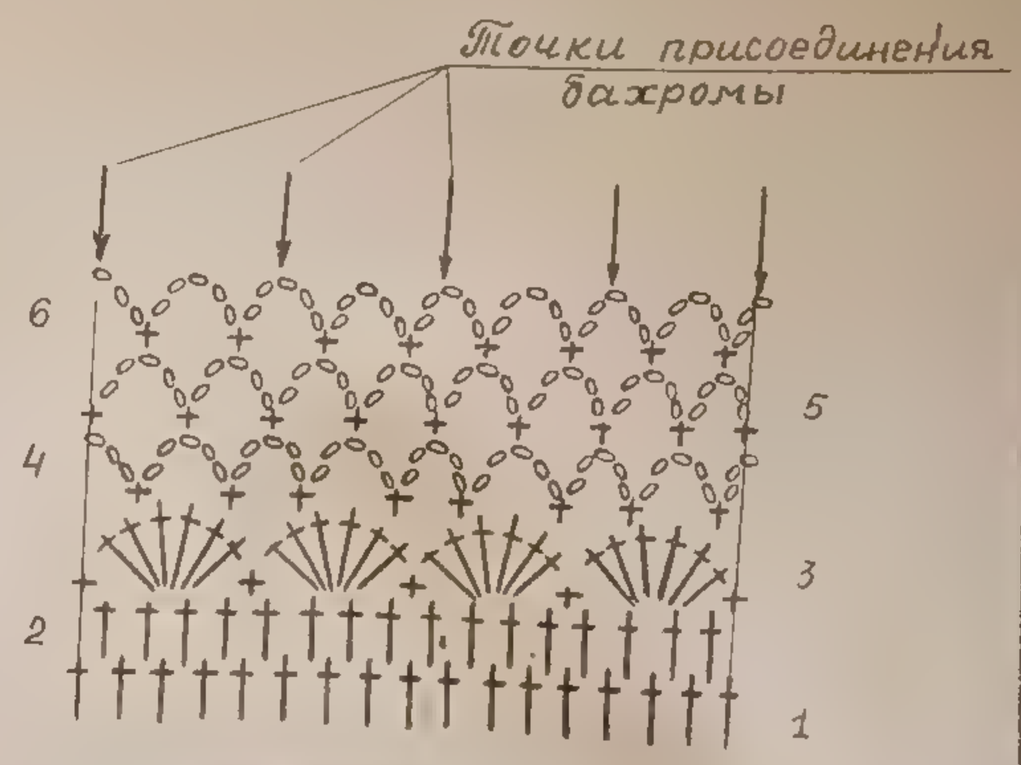


Схема обвязки каймы

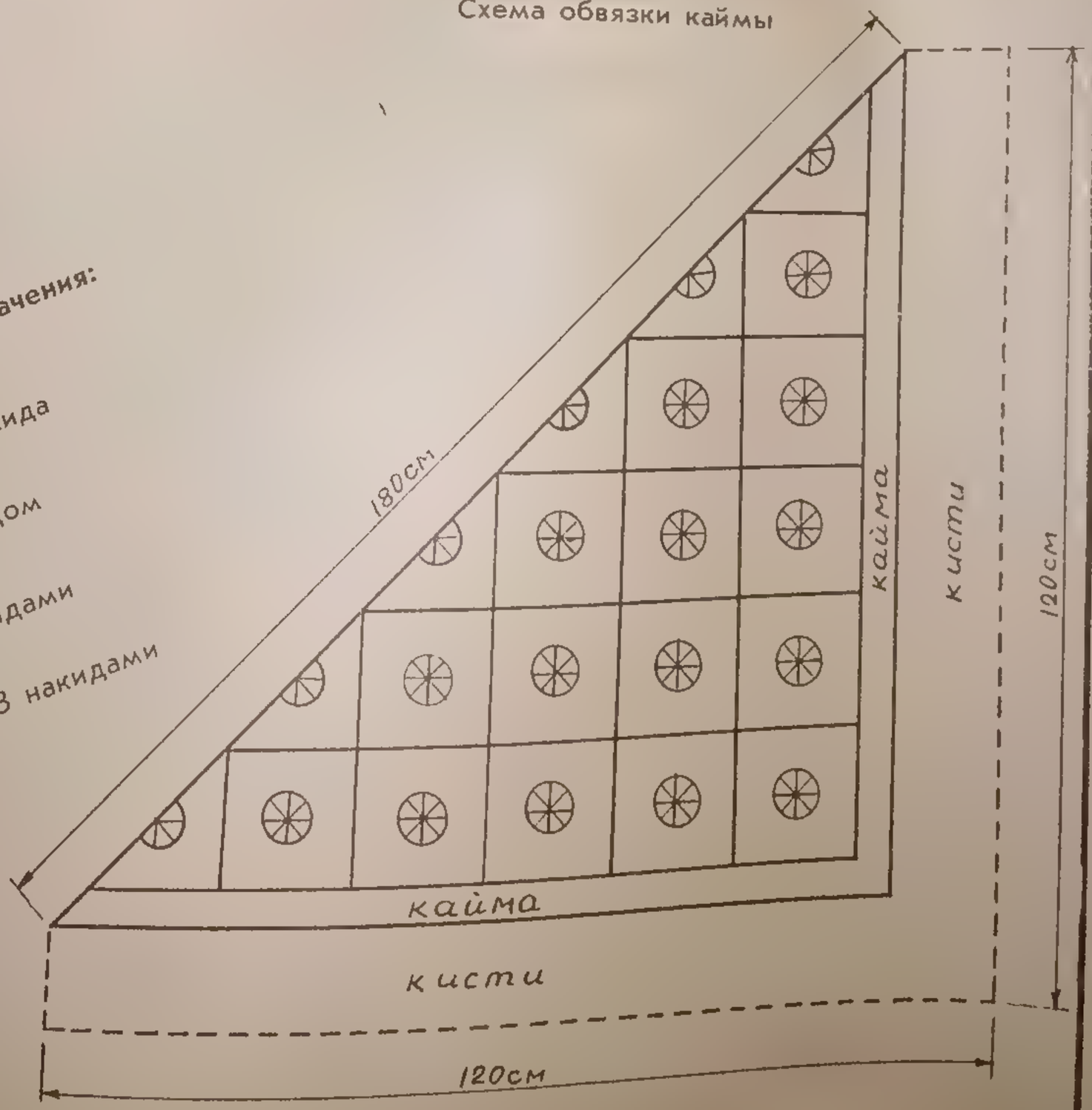
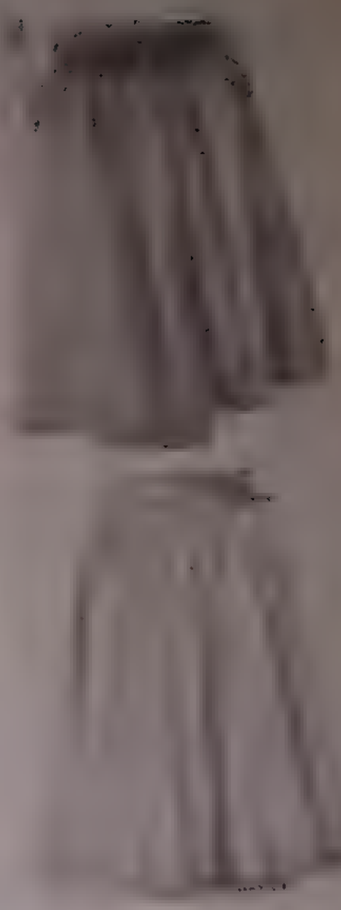
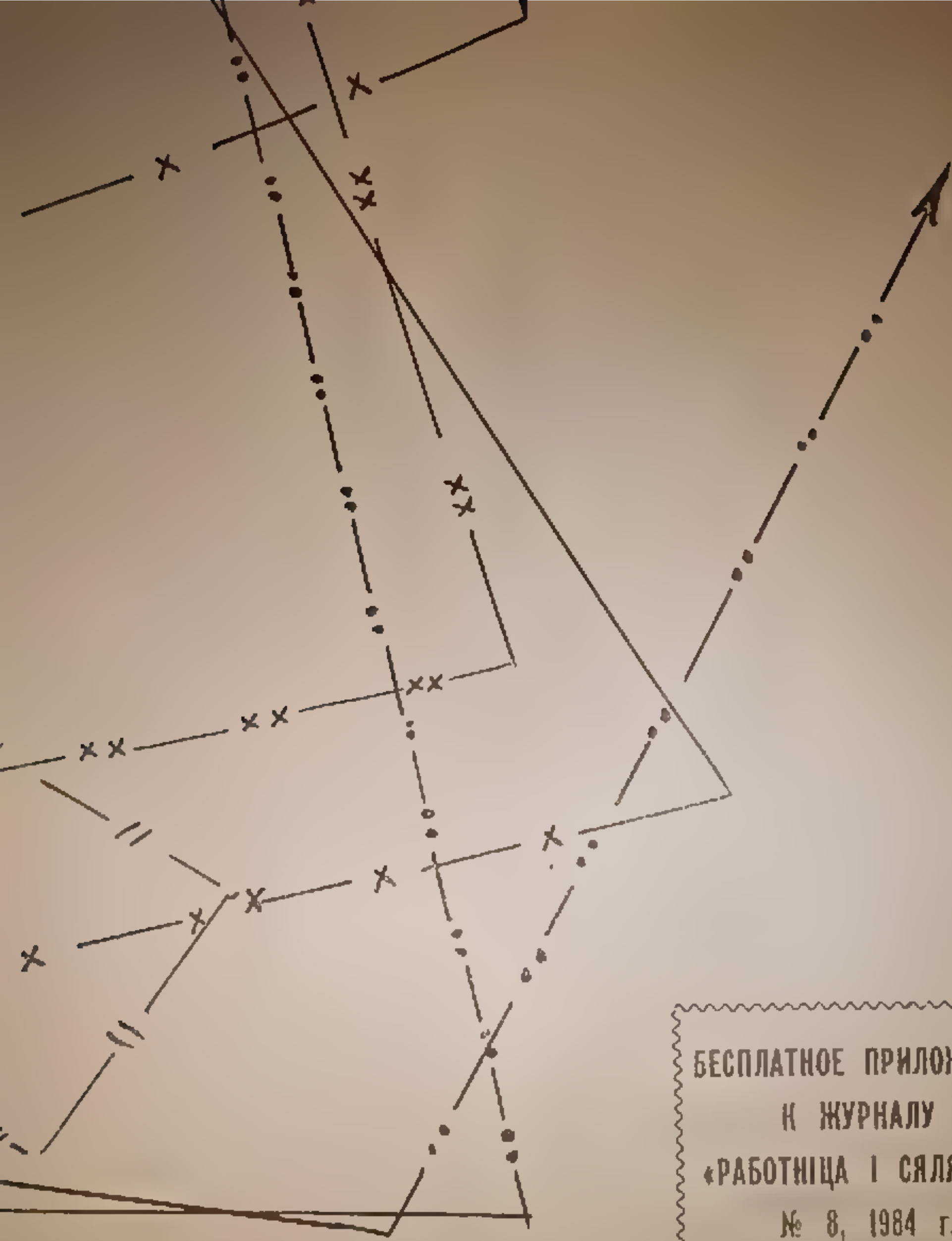


Схема шали

Условные обозначения:

- o — воздушная петля
- + — простой столбик без накида
- † — столбик с одним накидом
- ‡ — столбик с двумя накидами
- ⋔ — пышный столбик с 3 накидами





БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 8, 1984 г.

ЮБКИ

Размер: 164-96-104. Расход ткани при ширине 150 см: на юбку с притачным поясом — 1 м 50 см; на юбку с запахом — 1 м 75 см.

Юбка с широким фигурным поясом. В отрезных бочках — карманы с отворотами.

Условные обозначения:

1. Заднее полотнище юбки — xx — xx — 2 дет.
2. Переднее полотнище юбки — x — x — 2 дет.
3. Пояс притачной к переднему полотнищу — / — / — 2 дет.
4. Пояс притачной к заднему полотнищу — // — // — 2 дет.
5. Боковая часть переднего полотнища — xxx — xxx — 2 дет.

Пояс 162×13 см.

Юбка с запахом и боковой застежкой, акцентируемой завязывающимся узким поясом.

Условные обозначения:

1. Заднее полотнище юбки — .. — .. — 1 дет.
2. Переднее полотнище юбки — . — . — 1 дет.

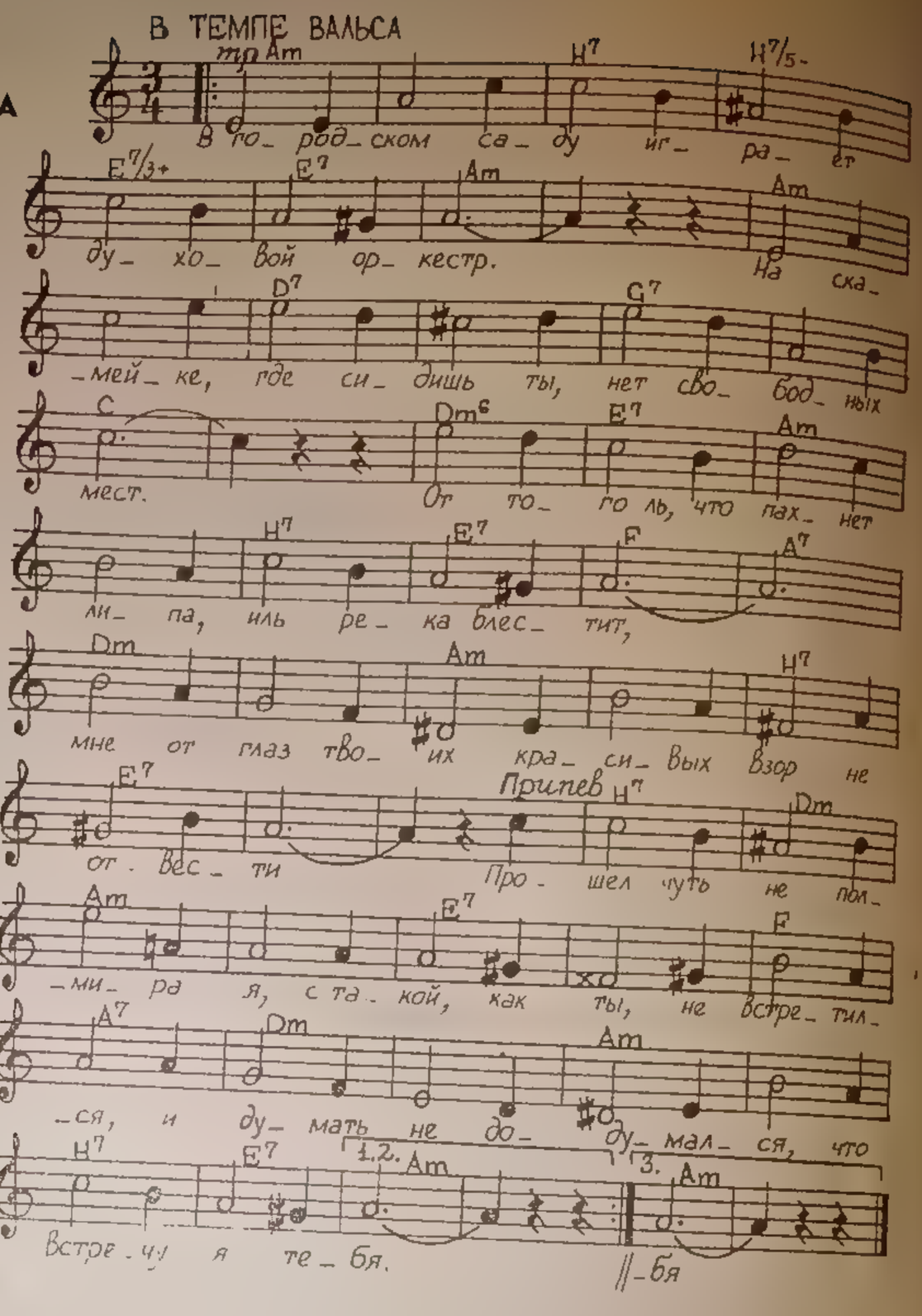
К заднему полотнищу юбки, для левой стороны, дан увеличенный припуск (запах) под застежку. Правую сторону заднего полотнища кроить по внутренней линии, на ней намечен вход в карман. Пояс притачной 90×10 см (в том числе 12 см под запах левой стороны заднего полотнища). Пояс узкий 160×3 см. Середины переднего и заднего полотнища расположены по сгибу средних складок.

(Журнал «Модели сезона», 1984 г.)

В ГОРОДСКОМ САДУ

Музыка М. БЛАНТЕРА — Слова А. ФАТЬЯНОВА

В городском саду играет
Духовой оркестр.
На скамейке, где сидишь ты,
Нет свободных мест.
Оттого ль, что пахнет липа,
Иль река блестит,
Мне от глаз твоих красивых
Взор не отвести.
ПРИПЕВ: Прошел чуть не полмира я,
С такой, как ты, не встретился,
И думать не додумался,
Что встречу я тебя.
Верь, такой, как ты, на свете
Нет наверняка,
Чтоб навеки покорила
Сердце моряка.
По морям, по океанам
Мне легко пройти,
Но к такой, как ты, желанной,
Видно, нет пути.
ПРИПЕВ.
Вот рассвет весенний гасит
Звездочку в пруду.
Но ничто не изменилось
В городском саду.
На скамейке, где сидишь ты,
Нет свободных мест.
В городском саду играет
Духовой оркестр.
ПРИПЕВ.

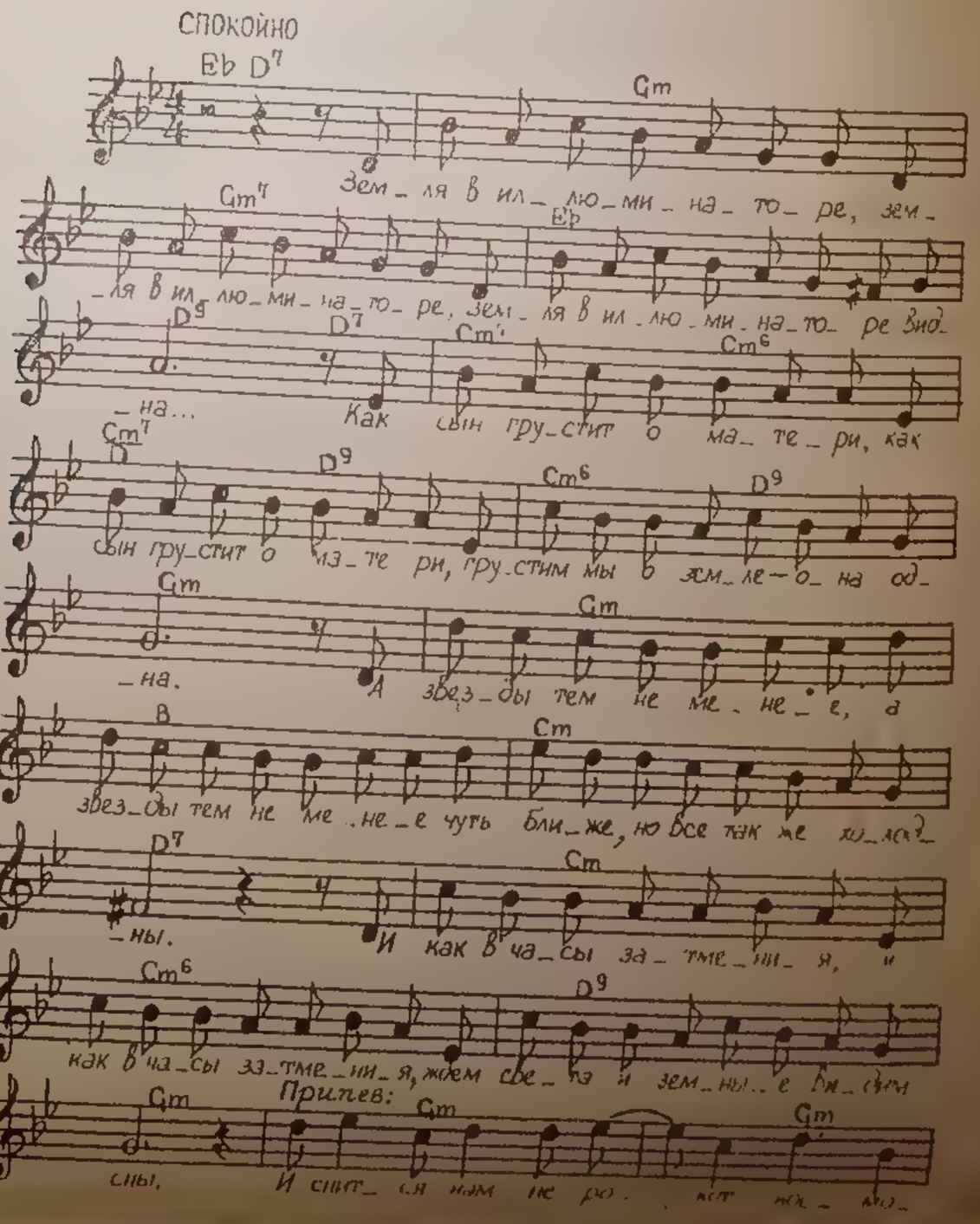


ТРАВА У ДОМА

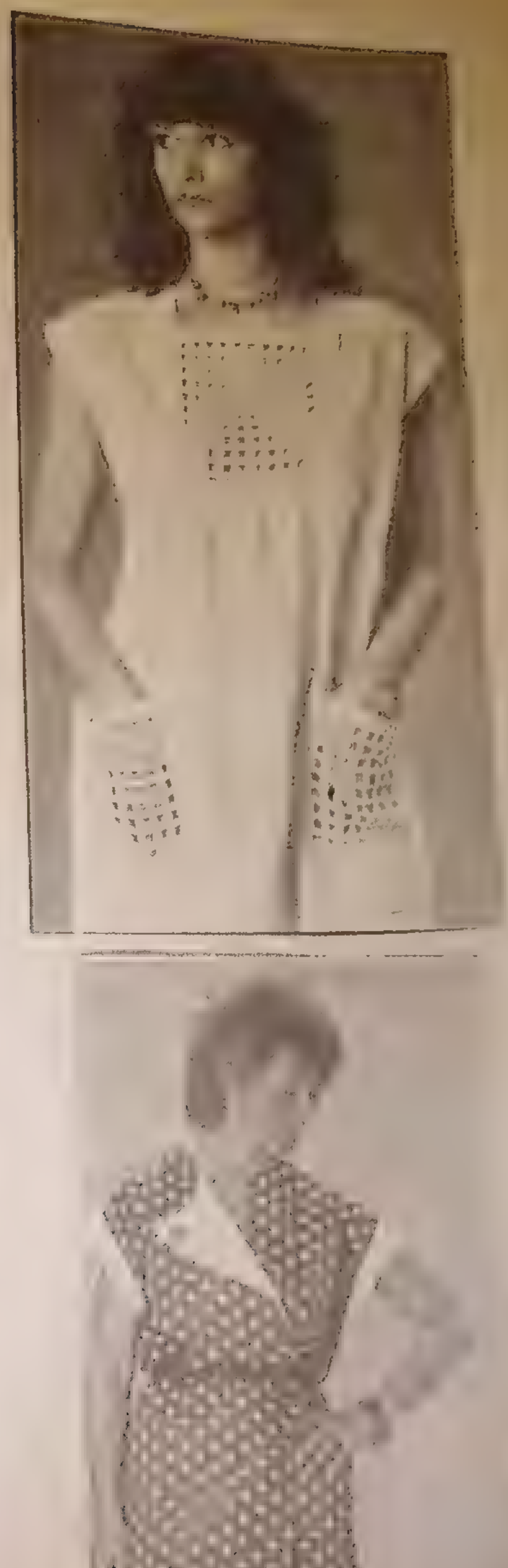
Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО

Музыка В. МИГУЛИ

Земля в иллюминаторе,
Земля в иллюминаторе,
Земля в иллюминаторе видна...
Как сын грустит о матери,
Как сын грустит о матери,
Грустим мы о земле — она одна.
А звезды тем не менее,
А звезды тем не менее
Чуть ближе, но все так же холодны.
И как в часы затмения,
И как в часы затмения,
Ждем света и земные видим сны.
Припев:
И снится нам не рокот космодрома,
Не эта ледяная синева.
А снится нам трава, трава у дома,
Зеленая, зеленая трава.



А мы летим орбитами, путями
неизбитыми



Окончание вязания

точки присоединения другого мотива

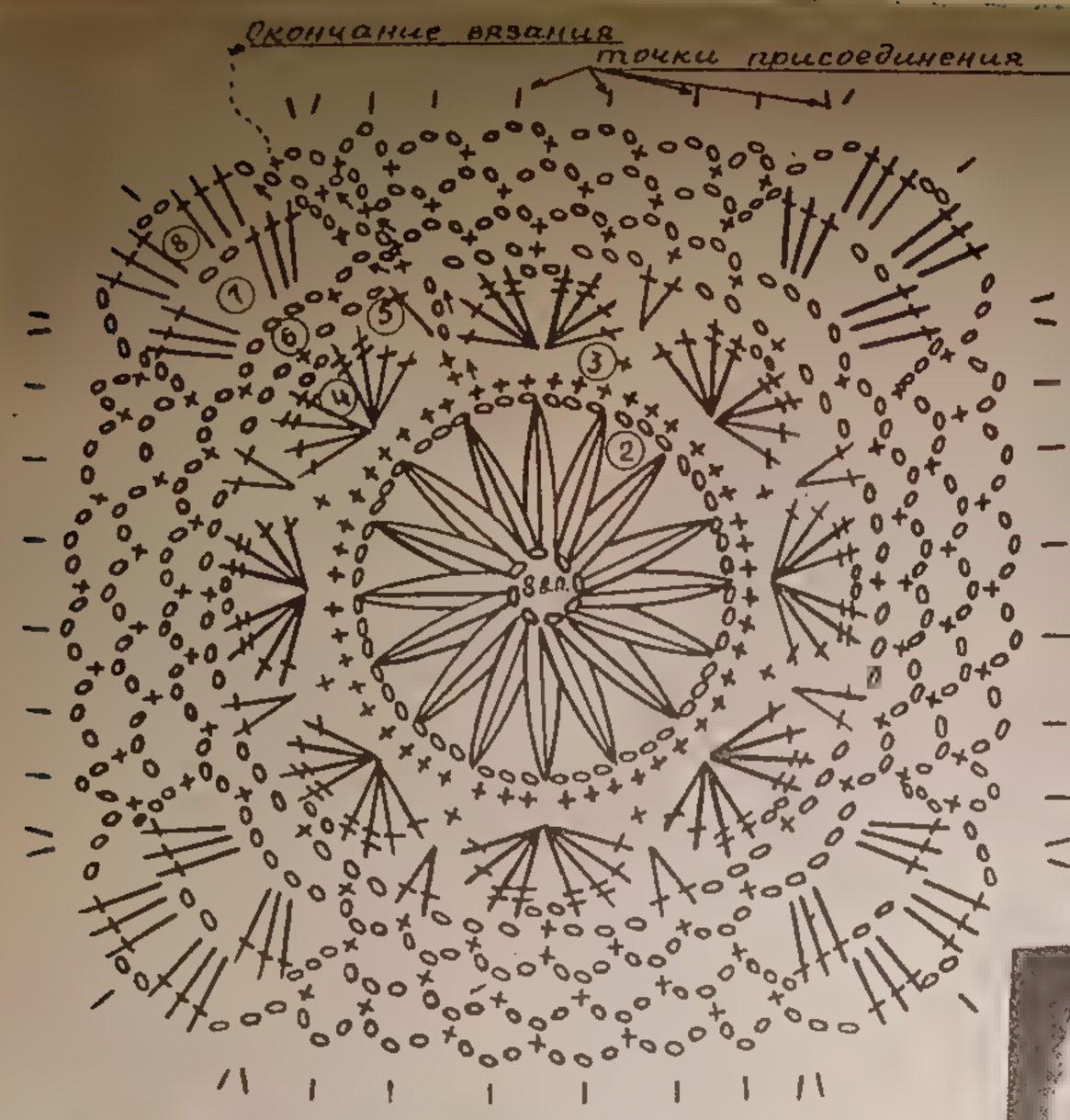
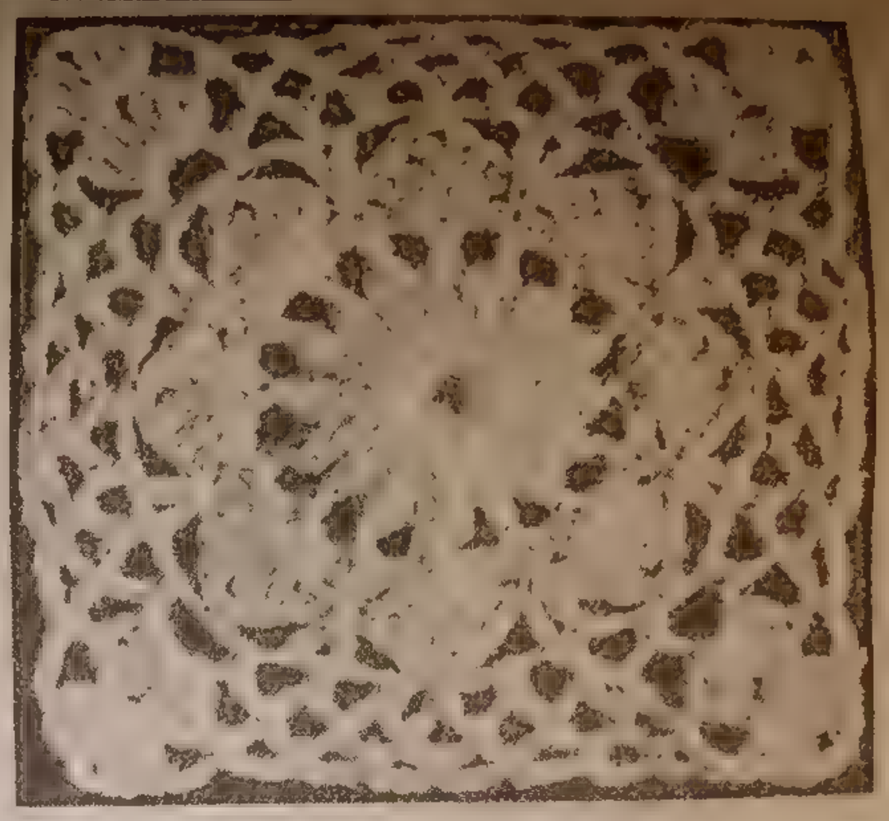
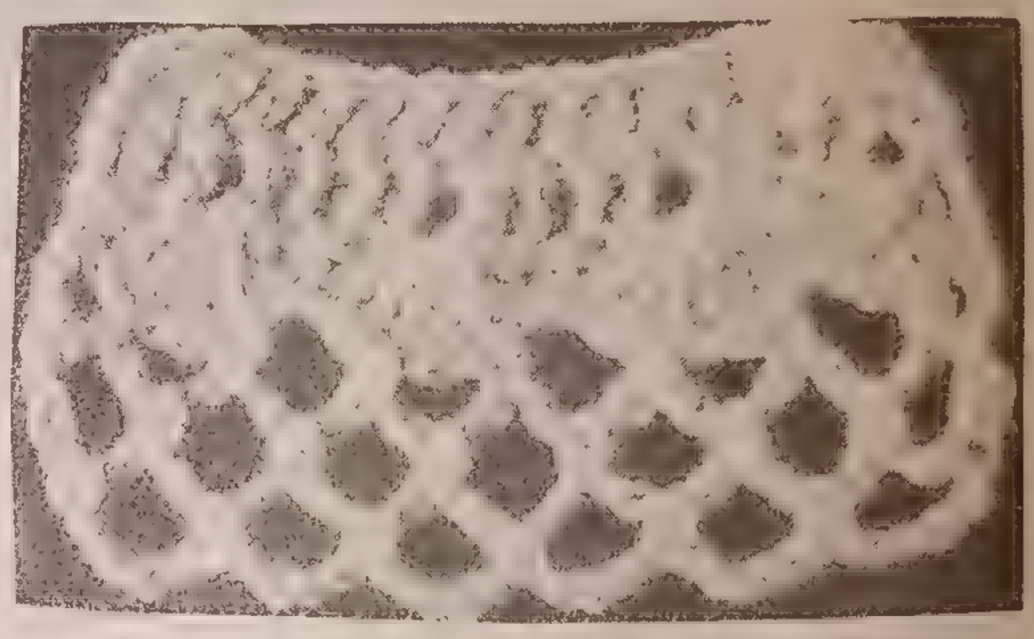


Схема вывязывания квадратного мотива





После образования первого пышного столбика вяжем: 3 в. п., * пышный столбик, 3 в. п. *. Повторять от * до * 15 раз. Стянутой петлей замкнуть круг 2-го ряда (т. е. протянуть крючком рабочую нить последовательно через первый пышный столбик и последнюю воздушную петлю 2-го ряда). 3 ряд — * 3 простых столбика без накида (столбика) под цепочку из 3 в. п. 2-го ряда (между пышными столбиками) *. От * до * повторять 16 раз. Закончить ряд стянутой петлей, объединившей первый и последний столбики.

4 ряд — столбик в отверстие под стянутой петлей 3-го ряда (т. е. над первым пышным столбиком 2-го ряда), * 2 столбика с накидом в отверстие между 3-м и 4-м столбиками 3-го ряда (т. е. над следующим пышным столбиком 2-го ряда), 2 столбика с двумя накидами в то же отверстие, 2 в. п., 2 столбика с двумя накидами и 2 столбика с накидом в то же отверстие, что и предыдущие 4 столбика с накидами, столбик в отверстие между 6 и 7 столбиками 3-го ряда (т. е. над 3-м пышным столбиком 2-го ряда) *. Повторять от * до * 8 раз. Закончить ряд провязыванием столбика под столбик, с которого начинался ряд.

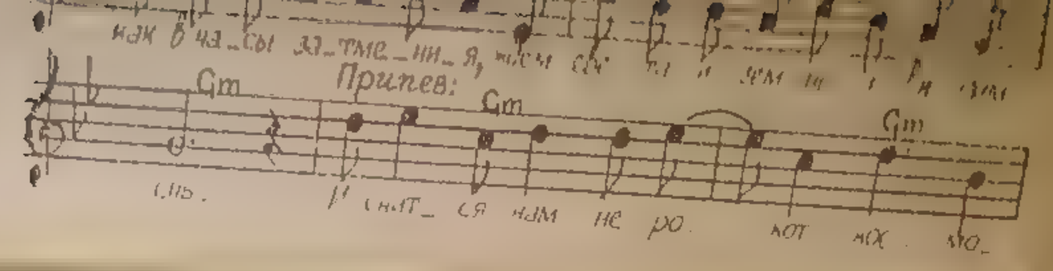
5 ряд — 3 в. п. (для образования высоты ряда), столбик с накидом, провязанный в последний столбик 4-го ряда, * 3 в. п., столбик под цепочку из 2 в. п. между двумя группами из 4 столбиков с накидами нижележащего ряда, 3 в. п., 2 столбика с накидом в столбик предыдущего ряда *. Повторять от * до * 7 раз. После * провязать 3 в. п., столбик под цепочку из 2 в. п. между группами столбиков с накидами предыдущего ряда, 3 в. п., столбик в отверстие между 3 в. п., с которых начинался ряд, и столбиком с накидом.

6 ряд — 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. нижележащего ряда, * 5 в. п. (для образования угла), столбик под следующую цепочку из 3 в. п. нижнего ряда, 3 в. п., столбик в отверстие между 2 столбиками с накидом 5-го ряда, 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. нижнего ряда, 3 в. п., столбик в столбик 5-го ряда, 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. 5-го ряда, 3 в. п., столбик в промежуток между 2 столбиками с накидом 5-го ряда, 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. *. От * до * повторять 4 раза. В конце ряда вместо 3 в. п. провязать 2 в. п., столбик под первую цепочку из 3 в. п., с которой начинался 6-й ряд.

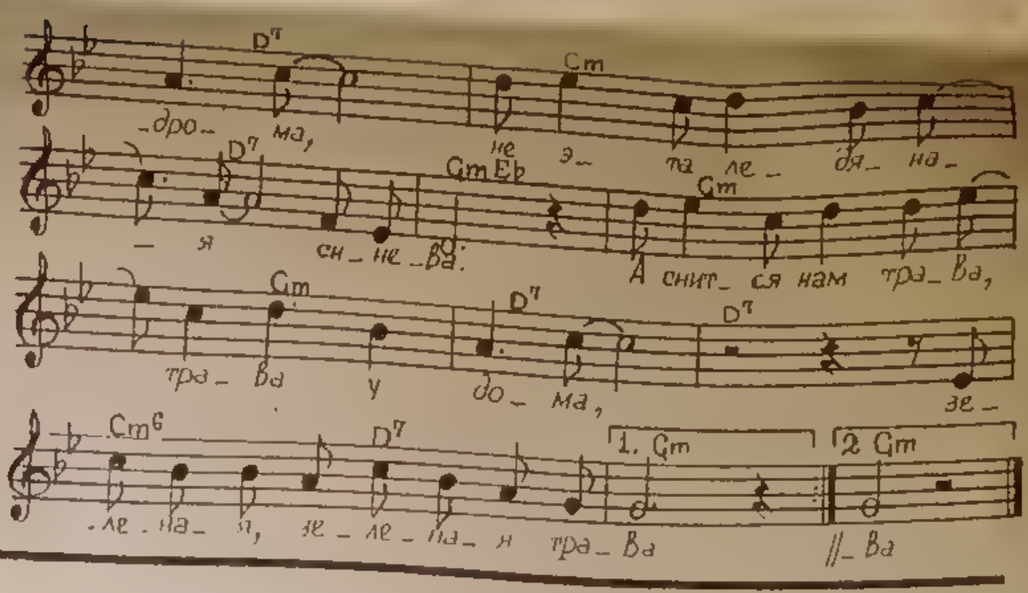
7 ряд — * 3 в. п., 3 столбика с накидом под цепочку из 5 в. п. нижнего ряда, 2 в. п., 3 столбика с накидом в то же отверстие под цепочку из 5 в. п., 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. 6-го ряда (3 в. п., столбик под следующую цепочку из 3 в. п. нижнего ряда). Петли в скобках провязать 5 раз подряд *. От * до * повторить 4 раза, при этом последний столбик провязывается под цепочку из 2 в. п., которыми заканчивался 6-й ряд. Дополнительно провязываем 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п., с которых начинался 7-й ряд.

8 ряд — * 3 в. п., 3 столбика с накидом под цепочку из 2 в. п. между группами столбиков с накидом 7-го ряда, 2 в. п., 3 столбика с накидом в то же отверстие под цепочку из 2 в. п., 3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п., следующих за группой столбиков с накидом нижнего ряда (3 в. п., столбик под цепочку из 3 в. п. нижнего ряда). Выражение в скобках провязать последовательно 6 раз *. От * до * повторить 4 раза. Заканчивается 8-й ряд дополнительной цепочкой из 2 в. п., столбиком под цепочку из 3 в. п., с которых начинался 8-й ряд.

А снится нам трава, трава у дома,
Зеленая, зеленая трава.



А мы летним орбитами, путями
неизбитыми,
Прошит метеоритами простор.
Оправдан риск и мужество,
Космическая музыка
Вплывает в деловой наш разговор.
В какой-то дымке матовой земля в
иллюминаторе,
Вечерняя и ранняя заря.
А сын грустит о матери,
А сын грустит о матери,
Ждет сына мать, а сыновей — земля.
Припев.



НАРЯДНАЯ ШАЛЬ

Представленная на фото нарядная шаль состоит из отдельных вязаных мотивов.

Для изготовления шали требуется 300 г пряжи. Крючок № 3. Пряжу рекомендуется выстирать и высушить до начала вязания.

Шаль состоит из 15 квадратных и 6 треугольных мотивов, которые вывязываются отдельно. Вязание шали начинаем с нижнего углового квадратного мотива, для которого провязываются полностью все 8 рядов узора согласно схеме образца, после чего нить оборвать и заделать конец.

При вывязывании последующего квадрата одновременно с выполнением 8-го ряда производить прикрепление к предшествующему квадрату простыми столбиками без накида в местах, указанных на схеме. При этом мотивы должны быть сложены лицевыми поверхностями друг к другу. Необходимо помнить, что все присоединения выполняются с одной (изнаночной) стороны. После соединения квадратных мотивов приступаем к вывязыванию треугольных.

Завершив изготовление и соединение всех мотивов, выполняем кайму по двум коротким сторонам шали. Узор вывязывания каймы показан на схеме. Одновременно с выполнением последнего, 6-го ряда каймы обвязать длинную сторону шали по узору 3-го ряда каймы.

Готовую шаль с каймой разложить на одеяле, отпарить через влажную ткань, при этом равномерно растягивать изделие для придания правильной формы квадратам, треугольникам и в целом шали. После чего довязать бахрому. Когда бахрома связана, слегка отгладить, подравнять концы бахромы, лишние нити обрезать. Шаль готова.

ВЫВЯЗЫВАНИЕ МОТИВОВ И БАХРОМЫ

Описание и схемы вывязывания образцов рассчитаны на широкий круг читательниц, владеющих крючком и умеющих вывязывать воздушные петли (при описании образцов будут указаны сокращенно — «в.п.»), простые столбики без накида (в описании для краткости будут называться «столбиками»), столбики с одним и двумя накидами. Дополнительно будет дано разъяснение, как выполнить «стянутую» петлю и вывязать пышный столбик с 3 накидами.

КВАДРАТНЫЙ МОТИВ

1 ряд — вяжем цепочку из 8 воздушных петель (в. п.), которую затем соединяем в круг стянутой петлей. Стянутая петля образуется следующим образом: после провязывания 8-й в.п. крючок вводим в первую петлю, с которой начинали цепочку, подхватываем рабочую нить и протягиваем ее последовательно через первую и восьмую петлю цепочки, которая находится на крючке. Получилась одна петля, т. е. стянутая. Провязать простой столбик под цепочку круга.

2 ряд — полученную петлю вытягиваем на высоту 3,0 см и вывязываем пышный столбик в 3 накида следующим образом: после вытягивания петли делаем накид, крючок вводим под цепочку круга, образованного из 8 в. п., подхватываем рабочую нить и вытягиваем ее на высоту стянутой петли (3,0 см), снова накид, крючок вводим в то же отверстие, подхватываем рабочую нить, вытягиваем вторую петлю на ту же высоту. Таким же образом вытягивается третья петля. Затем все петли и накиды, находящиеся на крючке, провязать вместе. Чтобы в процессе вывязывания пышного столбика не происходило стягивание и уменьшение высоты вытянутых петель, старайтесь придерживать все петли и накиды на крючке пальцем.

«КУСОЧКИ ЛЕТА»

Основные заготовки на зиму сделаны. Поздние овощи — «кусочки лета» — попробуем консервировать по-новому — сделаем овощные сыры.

Фруктовые и овощные сыры могут украсить любой праздничный стол. Подают сыры как приправы к любому блюду и в виде бутербродов. Они удобны в употреблении, являются идеальным продуктом для детского и диетического питания, прекрасно хранятся 2—3 года в прохладном месте. Обогащенные семенами целебных растений, сыры способствуют выведению из организма шлаков и послабляют желудок. Сок, получаемый при приготовлении сыров, можно употреблять в свежем виде и заготавливать впрок. Для этого его доводят до кипения, добавив на каждый литр сока 3 г лимонной кислоты, и кипящий закатывают в стерильные банки.

СЫР ТЫКВЕННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ

На 1 кг тыквы — 200 г сахарного песка, 200 г сока облепихи.

Тыкву моем, очищаем от корки и семян, нарезаем кусочками, пересыпаем небольшим количеством сахара (примерно 50 г на 1 кг тыквы), оставляем на 2—3 часа и сливаем отделившийся сок. Затем в тыкву добавляем остальную порцию сахара и заливаем облепиховым соком. Ставим на медленный огонь и варим до загустения массы. Срок варки зависит от сорта тыквы — быстрее варятся сорта с плотной «мучнистой» мякотью. Готовую массу выкладываем в чистую плотную ткань, придаем массе форму сыра и ставим под гнет на 2—3 суток. Сыр вынимаем, смазываем растительным маслом и обваливаем в размолотых на кофемолке семенах укропа.

СЫР ТЫКВЕННЫЙ С ЯПОНСКОЙ АЙВОЙ

1 кг тыквы, 300 г айвы японской, 200 г сахара.

Тыкву пересыпаем небольшим количеством сахара — 50 г, для отделения сока. Отделившимся соком тыквы заливаем японскую айву, чтобы она была им покрыта. Отвариваем айву до мягкости вместе с соком и выливаем в тыкву. Ставим на медленный огонь и варим до загустения. Готовую массу протираем через сито, выкладываем в плотную чистую ткань, придаем ей форму сыра и ставим под гнет на 3 суток. Затем сыр вынимаем, смазываем растительным маслом и обваливаем в семенах тмина.

СЫР ЯБЛОЧНЫЙ

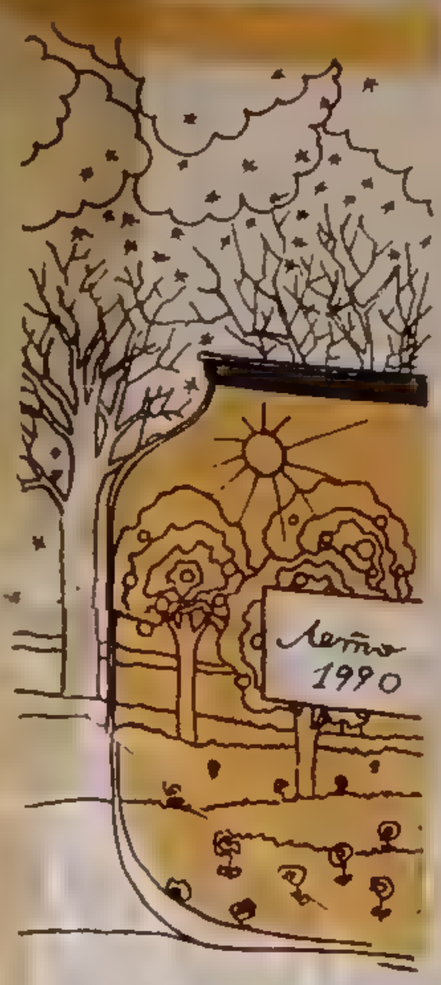
Яблоки моем, нарезаем кусками, укладываем на дно кастрюли, наливаем 200 г воды (количество яблок может быть любое) и ставим на медленный огонь. Варим до загустения. Готовую массу протираем через сито, добавляем на каждый килограмм массы 1 ст. ложку тмина, размешиваем, выкладываем в плотную ткань и ставим под гнет на 3 суток. Затем сыр вынимаем, обваливаем в семенах тмина.

СЫР СЛИВОВЫЙ

Сливу моем, освобождаем от косточки. Для приготовления сыра берем сливу, которая разваривается. Сливу пересыпаем небольшим количеством сахара: на 1 кг сливы 100 г сахара. Как только из сливы выделится сок, ставим на медленный огонь и варим до консистенции густого повидла. Готовую массу протираем через сито, добавляем семена кориандра (кинзы), размешиваем и выкладываем в плотную ткань. Ставим под гнет на 3 суток. Затем готовый сыр смазываем растительным маслом и обваливаем в семенах кориандра (семена можно размолоть на кофемолке).

СЫР ИЗ ФИЗАЛИСА

Овощной физалис очищаем, обдаем крутым кипятком и каждый плод вытираем чистой тряпочкой, чтобы снять скользкий налет. Нарезаем физалис кусочками, пересыпаем сахарным песком: на 1 кг физалиса 200 г сахара. Как только из физалиса выделится сок, ставим на небольшой огонь и варим до загустения. В готовую массу добавляем семена тмина и укропа — всего 1 ст. ложку на 1 кг массы. Размешиваем, выкладываем в плотную ткань и ставим под гнет на 3 суток. Готовый сыр обваливаем в семенах тмина.



СЫР ИЗ МОРКОВИ

Мытую морковь чистим, натираем или режем на кусочки, добавляем немного воды, чтобы не пригорела, и ставим на медленный огонь. Когда морковь станет мягкой, добавляем лимон, натертый на терке, и варим до полной готовности, затем добавляем на каждый килограмм массы 1 ст. ложку пряностей: тмин, или кориандр, или укроп, или анис. Теплую массу формируем в виде кирпичика, заворачиваем в марлю и ставим под гнет.

На третьи сутки гнет снимаем, «кирпичик» обваливаем в пряных молотых семенах или отрубях

Тем, кто страдает запорами, можно использовать следующий рецепт. В любую готовую сырную массу (лучше сливовую) добавляем на 0.5 кг массы по 1 ст. ложке семян тмина, кориандра, физалиса и укропа. Массу хорошо размешиваем, подсушиваем и нарезаем кусочками.

КАПЕРСЫ ИЗ НАСТУРЦИИ

Зеленые семена настурций бланшируем в кипятке 1 минуту. Укладываем в стерильные банки и наливаем заливку № 3 (см. журнал № 6 за этот год), закатываем. Используем для салатов и как готовую приправу

ЗАГОТОВКИ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

МОРКОВЬ С ОБЛЕПИХОВЫМ СОКОМ

Морковь моем, чистим и трем на крупной терке, добавляем сахар и облепиховый сок. Ставим на огонь и кипятим 20 минут, затем кипящую массу разливаем в стерильные банки и ставим на стерилизацию еще на 10 минут. Затем банки закатываем.

На 1 кг моркови — 200 г облепихового сока, 200 г сахара.

Эту заготовку можно приготовить без сахара, а вместо моркови можно взять кабачки или тыкву.

ТЫКВА С АЙВОЙ ЯПОНСКОЙ

Тыкву нарезаем кусочками в форме банана или апельсиновых долек. Айву нарезаем поперечными дольками. Все вместе пересыпаем сахарным песком и оставляем на 2 часа. Как только отделится сок, ставим на огонь и варим 30 минут. Затем кипящий компот разливаем в стерильные банки. Закатываем

ОВОЩИ НА ЗИМУ

Кабачки, патиссоны и т. 1 кг, томаты 500 г, корень тыква — с зелень 200 г, лук репчатый — соль по вкусу.

Овощи моем, чистим и нарезаем мелкими кусочками. Все укладываем в эмалированную кастрюлю, солим, добавляем 200 г воды. Ставим на огонь и 40 минут кипятим. Раскладываем в стерильные банки и закатываем.

Кабачки можно заменить одним из следующих компонентов: морковь — 500 г, томаты — 500 г, корни пастернака — 500 г, корни сельдерея — 500 г, лук порей — 300 г.

Г. ПОСКРЕБЫШЕВА
Л. ПРОКОФЬЕВА

Двести рецептов — старинных и современных — вы найдете в популярно написанном пособии «ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ», которое предлагает ХОЗРАСЧЕТНЫЙ ИНФОРМЦЕНТР кооператива «КОМПЛЕКС-2».

В пособии даны рецепты лечения болезни печени, желчного пузыря, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гипертонии, сахарного диабета, нервной системы, дыхательных путей и кожных заболеваний. Здесь же вы найдете рецепты молокогонного действия, составов, понижающих и повышающих половую активность, средств восстановления волос, косметические рецепты.

Для того чтобы получить копию пособия «Лекарственные растения», необходимо простым почтовым переводом перечислить 5 руб. 58 коп. по адресу: 343700, г. Харцызск, кооператив «КОМПЛЕКС-2», р/с 461960. Разборчиво укажите ваш обратный адрес в нижней части перевода. Получение пособия гарантируется квитанцией, остающейся у заказчика.

+23,5
+14,5
+5
I
2
3
4
5

ЕЛОК ЗА УЗЕЛКОМ

Сегодня мы продолжим тему, начатую в 8-м номере журнала.

Двусторонние цепочки из узлов «фриволите». Закрепите на основе 2-метровые нити, перепустив 2 средних конца (2-й и 3-й) на 20 см (узелковые) и 2 крайних (1-й и 4-й) на 80 см (рабочие). Натяните 2 узелковые левой рукой и завяжите на них правый узел «фриволите» правой рабочей нитью (рис. 1). Переложите узелковые в правую руку, а левой завяжите левый узел «фриволите» левой рабочей нитью. Далее чередуйте узлы в том же порядке. Эту же цепочку можно украсить воздушными петлями пико (рис. 2). Для этого необходимо каждый новый узел завязывать на 1,5—2 см ниже предыдущего (запас рабочей нити для пико), а затем, натянув обе узелковые, продвинуть нижний узел вплотную к верхнему — с краю образовалась воздушная петля пико. Чтобы все петли были одинаковые, под плетение иногда подкладывают разлинованную по вертикали бумагу.

Для плетения двусторонних цепочек из узлов «фриволите» узелковые нити должны быть равны длине готовой цепочки, а рабочие в 5—8 раз длиннее в зависимости от размера пико.

Цепочку можно украсить петлями только с одной стороны (рис. 3).

Сетки из петельных узлов. Все рекомендации по плетению сеток из двойных плоских узлов (см. урок 3 в шестом номере журнала) относятся и к плетению предложенных узоров. Наиболее популярны следующие из них: сетка из сочетания 3—4 правых и левых узлов (короткие цепочки «змейки») — рис. 4 и сетка из узлов «фриволите» — рис. 5.

Длина навешенных нитей в этих двух узорах должна быть в 3 раза больше высоты готовой сетки. Число концов навешенных нитей должно делиться на 2.

Для повторения пройденного материала предлагаем сплести подвесную корзину для цветов с применением плоских и петельных узлов.

Для работы потребуется 135 м веревки толщиной 3 мм, кольцо диаметром 6 см, 2 планки длиной по 25 см.

1. Нарежьте 8 нитей по 2,5 м, 1 нить длиною 2 м и 1 — длиною 1 м. Сложите каждую пополам и закрепите способом 2 на короткой планке в таком порядке: 4 нити по 2,5 м, 1 нить — 2 м, 1 нить — 1 м и 2 нити по 2,5 м — получилось 25 нитей. Считая слева направо, 8-й и 13-й нитями завяжите 1 двойной плоский узел на средних четырех (9, 10, 11 и 12-й) — и отведите в стороны 8-ю и 13-ю нити. Распределите средние 4 нити так, чтобы длинные оказались по краям, и сплетите из них витую цепочку длиной 9 см из одинарных плоских узлов.

Теперь выполните открытый ромб из узлов «фриволите», выплетая его по половинам. Правую половину начните так: 14-й нитью завяжите на 13-й узел «фриволите». Сложите обе нити вместе и завяжите на них следующий узел 15-й нитью. Третий узел «фриволите» выполните из 3 нитей 16-й нитью. Прежде чем выполнять новые узлы, сплетите 5 см цепочки «змейки» 17-й и 18-й нитями и затем последовательно завяжите их на пучке нитей. Последние 2 узла «фриволите» сплетите 19-й и 20-й нитями (конец 20-й отведите в правую сторону) — образовалась верхняя часть правой половины ромба. Чтобы выполнить нижнюю, берите из пучка каждый раз крайнюю нить, завязывайте ею узел «фриволите» и откладывайте ее вправо. На 3-й и 4-й нитях, считая от середины ромба, сплетите «змейку» длиной 5 см. Последний узел выполните 1 рабочей нитью вокруг 1 узелковой. Аналогично сплетите левую половину ромба, завязав первый узел 7-й нитью на 8-й. Закончив ромб, соедините внизу его половины. Для этого точно так же, как вверху, завяжите 1 двойной плоский узел на средних 4 нитях от витой цепочки 2 соседними с ромба.

2. Закрепите все 20 нитей способом 3 на средней части второй планки. 9-й и 12-й нитями сплетите одинарными плоскими узлами вокруг 10-й и 11 витой шнур длиной 8 см. Нити 7, 12 и 13-ю оставьте свободными. Нити 5, 6, 14 и 15-ю заплетите в «змейки» длиной по 8 см. Нити 3, 17 и 18-ю оставьте свободными. Нити 1, 2, 19 и 20-ю заплетите в «змейки» длиной по 11 см.

3. Соберите все нити в пучок и стяните «оплеткой». Затем выберите из пучка по 2 длинных конца и 4 коротких и сплетите одним длинным вокруг двух коротких по краям пучка цепочки из 6 узлов «фриволите» каждая, оставив небольшие петли пико между парами узлов. Снова соберите все нити в пучок, перевяжите его «оплеткой» и подрежьте кисть, оставив концы длиной 1 см.

4. Сплетите подвесные шнуры. Сначала оплетите нитью длиной 3 м кольцо диаметром 6 см узлами «фриволите», оставляя небольшие воздушные петли между парами узлов. Остатки нитей подрежьте и подшейте к планке кольца. Затем перекиньте через кольцо еще 2 нити длиною по 4 м, уравняйте концы и на парах концов выполните 2 цепочки «змейки» длиной по 15. Концы от них закрепите способом 3 на верхней планке по обе стороны от начала плетения.

5. Нарежьте еще 2 нити по 13 м, сложите каждую вдвое, перепустив концы по 8 м и 5 м. Способом 2 закрепите на планке концы каждой нити с двух сторон от концов «змеек» так, чтобы длинные оказались по краям. Получилось по 4 свободных конца с обеих сторон под верхней планкой. Придвиньте их ближе к краям и сплетите 2 двусторонние цепочки (см. рис. 3) длиной по 12 см из узлов «фриволите», оставляя пико высотой 1,5 см с внешней стороны.

Затем концы от цепочек закрепите способом 3 на нижнюю планку и продолжите плетение цепочек еще на длину 50 см. Закончите каждую двумя цепочками «змейками» длиной по 4 см.

6. Карк для корзины [illegible] 2 толстые гибкие тровы [illegible] 65 см, дайте им форму [illegible] и скрепите концы. Способом 3 [illegible] крепите концы от цепочек «змеек» подвесных шнуров, располагая их с узких краев овала.

7. Нарежьте 24 нити по 2,2 м и 8 по 5 м. Закрепите их на верхнем ряде корзины начиная слева направо от концов левого подвесного шнура: сначала закрепите способом 3 нить длиной 2,5 м, оставив нижний конец длиной 1 м 10 см. Этим же способом закрепите новую нить длиной 2,2 м за середину. Теперь выполните на верхних концах этих двух нитей цепочку из 6 узлов «фриволите», оставив 3 петли пико между парами узлов (среднюю петлю сделайте подлиннее). Следующие 2 нити по 2,2 м сложите пополам и закрепите способом 2. После этого отогните к овалу цепочку из узлов «фриволите» и закрепите ее концы способом 3 на овале — получилось фестон. Сделайте еще 2 таких же фестона, а 4-й фестон расположите между концами правого подвесного шнура. Затем выполните еще 3 фестона, одновременно навешивая дополнительные нити, а 8-й фестон расположите между концами левого подвесного шнура. Под овалом получилось 72 конца, включая 8 концов от шнуров.

8. Распределите концы по 2 и сплетите в шахматном порядке 4 ряда сетки из цепочек «змеек» длиной по 1,5 см (см. рис. 4).

9. Концы от сетки закрепите на нижний овал. Теперь выполните дно корзины. Распределите концы по 4 и сплетите в шахматном порядке 2—3 ряда сетки из [illegible] плоских узлов, придвигая [illegible] плотно друг к другу. Затем все нити стяните в пучок «оплеткой».

10. Закончите корзину кистью: выберите из пучка 2 длинных конца и 4 коротких и сплетите по краям пучка длинным концом вокруг двух коротких 2 цепочки из 6 узлов «фриволите» каждая, оставив 5 петель пико между узлами (среднюю сделайте подлиннее). Соедините все нити в пучок, стяните его «оплеткой». На концах кисти завяжите на разном уровне «валики» (рис. 6). Для этого на конце нити образуйте петлю, обмотайте ее концом нити сверху вниз и пропустите остаток нити снизу в петлю. Затем все витки спустите вниз скользящим движением. Конец нити можно смазать клеем.

11. С изнаночной стороны изделия скрепите подвесные шнуры за верхней кистью.

М. КУЗЬМИНА

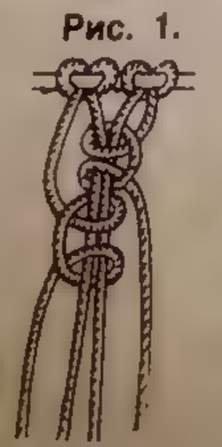


Рис. 1.

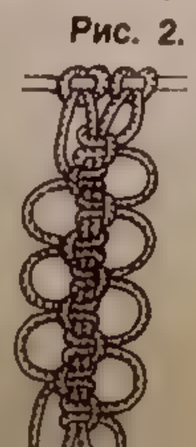


Рис. 2.

Рис. 3.

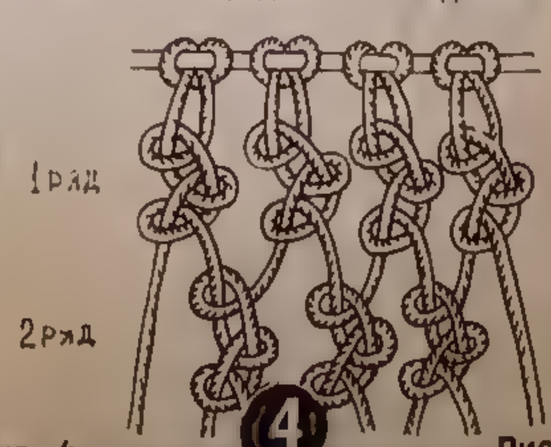


Рис. 4.

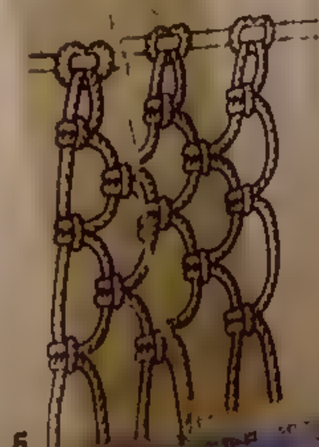


Рис. 5

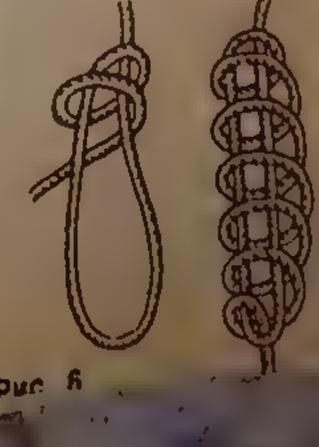


Рис. 6

...едний узел выполните 1 рабочей нитью вокруг 1 узелковой. Аналогично сплетите левую половину ромба, завязав первый узел 7-й нитью на 8-й. Закончив ромб, соедините внизу его половины. Для этого точно так же, как вверху, завяжите 1 двойной плоский узел на средних 4 нитях от витой цепочки 2 соседними с ромба.

2. Закрепите все 20 нитей способом 3 на ...ней части второй планки. 9-й и ...-й нитями сплетите одинарными плоскими узлами вокруг 10-й и 11-й витой шнур длиной 8 см. Нити 7, 12 и 13-ю оставьте свободными. ...ти 5, 6, 14 и 15-ю заплетите в «змейки» длиной по 8 см. Нити 3, 17 и 18-ю оставьте свободными. ...ити 1, 2, 19 и 20-ю заплетите в «змейки» длиной по 11 см.

3. Соберите все нити в пучок и стяните «оплеткой». Затем выберите из пучка по 2 длинных конца и 4 коротких и сплетите одним длинным вокруг двух коротких по краям пучка цепочки из 6 узлов «фриволите», каждая, оставив небольшие петли ...ико между парами узлов. Снова соберите все нити в пучок, перевяжите его «оплеткой» и подрежьте кисть, оставив концы длиной 1 см.

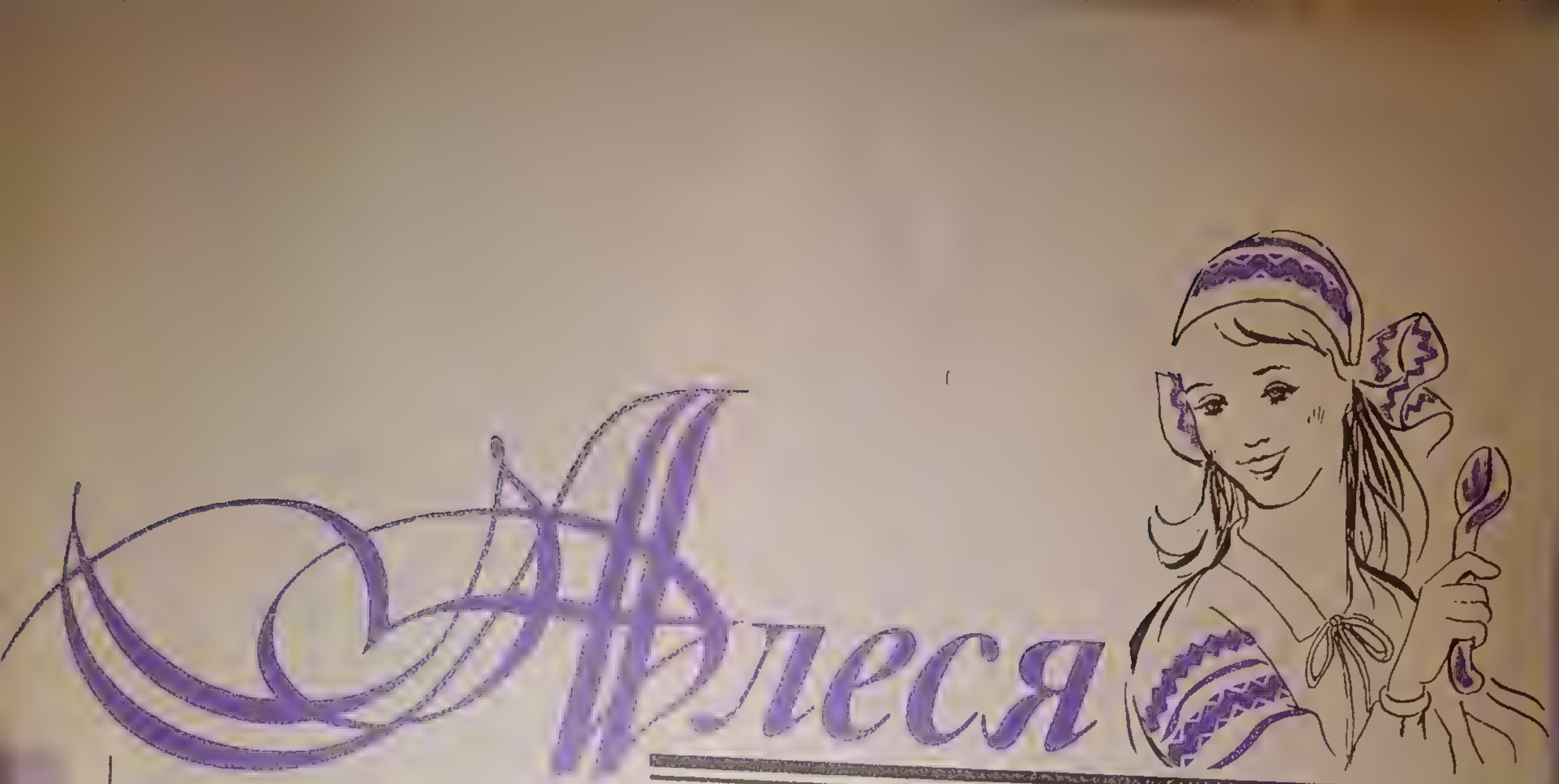
4. Сплетите одвесные шнуры. Сначала оплети... нитью длиной 3 м кольцо диаметром 6 см узлами ...ставляя небольшие

6. Каркас для корзины: возьмите 2 толстые гибкие проволоки по 65 см, придайте им форму овала и скрепите концы. Способом 3 закрепите концы от цепочек «змеек» подвесных шнуров, располагая их с узких краев овала.

7. Нарежьте 24 нити по 2,2 м и 8 по 2,5 м. Закрепите их на верхнем овале корзины начиная слева направо от концов левого подвесного шнура: сначала закрепите способом 3 нить длиной 2,5 м, оставив нижний конец длиной 1 м 10 см. Этим же способом закрепите новую нить длиной 2,2 м за середину. Теперь выполните на верхних концах этих двух нитей цепочку из 6 узлов «фриволите», оставив 3 петли пико между парами узлов (среднюю петлю сделайте подлиннее). Следующие 2 нити по 2,2 м сложите пополам и закрепите способом 2. После этого отогните к овалу цепочку из узлов «фриволите» и закрепите ее концы способом 3 на овале — получились фестон. Сделайте еще 2 таких же фестона, а 4-й фестон расположите между концами правого подвесного шнура. Затем выполните еще 3 фестона, одновременно навешивая дополнительные нити, а 8-й фестон расположите между концами левого подвесного шнура. Под овалом получилось 72 конца, включая 8 концов от шнуров.

8. Распределите концы по 2 и сплетите в шахматном порядке 4 ряда сетки из цепочек «змеек» (см. рис. 4).

...аком порядке: 4 нити ...ить — 2 м, 1 нить — ...ть 2,5 м — получи-



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 6 1989

ВСЁ ИЗ МОЛОКА

Летом, отдыхая на даче или в деревне, почти всегда есть возможности купить свежее хорошее молоко, которое дети с удовольствием пьют. Но им нужны и другие, кисломолочные продукты, например, кефир, простокваша, творог. Как их приготовить в домашних условиях, мы и расскажем в нашем разделе.

Все кисломолочные продукты готовят в чистой эмалированной посуде из свежего кипяченого молока. В качестве закваски используют сметану.

Чтобы приготовить ПРОСТОКВАШУ, надо вскипятить молоко, охладить до 28—32 градусов, добавить сметану (полстакана на литр молока), хорошо перемешать и накрыть крышкой. Для поддержания постоянной температуры (около 30 градусов) посуду с молоком поместите в другую кастрюлю или таз с теплой водой на 6—10 часов, периодически подливая горячую воду. Готовую простоквашу охладите до 8—10 градусов.

Иногда хозяйки делают простоквашу из некипяченого молока, ставя его скисать в теплом месте. Такую простоквашу лучше использовать для выпечки кулинарных изделий (блинчиков, оладий).

РЯЖЕНКУ, или ВАРЕНЕЦ, делают так же, только из топленого молока. Свежее молоко вылейте в глиняную крынку или горшок (если нет такой посуды, то можно использовать и обычную кастрюлю), прикройте крышкой и поставьте в духовку на слабый огонь на 1—2 часа. Топленое молоко затем охладите до температуры 35—37 градусов (из кастрюли перелейте в стеклянную посуду) и заквасьте свежей сметаной из расчета один стакан на литр молока, выдержите при этой температуре на водяной бане 3—5 часов и охладите.

С КЕФИРОМ дело сложнее. Для приготовления кефира в домашних условиях для закваски надо иметь или специальные кефирные таблетки, или кефирные грибки, или готовый кефир. Молоко кипятят, дают ему немного остыть и добавляют закваску (1—2 столовые ложки кефира или 1 кефирная таблетка на 1 стакан молока). При комнатной температуре (около 18 градусов) оно должно скисать летом в течение 10—12 часов. Если вы будете делать кефир зимой, то на скисание потребуется около 24 часов.

Чтобы сделать **ТВОРОГ,** кастрюлю или судок с простоквашей или кефиром поставьте на водяную баню и подогрейте до отделения сыворотки. Следите, чтобы простокваша или кефир не перегрелись, иначе творог будет жестким. Полученную смесь перелейте в марлевый или полотняный мешочек, нетуго завяжите и подвесьте над какой-нибудь посудой на 5—8 часов.

Приготовить творог можно и из смеси простокваши или кефира и свежего молока. Кефир или простоквашу вливают в кипящее молоко. Если берете равные пропорции продуктов, то держите смесь на огне 1—2 минуты. За это время отделится сыворотка и образуется сгусток. Можно взять две части молока и одну — кефира или простокваши и кипятить не более 5 минут. Творог получится менее кислым и нежнее, потому что молока в смеси больше.

Если брать две части простокваши или кефира и одну часть молока, то творог будет более плотный, упругий. Эту смесь следует держать на огне не более 2 минут.

Кипятить, заквашивать и сквашивать надо в одной и той же посуде.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

МНОГОЦВЕТНЫЙ КОМБИНЕЗОНЧИК С КОКЕТКОЙ

Рост 76 см (10—16 месяцев)

Материал: остатки шерстяных ниток средней толщины (100 г, около 340 м), примерно 100 г белых, по 20 г желтых, розовых, синих, темно-синих и зеленых. Круговые спицы № 3, белая ткань размером 40×80 см.

Виды вязок:

Резинка 1×1. Плотность вязки: 28 петель=10 см.

Путанка: (6 рядов) вязать * 1 п. лиц., 1 п. изн. *. В каждом следующем ряду петли переставлять так, чтобы 1 п. лиц. находилась над 1 п. изн., а 1 п. изн. над 1 п. лиц.

Ажурный узор:

1-й ряд: лицевые петли.

2-й ряд: изнаночные петли.

3-й ряд: * 1 п. лиц., 1 накид, 2 п. вместе лиц. *.

4-й ряд: петли и накиды вязать изнаночными.

5 и 6-й ряды: вязать, как ряды 1 и 2.

Вязать изделие полосами, чередуя «путанку» с ажурным узором. Последовательность цветных полос: желтый, розовый, темно-синий, синий и зеленый. При повторении цвета для каждой полоски работать на 1 ряд меньше, при этом 1-й ряд постоянно вязать в качестве лицевого (т. е. работу не поворачивать).

Плотность вязки: 24 петли/38 рядов=10×10 см.

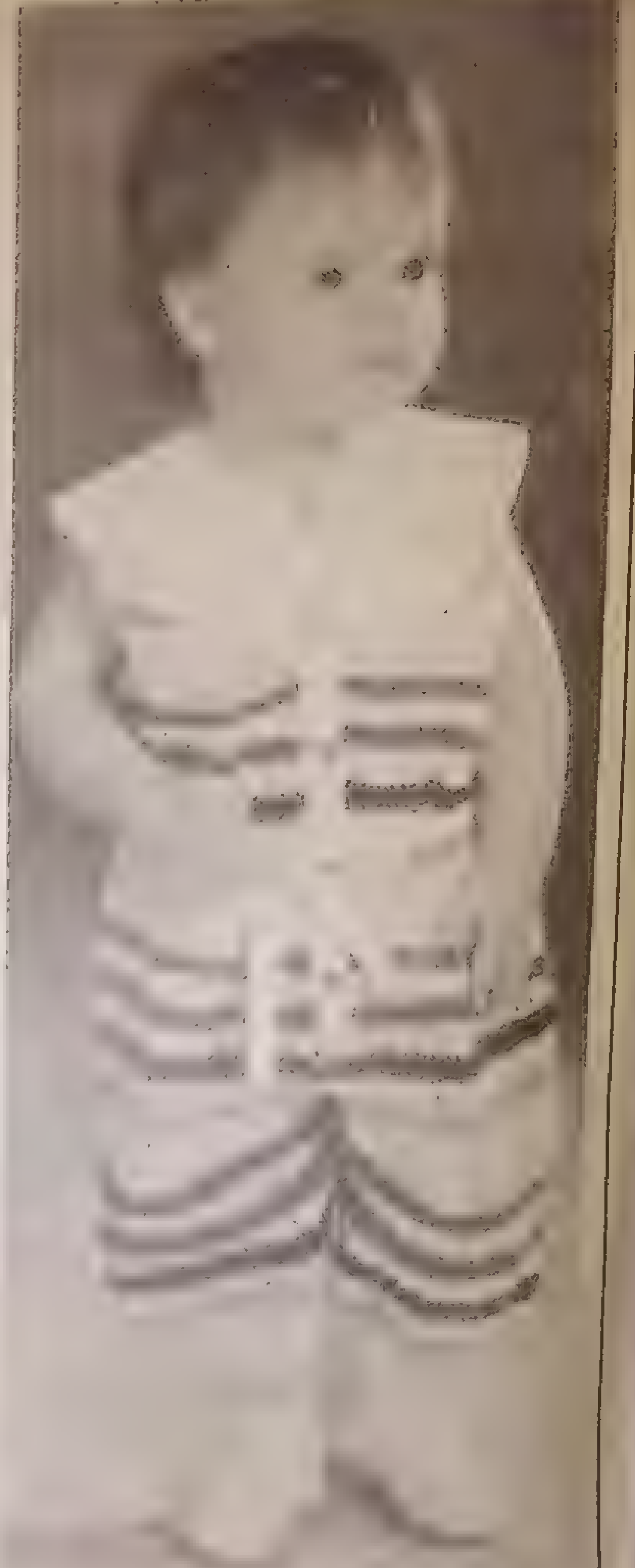
1. **КОМБИНЕЗОН.** Начинать с манжет. Набрать белыми нитками 42 петли+2 кромочные (15 см) и вязать резинкой 6 рядов (2 см). Затем продолжать узором полос. В первом ряду 21 раз сделать прибавку, т. е. из каждой лицевой петли вытягивать 3 петли (1 п. лиц., 1 накид, 1 п. лиц.). В следующем, изнаночном, ряду лицевые и накиды вязать изнаночной. С двух сторон после 10 см (38 рядов от манжета) 7 раз в каждом 5-м ряду увеличивать на 1 петлю. После 20 см (76 рядов) для получения линии заднего скоса закрыть сразу 3 петли, затем 2 раза в каждом втором ряду 2 петли, 4 раза в каждом втором ряду 1 петлю и 2 раза в каждом шестом ряду 1 петлю. Для получения линии переднего скоса закрыть сразу 2 петли, затем 3 раза в каждом втором ряду 1 петлю и 3 раза в каждом четвертом ряду 1 петлю. После 27,5 см (104 ряда) закрыть сразу 2 петли, чтобы затем вставить сюда планку. После 29 см (110 рядов) две половинки комбинезона соединить по линии задней середины (на чертеже указано стрелкой), закрыв при этом кромочные. Обратите внимание, чтобы совпали ряды. После 43 см (162 ряда) для получения пройм закрыть по 5 петель и далее продолжать работать на трех частях (2 передние части по 35 петель и задняя часть 72 петли). Линии переднего и заднего скоса проймы получаются, если закрывать 3 раза в каждом втором ряду по 2 петли, 4 раза в каждом втором ряду по 1 петле и 2 раза в каждом четвертом ряду по 1 петле.

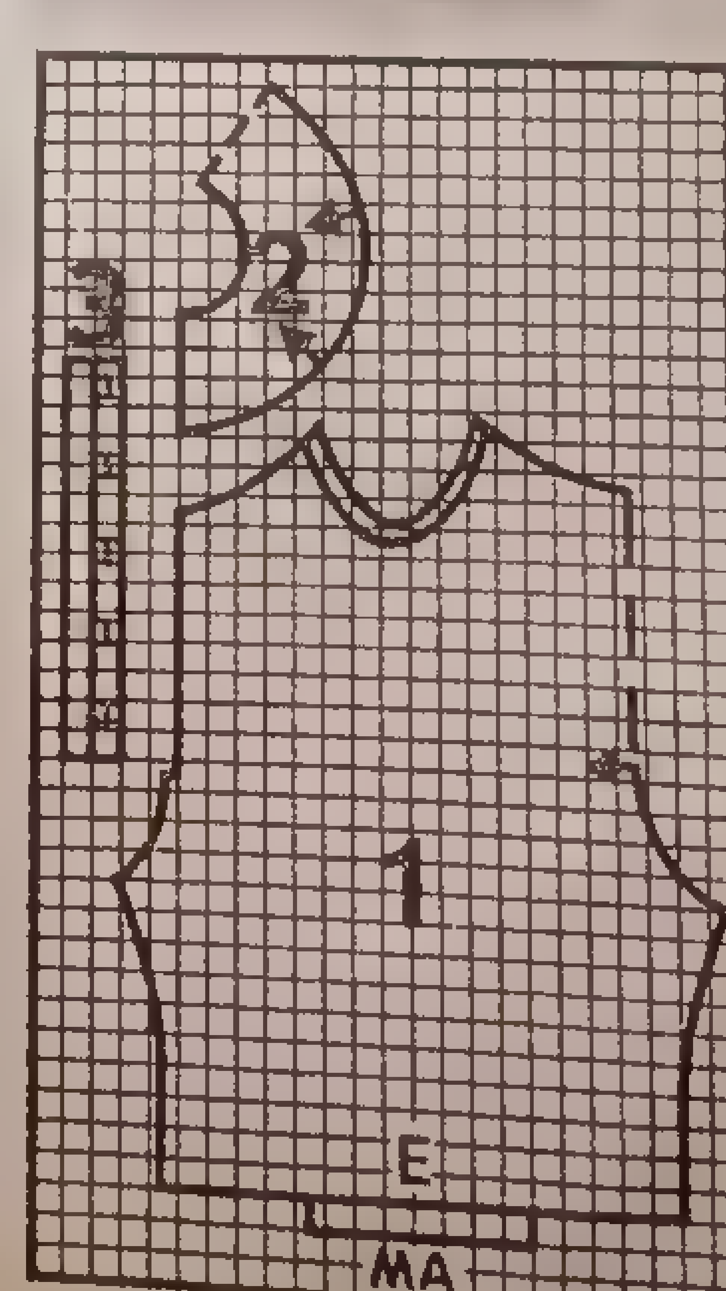
После 45 см (170 рядов) на двух передних частях для образования горловины закрыть сразу 6 петель, затем 3 раза в каждом втором ряду 3 петли и 4 раза в каждом втором ряду 2 петли. Для образования выемки на спинке после 47 см (178 рядов) закрыть сразу средние 12 петель, затем с двух сторон 3 раза в каждом втором ряду 4 петли и 3 раза в каждом втором ряду 2 петли.

БЕЙКИ ДЛЯ ПРОЙМ. Набрать белыми нитками по 57 петель (20 см) и провязать резинкой 3 ряда (1 см), после чего все петли снять на нить.

КОКЕТКУ (часть 2), **ПЛАНКУ** (часть 3) и **ПОЯСОК** (1,10 м длина и 1,5 см ширина) выкроить из белой ткани. Открытые петли бейки прикеттлевать к проймам. Сделать двойную кокетку и пришить ее к комбинезону, оставляя свободными промежутки для пройм (на чертеже обозначены стрелками — часть 2). Отстрочить кокетку по краю узким кантом. На правой планке сделать 5 петлиц для пуговиц с расстоянием 5,5 см. Поясок протянуть сквозь ряд дырочек белого ажурного узора.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.





ПРИМЕЧАНИЕ:
МА — начало вязания,
Е — обозначение напуска,
• • — знак повторения.
Масштаб: 1 клетка = 2×2 см.

ЛЕТНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

О ЗАГАРЕ. Загорелые руки, плечи, ноги — это красиво. Нежным румянцем окрасит загар лицо молодой девушки. Но вот женщинам постарше надо проявлять некоторую осторожность, памятуя: солнечные лучи сильно высушивают кожу, а следствие этого — преждевременные морщинки.

Рекомендовать современной женщине прятать лицо от солнца, как это делали в старину аристократки, было бы нелепо. Но кое-какие меры, чтобы кожа не грубела, не шелушилась, не покрывалась пигментными пятнами, все же можно применить.

Утром полезно умыться кислым молоком или сывороткой от простокваши. Перед выходом на улицу смажьте лицо тонким слоем защитного крема. Слегка припудрите. Веки и кожу вокруг глаз этим кремом не надо смазывать, лучше воспользоваться любым жирным.

В разгар лета, когда от солнца и сухого ветра все равно не скроешься, сильные отбеливающие средства применять не стоит. Но можно воспользоваться натуральными соками. Для жирной и нормальной кожи подходят лимонный сок или сок грейпфрута, годится и репчатый лук. Для сухой кожи наилучшее средство — сок красной смородины. После того, как протрете лицо соком, смажьте его густой сметаной и через 10 минут ополосните тепловатой водой. Делайте так утром и вечером.

Если вы все же обожгли на солнце лицо, поможет укропная маска. Приготовьте отвар из 400 г воды и 2 столовых ложек нарезанной зелени укропа. Варить не более пяти минут. В процеженном отваре смочите марлю, свернутую в 4 слоя, или мягкое льняное полотенце и покройте лицо. Подложив полиэтилен, чтоб не промокло, укутайте лицо махровым полотенцем, подержите минут 20. Затем ополосните.

Такой компресс помогает и при некоторых дерматитах, аллергических раздражениях кожи. Но тут лучше посоветоваться с врачом-дерматологом.

В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Если вы красите волосы, то перед тем, как отправиться на южный курорт, используйте краситель на один-два тона темнее — на солнце волосы выгорают.

Реже применяйте химическую завивку! Не красьте волосы перед менструацией. Подождите две или три недели после летнего отдыха, чтобы волосы могли восстановиться от агрессивного воздействия солнца, соли морской воды и ветра. Берегитесь и воздействия сильных солнечных лучей, которые окисляют краску и меняют цвет. Очень важно не делать в один день химическую завивку и окраску волос, так как завивка в этом случае получается непрочная. Лучше сделать ее после окрашивания. Если же химическая завивка предшествует окрашиванию, вы рискуете получить слишком темный цвет волос. В то же время возрастает вероятность появления аллергии.

Не сушите мокрые волосы на солнце и не стягивайте в пучок заколкой или резинкой. Сушите их распущенными, покрыв голову косынкой или тонким шарфом.

Отправляясь на пляж, не употребляйте одеколон или духи, так как на коже могут образоваться стойкие коричневые пятна.

* * *

Тем, кто проводит лето в городе, наши рекомендации помогут сохранить в течение дня свежий вид, бодрость и хорошее настроение.

Утром примите теплый душ. Вода должна быть прохладной, так как после холодного душа вам станет еще жарче. Не вытирайтесь, а лучше промокните влагу полотенцем. Остатки влаги на коже освежат вас. Можно принять вместо душа ванну, но находиться в ней следует не более 10 минут. В воду неплохо добавить сок одного лимона или немного винного уксуса.

Днем время от времени ополаскивайте лицо холодной (не ледяной) водой, лучше всего минеральной. Можно налить ее во флакон с пульверизатором.

Дайте коже «дышать», сведя к минимуму косметику. Не употребляйте жирные кремы, а только увлажняющие. Если вы даже в жаркую погоду не можете отказаться от грима, пусть он будет совсем легким и незаметным.

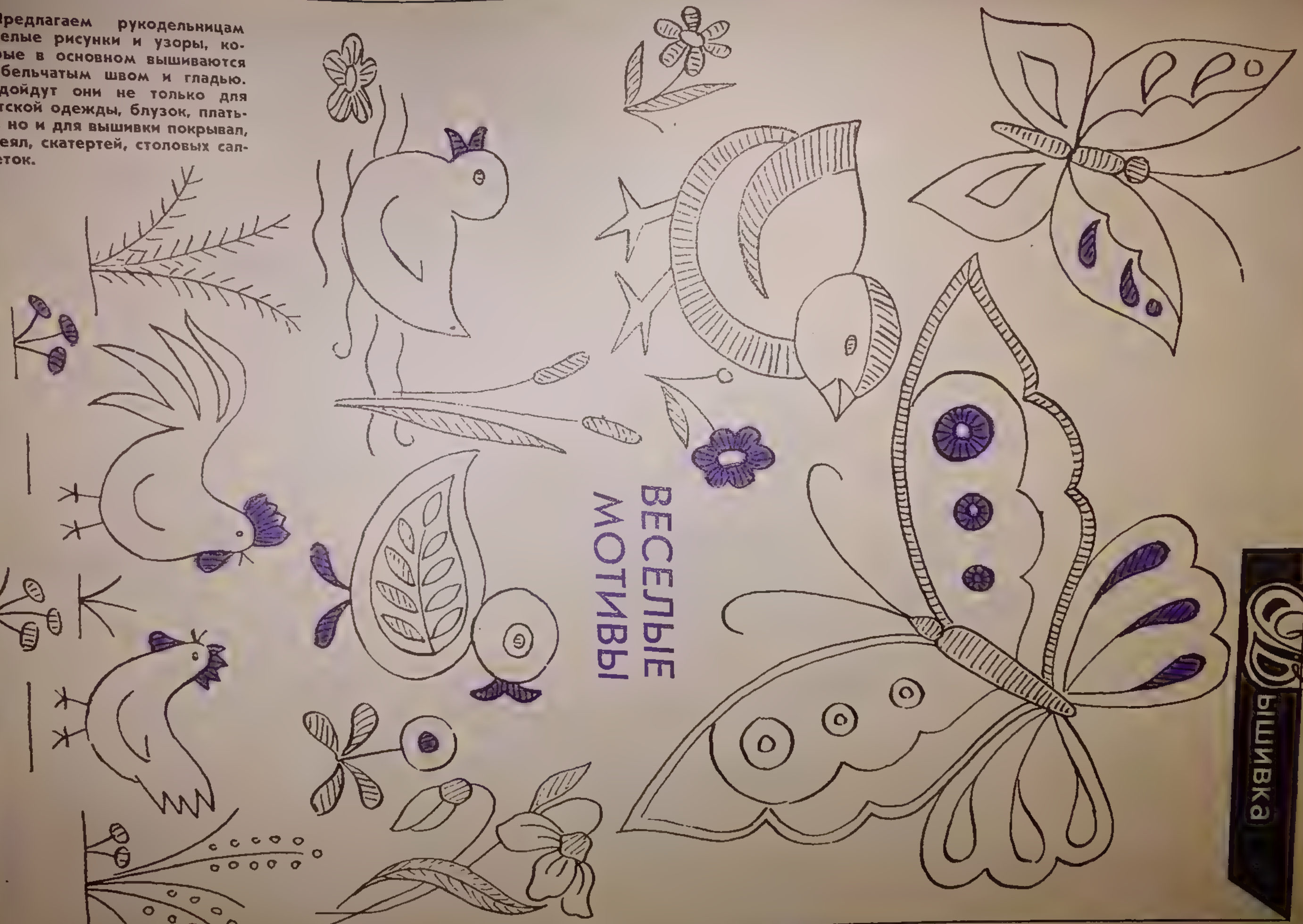
Летом холодная вода утоляет жажду и освежает лучше каких угодно напитков. Специалисты на основе наблюдений установили, что человек, не выпивающий достаточного количества воды, в конце дня чувствует себя усталым и разбитым. В жару нужно выпивать 7—8 стаканов воды в день.

Неправильно в знойную погоду употреблять ледяные напитки. Куда благотворнее подействует стакан горячего чая с ломтиком лимона.

Питаться летом нужно, в основном, свежими фруктами и овощами (предпочтительнее в сыром виде) и молочными продуктами. Надо избегать трудноперевариваемых продуктов и кушаний, острых приправ (они усиливают потоотделение) и даже кислых плодов. Горячую пищу есть тоже не рекомендуется. Перейдите на холодные супы, а салаты перед подачей на стол охлаждайте.

В жару во все блюда добавляют чуть-чуть больше обычного соли — это компенсирует потери минеральных солей с потом.

Предлагаем рукодельницам веселые рисунки и узоры, которые в основном вышиваются стебельчатым швом и гладью. Подойдут они не только для детской одежды, блузок, платьев, но и для вышивки покрывал, одеял, скатертей, столовых салфеток.



ВЕСЕЛЫЕ МОТИВЫ

Вышивка

Кто из родителей не мечтает о том, чтобы их ребенок вырос здоровым и крепким? Поэтому формировать гигиенические навыки надо с самого раннего возраста.

Маленькие дети много времени проводят на улице, возясь с песком и различными предметами, играя с животными. Не вымытые после улицы руки, грязная одежда становятся причиной ряда заболеваний. Поэтому приучайте ребенка мыть руки не только перед едой, но и по мере их загрязнения, а у детей, посещающих детский сад, постарайтесь воспитать обязательную привычку мытья рук после возвращения домой.

Уже в 2—2,5 года покажите малышу, как правильно мыть руки и лицо водой комнатной температуры. К трем годам приучите умываться холодной водой из-под крана. Он должен сам поставить перед умывальником стульчик и стать на него, тщательно вымыть с мылом руки, затем хорошо ополоснуть водой и вытереть своим полотенцем, которое должно быть подвешено на доступной ребенку высоте. Сначала несколько раз покажите порядок действий при умывании, а когда ребенок запомнит, только контролируйте его соблюдение.

Таким же образом приучите своего малыша каждый вечер мыть теплой водой ноги, а затем и ополаскивать холодной.

Общая гигиеническая ванна необходима через день или два раза в неделю, а купание каждый вечер будет только на пользу. Мыть голову достаточно один раз в 10 дней.

Регулярно обрезайте детям ногти. Заусенцы осторожно обрезайте маленькими ножницами и прижигайте 5-процентной настойкой йода. Систематический уход за ногтями с раннего возраста исключает развитие вредной привычки грызть их.

Со второго года жизни приучайте ребенка пользоваться носовым платком, который должен быть строго индивидуальным. Положите в карман его одежды платочек и вытирайте ему нос, когда это понадобится. К концу третьего года жизни ребенок научится пользоваться платком самостоятельно.

Соблюдение чистоты является залогом чистоплотности в будущем. В первую очередь это касается девочек. Их необходимо ежедневно подмывать под струей текущей воды. Удобнее это делать на ночь. Подмывать лекарственными растворами без назначения педиатра не рекомендуется. При систематическом проведении этой процедуры девочка быстро привыкает и в дальнейшем уже не сможет обходиться без нее.

Трусики ребенку надо менять ежедневно. Надевать колготки без трусов негигиенично. Нижнее белье должно быть из тонкой, мягкой хлопчатобумажной ткани, верхнее платье может быть разных фасонов, но без тугих воротничков и манжет и такое, чтобы его можно было легко надеть и снять. Для стирки рекомендуется хозяйственное мыло или стиральный порошок «Детский». Другие стиральные синтетические порошки могут вызвать у детей аллергические реакции оттого, что их трудно выполаскивать из тканей. Не крахмальте детское белье: после этого оно делается воздухонепроницаемым.

Обувь ребенка должна быть легкой, удобной, иметь твердую подошву, обязательно с задником и невысоким каблучком, что способствует правильному формированию свода стопы и профилактике плоскостопия. Носки и колготки — только хлопчатобумажные, это обеспечивает их гигроскопичность. Изделия из синтетических волокон способствуют перегреванию ног летом и переохлаждению зимой.

Воспитание опрятности у ребенка тоже относится к гигиеническим навыкам. Он не должен ходить со спущенными колготами, расстегнутыми и стоптанными сандалиями, в грязной одежде.

С двухлетнего возраста приучите малыша ухаживать за полостью рта — чистить зубы и полоскать рот кипяченой водой после каждого приема пищи. Купите ему детскую зубную щетку, стаканчик для полоскания и детскую зубную пасту или порошок (с трех лет).

В рационе питания детей обязательно должны быть в достаточном количестве свежие овощи и фрукты. Жевание свежих овощей и твердых фруктов хорошо очищает эмаль, укрепляет десны, улучшает кровообращение зубов и способствует правильному формированию прикуса. Сладости давайте после еды или к полднику вместе со стаканом жидкости (молоко, кефир).

«В каждой семье должен существовать такой порядок, чтобы малейшее нарушение режима было отмечено с самого раннего возраста ребенка, и чем строже родители будут следить за выполнением режима, тем реже впоследствии придется прибегать к наказаниям»,— писал А. С. Макаренко.

Поэтому гигиенические навыки должны быть привиты ребенку до трех лет. В более старшем возрасте ему, увлеченному другими делами, будет уже неинтересно их осваивать.

Т. БУКАТЮК,
заместитель главного врача
22-й городской детской
поликлиники,
Ж. КОЗЛЮК,
заведующая отделением
здорового детства этой же
поликлиники.
г. Минск.

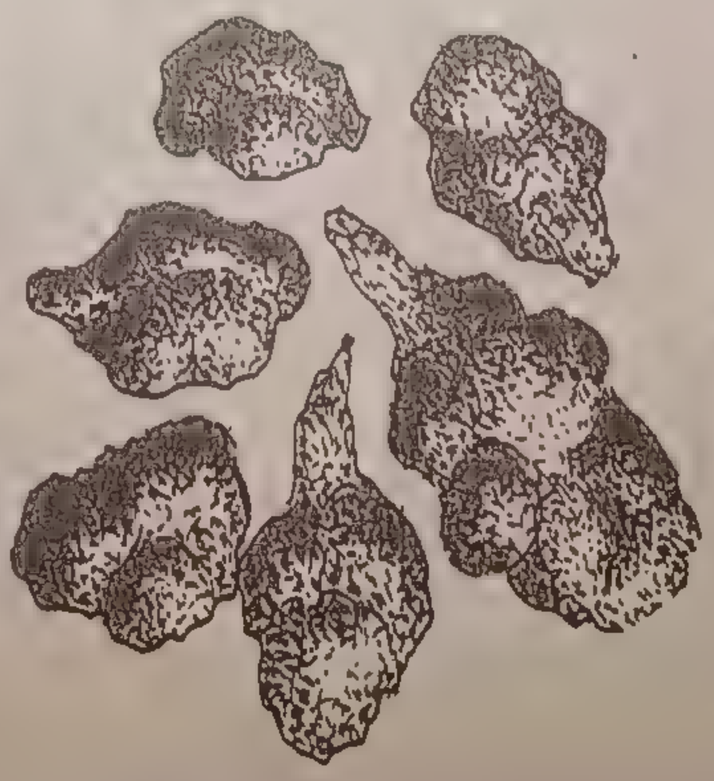
ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

К настоящей груше земляная, которую иначе называют топинамбур, не имеет никакого отношения. Ее ближайший родич — подсолнух. А грушей назвали потому, что клубни по форме отдаленно напоминают этот плод. И топинамбур, и подсолнечник относятся к одному и тому же семейству — сложноцветных. От подсолнечника земляная груша отличается наличием подземных клубней стеблевого происхождения, как у картофеля, и некоторыми особенностями надземной части (большая облиственность и ветвистость, более тонкий стебель, более мелкие листья и цветки).

Топинамбур в хозяйственных условиях размножается вегетативно — клубнями, как картофель. Клубни топинамбура, если зима не слишком морозная, неплохо перезимовывают в почве и дают в следующем году новые растения. Но живут они лишь два года, а стебли и корни являются однолетними.

В Европу топинамбур был завезен из Америки в начале XVII века. В России его начали культивировать в начале XIX столетия. Сейчас земляную грушу довольно широко разводят на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Средней Азии и Центрально-Черноземной полосе. В Белоруссии с 1963 года для всех областей районирован сорт земляной груши «находка».

Давно увлекаются топинамбуром звероводы — кормят клубнями нутрий и кроликов. А в последнее время все больше любителей разводят земляную грушу в огородах и употребляют в сыром виде для салатов. Выяснилось, что она представляет особую ценность для страдающих сахарным диабетом, заменяя в какой-то мере картофель. Дело в том, что в клубнях топинамбура содержится не крахмал, как у картофеля, а другой углевод — инулин (около 15 процентов). При распаде он не дает глюкозы, избыток которой вреден диабетикам.



Топинамбур — растение неприхотливое, растет на любых почвах, особого ухода не требует. Некоторые садоводы используют посадки топинамбура как барьер, защищающий плодовые деревья от набегов зайцев. Добираясь до оставленных на зиму клубней топинамбура, грызуны теряют всякую охоту даже до сладкой коры яблоневых деревьев.

Клубни топинамбура в марте можно высаживать в грунт по схеме 70×70 см при глубине заделки 8—10 см. Клубни можно резать, но тогда стебель будет слабее, что отрицательно скажется на урожае. Окучивать посадку нужно так, чтобы бугорок, где пробились стебли, был побольше. Клубни окажутся как раз в этом бугорке.

Растение сравнительно светолюбивое, вымахивает до четырехметровой высоты. Легко переносит засуху, но при этом сбавляет урожай. Во влажной почве топинамбур дает наибольшие урожаи. Если в земле остались невыкопанные клубни, то они весною погонят поросль. Лишние из них по достижении 50—60 см можно удалить. Одна-две таких прочистки, и в результате останутся стройные ряды топинамбура; боковую зелень на основных побегах не выламывать — дает питание корням и клубням.

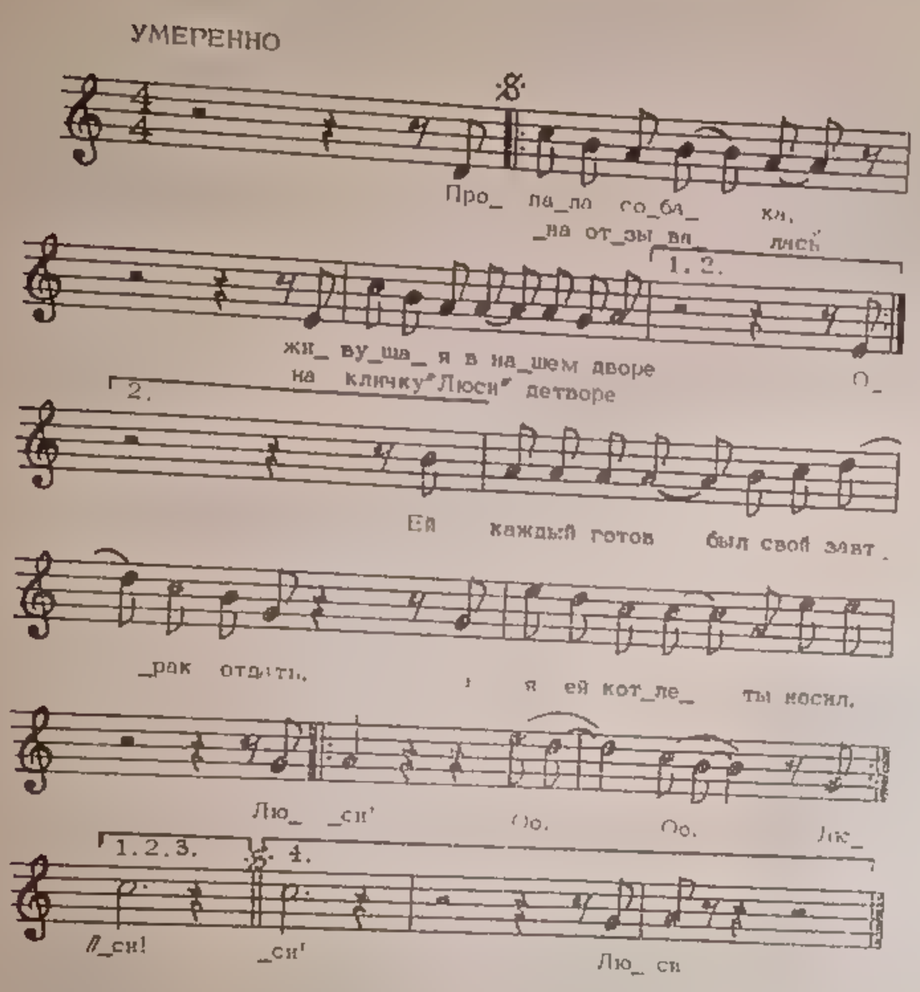
Осенью, когда подсохнут листья, стебли сломать, оставить только пенечки, по которым можно ориентироваться, где копать. Выкопать клубни до морозов, присыпать сырой землей в сарае. Часть урожая оставить в земле, что очень удобно. Как только растает земля, можно начинать весеннюю копку.

Интересно, что топинамбур можно «заставить» пораньше прорасти. Для этого нужно еще в марте положить клубни в ящик с землей или прямо в подвале на небольшой слой влажной земли, присыпать, увлажнить — пусть прорастают. Если зелень вытянется чуть не в аршин, не огорчайтесь: когда сажаете картофель, посадите и топинамбур, он пересадку переносит отлично, этим вы «продлите лето» и получите хороший урожай.

Замечено, что овощ этот не только снижает содержание сахара в крови, но и положительно сказывается на зрении.

ЛЮСИ

Музыка и слова О. ГАЗМАНОВА



Пропала собака,
Живущая в нашем дворе.
Она отзывалась
На кличку «Люси» детворе.
Ей каждый готов был
Свой завтрак отдать,
А я ей котлеты носил,
Люси!

Родители плачут:
Пропал аппетит у детей!
Висят объявленья:
«Найдите собаку скорей!».
Возможно, она на дороге лежит,
Попав под колеса такси...
Люси!..

Скажите, ребята,
Какого же пса вам купить!
Любую породу
Им папы хотят подарить.
Но дети твердят:
— Не меняем друзей!
Нужна нам, кого ни спроси,
Люси!

Прошел целый месяц,
Но ищут ее все равно!
Вдруг что-то случилось,
И все посмотрели в окно:
Люси там шагала,
И восемь щенков
Счастливые дети несли!
Люси!

НОЧЬ

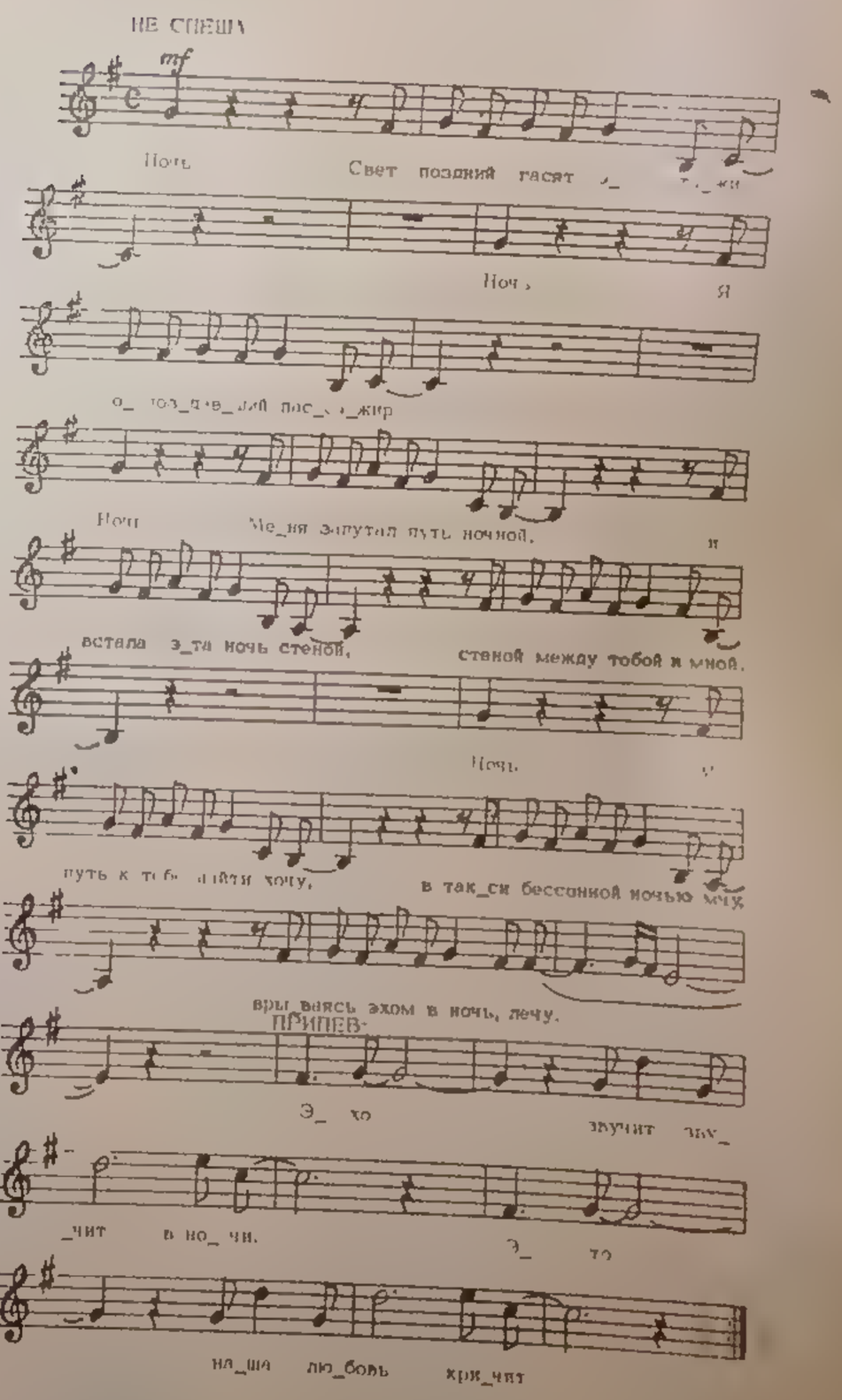
Слова Л. РУБАЛЬСКОЙ — Музыка Э. ЗАРИЦКОГО

Ночь. Свет поздний гасит этажи.
Ночь. Я опоздавший пассажир.
Ночь. Меня запутал путь ночной,
И встала эта ночь стеной,
Стеной между тобой и мной.
Ночь. Я путь к тебе найти хочу,
В такси бессонной ночью мчу,
Врываясь эхом в ночь, лечу.

ПРИПЕВ: Эхо звучит, звучит в ночи,
Это наша любовь кричит...

Ночь. Звезда разбилась об асфальт.
Ночь. Твой дом — плывущий в ночь корабль.
Ночь. Звезды осколки собери.
Печаль мою заговори.
И дверь в свой дом мне отвори.
Ночь. Я путь к тебе найти хочу,
В такси бессонной ночью мчу,
Врываясь эхом в ночь, лечу.

ПРИПЕВ: Эхо звучит, звучит в ночи,
Это наша любовь кричит...



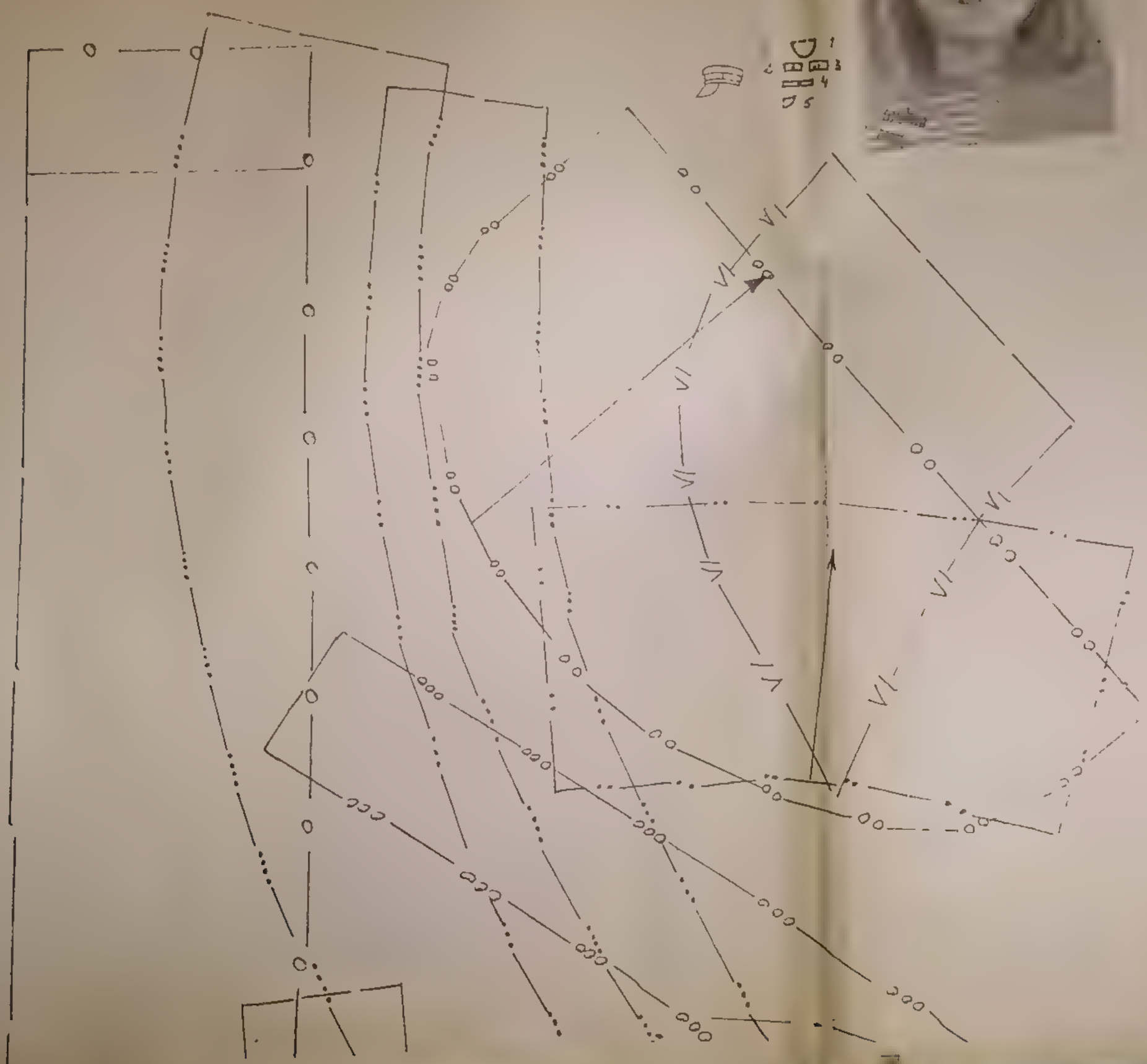
Долевая нить
Сгиб ткани

НЕСКОЛЬКО МОДЕЛЕЙ ШАПОЧЕК ДЛЯ МАЛЬЧИКА
(52 размер)

БЕРЕТ С КОЗЫРЬКОМ

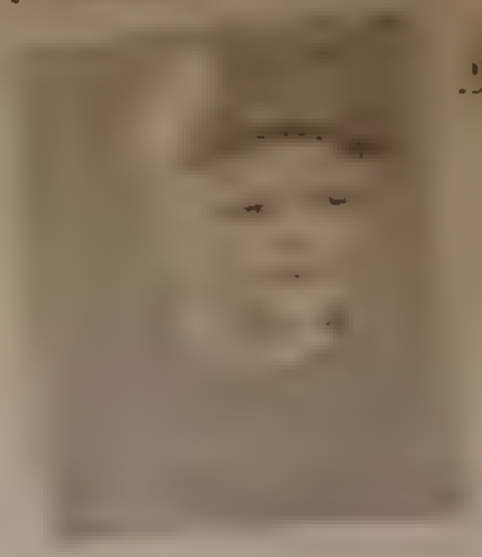
1. Донышко — x — x — 1 дет.
2. Передняя часть берета — xx — xx — 2 дет.
3. Задняя часть берета — .x — .x — 2 дет.
4. Околышек — xxx — xxx — 1 дет.
5. Козырек — // — 2 дет.

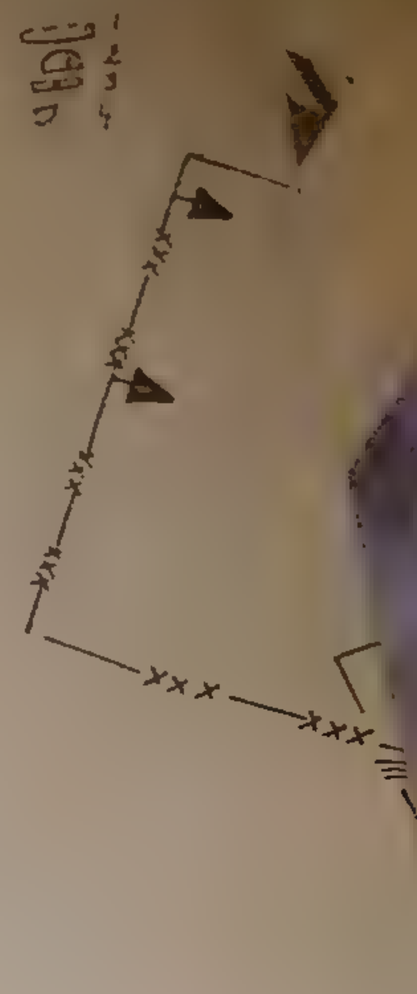
Подкладка кроится по основной выкройке



СПОРТИВНАЯ ШАПОЧКА

1. Верхняя часть — 1 дет
2. Боковая часть — 1 дет
3. Околышек — 2 дет
4. Козырек — 2 дет





ПАНАМКА

1. Донышко — 1 дет
2. Боковая часть — 1 дет
3. Околышек — 1 дет
4. Поля — 4 дет

сгиб ткани

ОЗНАЧЕНИЯ:

2 дет.

Оформить по-
почку кроить
реннего за-

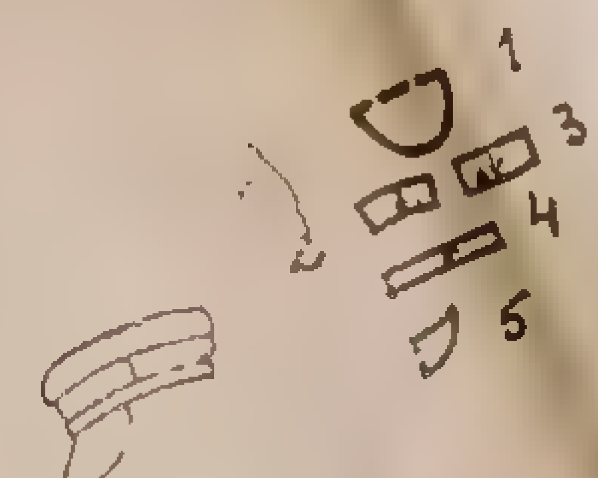
Прамо.)

НЕСКОЛЬКО МОДЕЛЕЙ ШАПОЧЕК ДЛЯ МАЛЫШЕЙ
52 размер)

БЕРЕТ С КОЗЫРЬКОМ

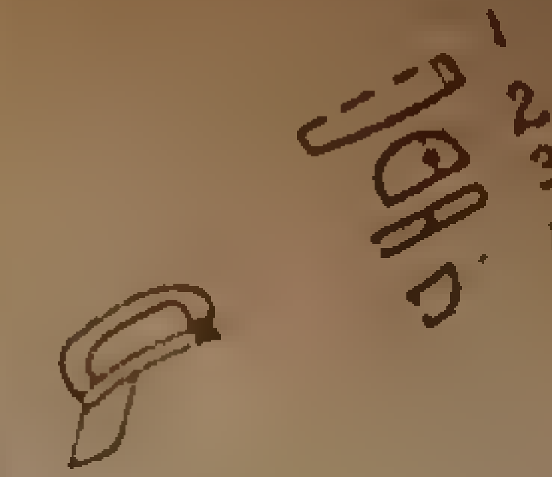
1. Донышко — x — x — 1 дет.
2. Передняя часть берета — xx — xx — 2 дет.
3. Задняя часть берета — x — x — 2 дет.
4. Околышек — xxx — xxx — 1 дет.
5. Козырек — // — 2 дет.

Подкладка кроится по основной выкройке.



СПОРТИВНАЯ ШАПОЧКА

1. Верхняя часть шапочки — o — o — 1 дет.
2. Боковая часть — oo — oo — 2 дет.
3. Околышек — ooo — ooo — 1 дет.
4. Козырек — v — v — 2 дет.



ПАНАМКА

1. Донышко — . — . — 1 дет.
2. Боковая часть — .. — .. — 4 дет.
3. Околышек — ... — ... — 1 дет.
4. Поля — .... — .... — 1 дет.

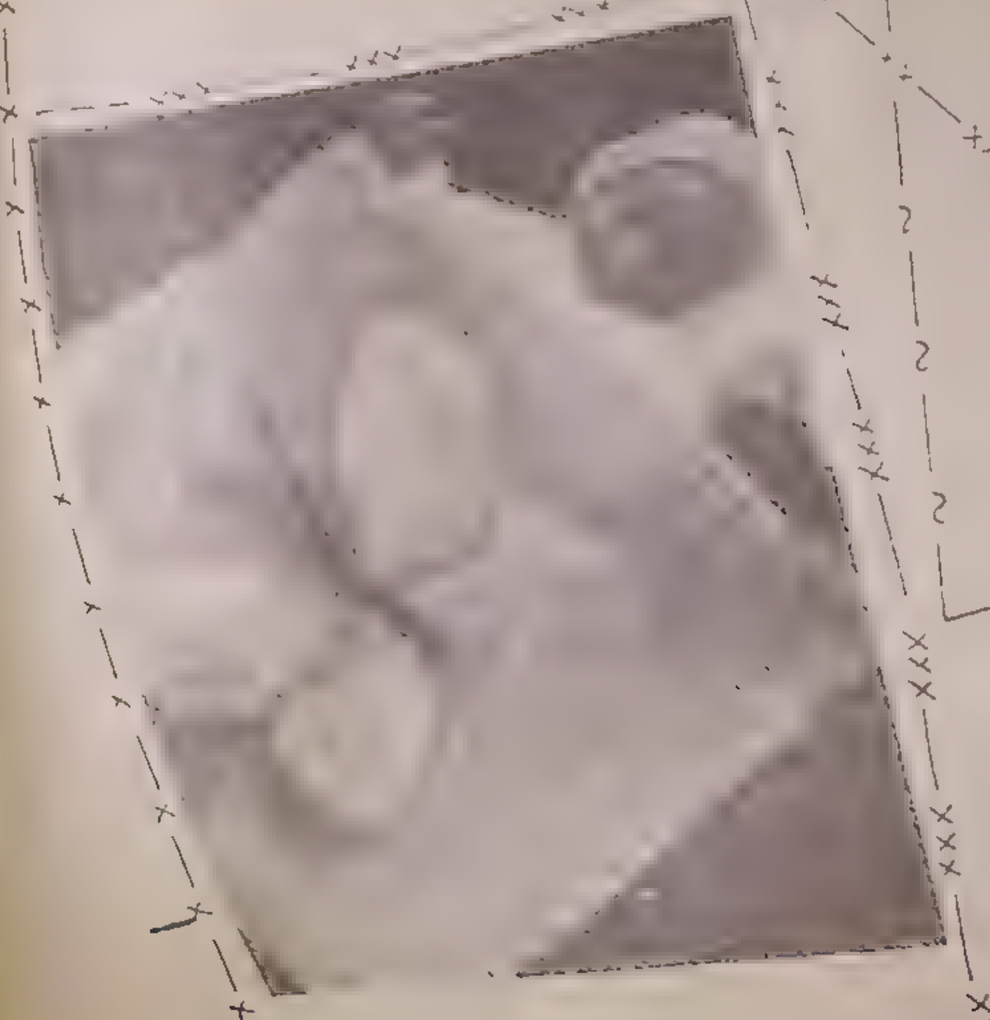
——— ——— сгиб ткани

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 6 1989 г.

ВЫКРОИКА 1

Карман

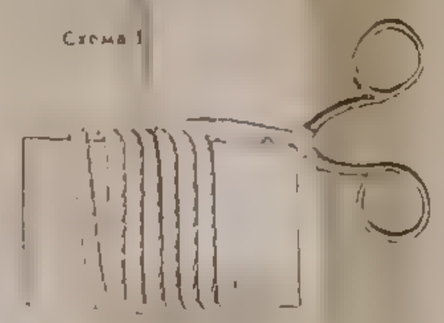
Долевая нить

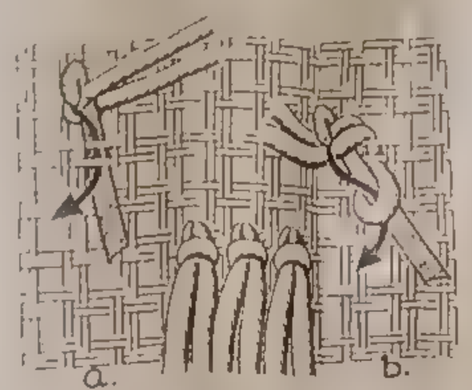


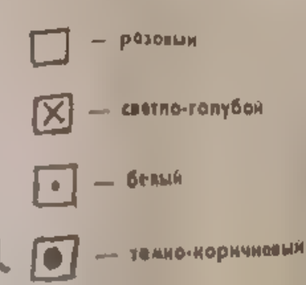
ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

При изготовлении одеяла используется сетчатая основа, которая вяжется крючком, или разреженная льняная ткань типа «канва». 1 клетка на схеме соответствует 1 пучку.

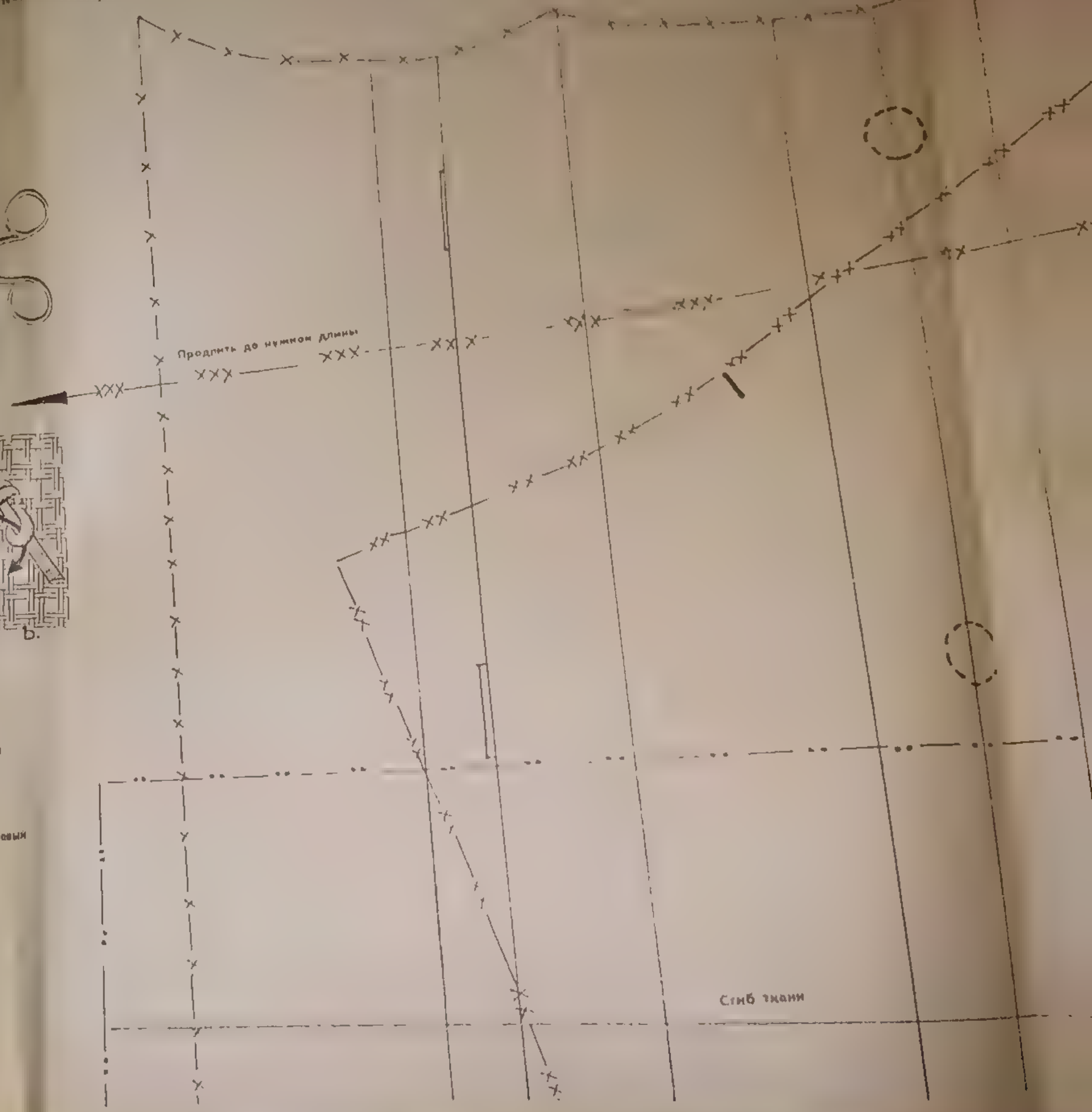
Схема 1







1а



1. ОДЕЯЛО С БАБОЧКОЙ.

Размер. 54×65 см.

Материал: 175 г розовых, 70 г белых, 50 г светло-голубых и немного темно-коричневых толстых шерстяных ниток (100 г, около 170 м), 130 г белых тонких ниток для сетчатой основы (100 г, около 425 м), крючок № 2. Масштаб: 10 клеток 7,5×7,5 см.

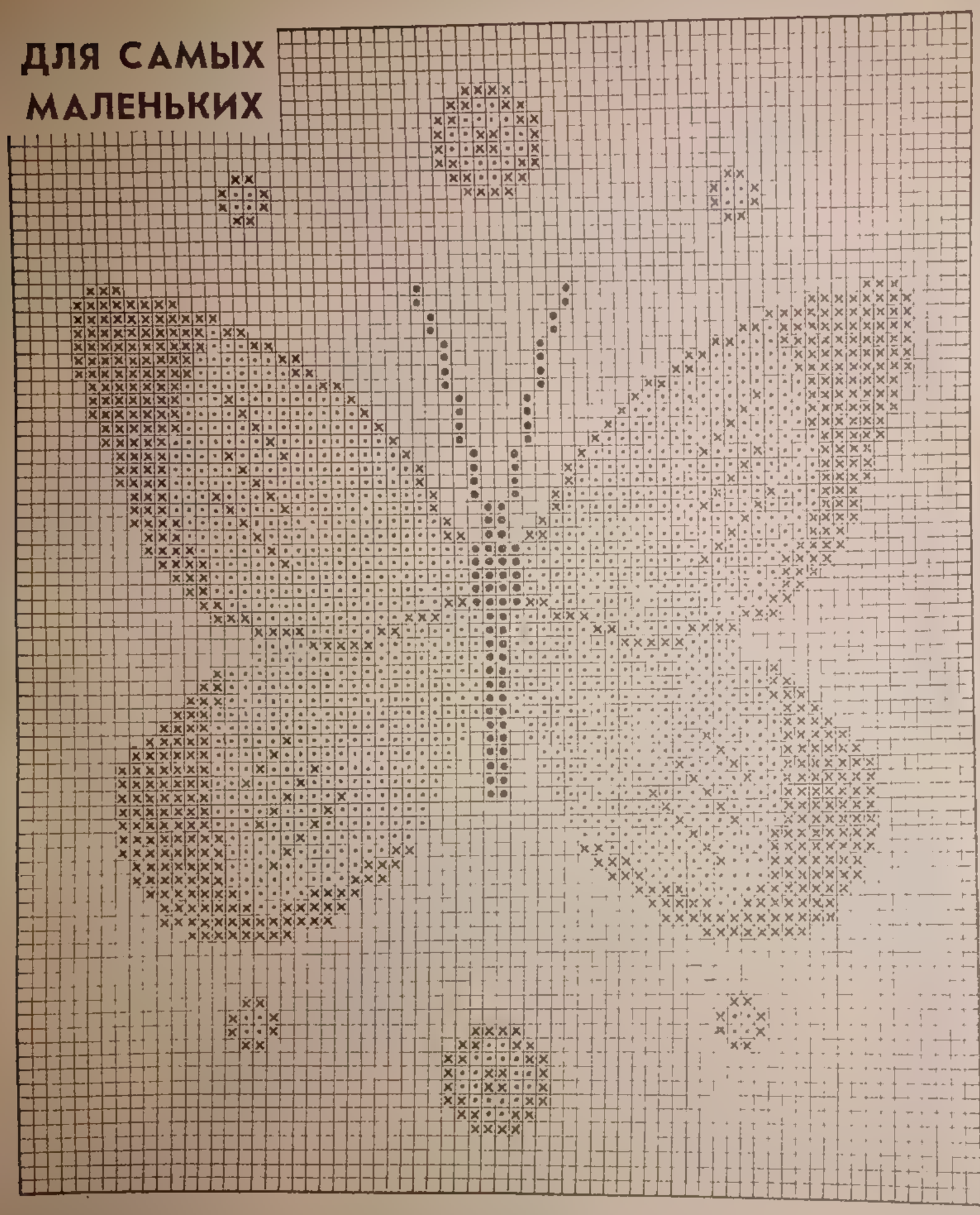
Сначала надо выполнить сетчатую основу. Для этого сделать цепочку, состоящую из 144 воздушных петель и вязать по схеме II (буквой А обозначено начало цепочки). Сетчатая основа состоит из 70 клеток по ширине и 85 рядов по высоте. В конце основу обвязывают 3 рядами столбиков без накида.

Обвязка

1-й ряд. В каждую воздушную петлю или столбик с одним накидом вязать по 2 столбика без накида. При обвязке угла дополнительно выполнить 1 столбик без накида.

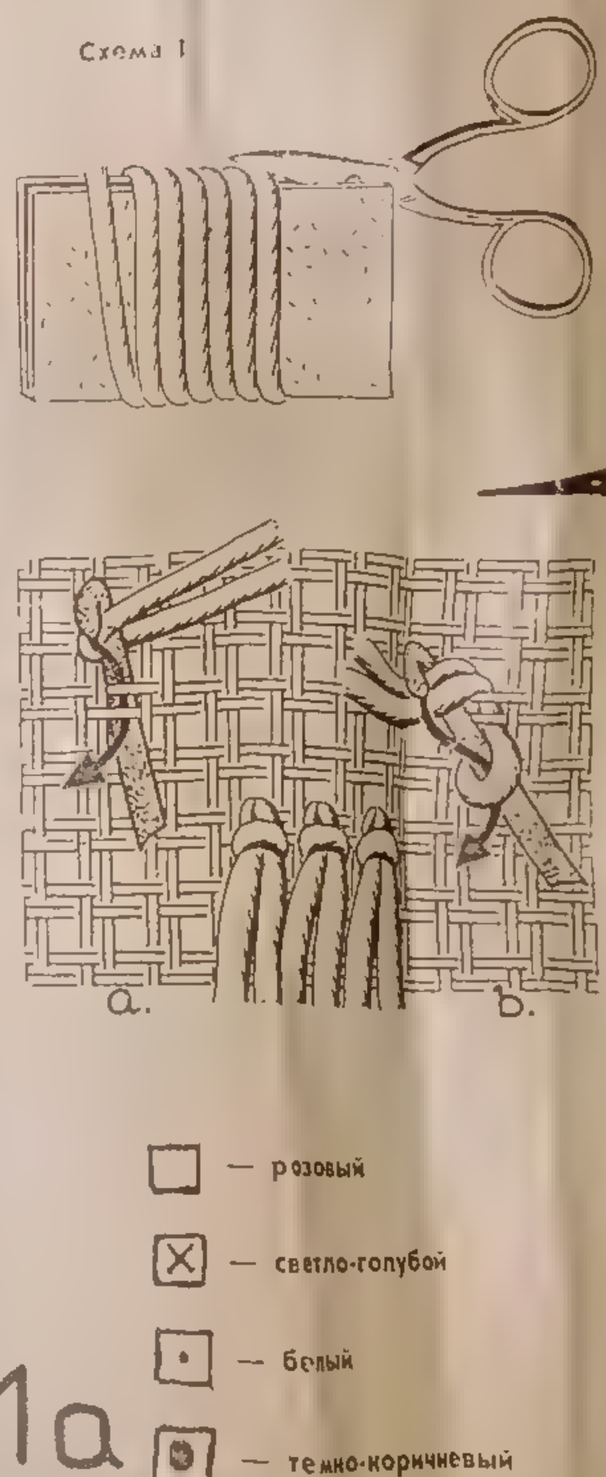
2-й и 3-й ряды. Вязать 1 столбик без накида в каждый столбик без накида, прихватывая за обе дольки, а в каждый угловой столбик без накида делать 3 столбика без накида. Теперь сетчатое полотно заполняют согласно схеме 1а нитками разного цвета, используя схему I.

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ



При изготовлении одеяла используется сетчатая основа, которая вяжется крючком, или разреженная пьняная ткань типа «канва». 1 клетка на схеме соответствует 1 пучку.

Схема 1



— розовый

— светло-голубой

— белый

— темно-коричневый

1а

1. ОДЕЯЛО С БАБОЧКОЙ.

Размер: 54×65 см.

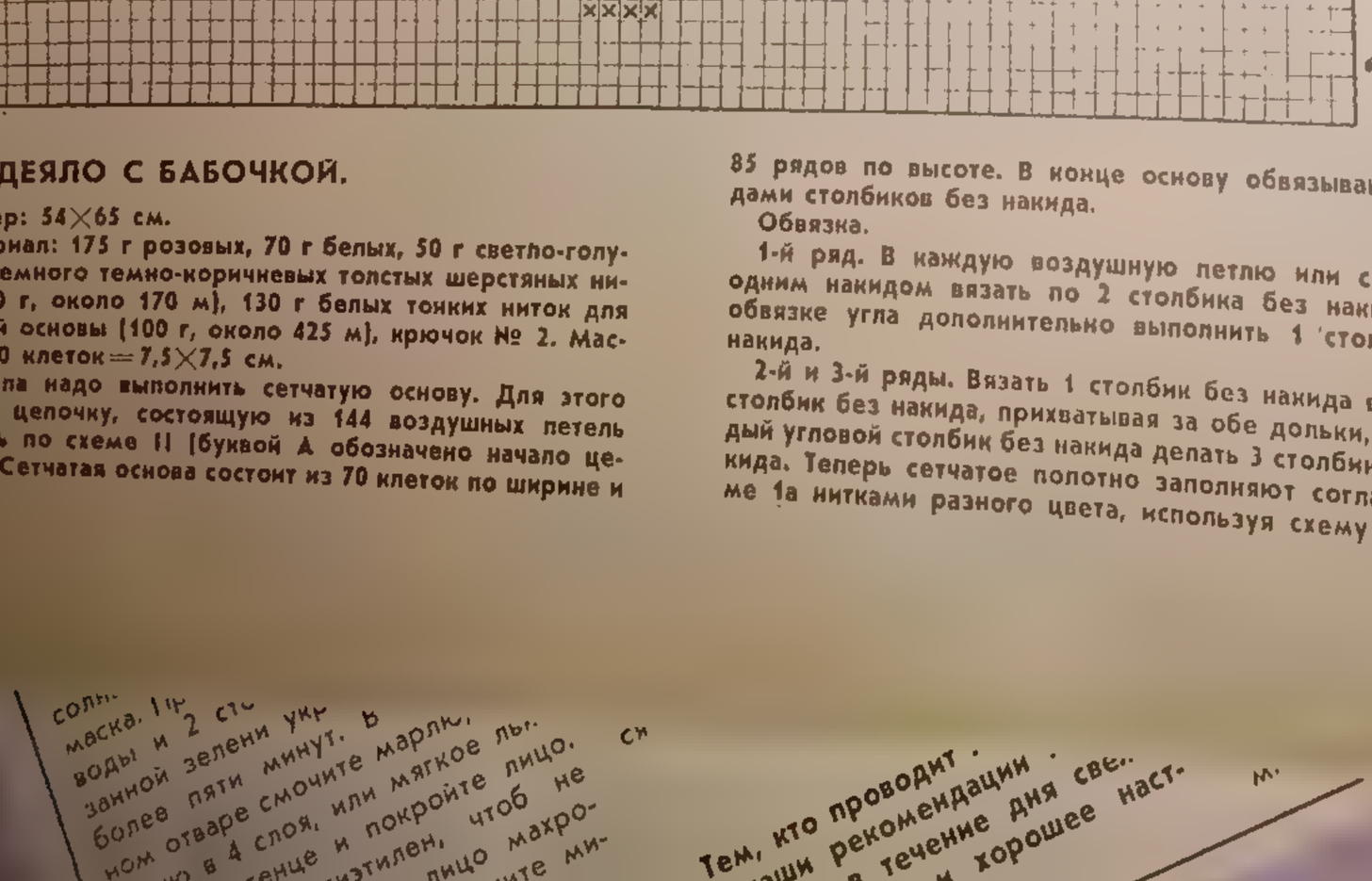
Материал: 175 г розовых, 70 г белых, 50 г светло-голубых и немного темно-коричневых толстых шерстяных ниток (100 г, около 170 м), 130 г белых тонких ниток для сетчатой основы (100 г, около 425 м), крючок № 2. Масштаб: 10 клеток = 7,5×7,5 см.

Сначала надо выполнить сетчатую основу. Для этого сделать цепочку, состоящую из 144 воздушных петель и вязать по схеме 1 (буквой А обозначено начало цепочки). Сетчатая основа состоит из 70 клеток по ширине и 85 рядов по высоте. В конце основу обвязывают 3 рядами столбиков без накида.

Обвязка.

1-й ряд. В каждую воздушную петлю или столбик с одним накидом вязать по 2 столбика без накида. При обвязке угла дополнительно выполнить 1 столбик без накида.

2-й и 3-й ряды. Вязать 1 столбик без накида в каждый столбик без накида, прихватывая за обе дольки, а в каждый угловой столбик без накида делать 3 столбика без накида. Теперь сетчатое полотно заполняют согласно схеме 1а нитками разного цвета, используя схему 1.



I. ЗАКРЕПЛЕНИЕ НИТИ

Прежде всего нить разрезают на отрезки длиной 7 или 6 см. Для этого ее обматывают вокруг деревянной или пластмассовой планки шириной 3,5 или 3 см, отпаривают края на сгибах и разрезают один из них бритвой или ножницами. Полученные отрезки нити разбирают и заполняют крючком каждую клетку основы как показано на схеме.

II. СЕТЧАТАЯ ОСНОВА

Вязать по схеме, которая содержит первых 3 ряда по высоте и 6 клеток по ширине. Раппорт узора по ширине указан на схеме между стрелками, а по высоте — между двойными стрелками. Нить прикрепляется к основе воздушной петлей.

● — воздушная петля | — столбик с одним накидом.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

2. ОДЕЯЛО С КОТОМ

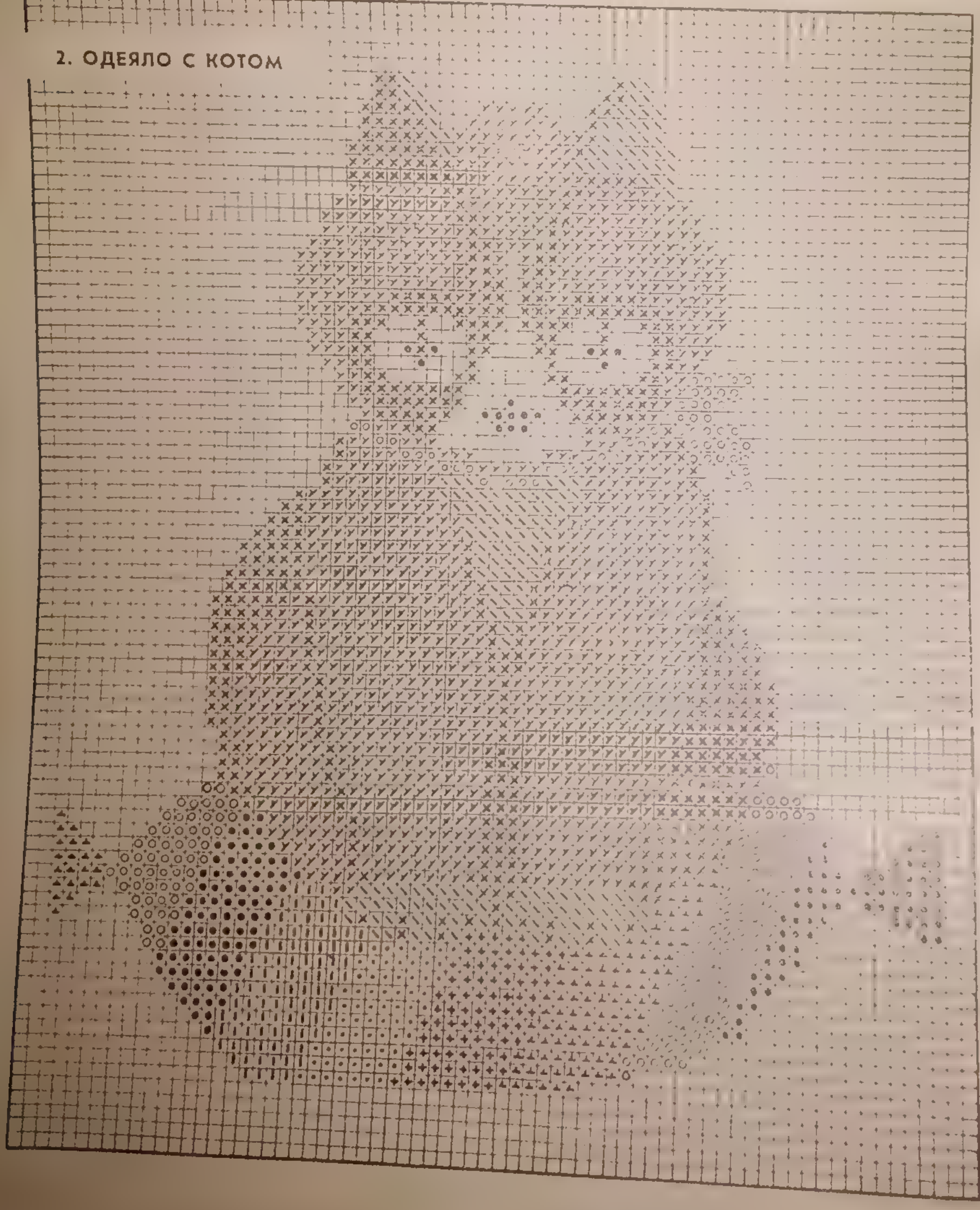


Схема II

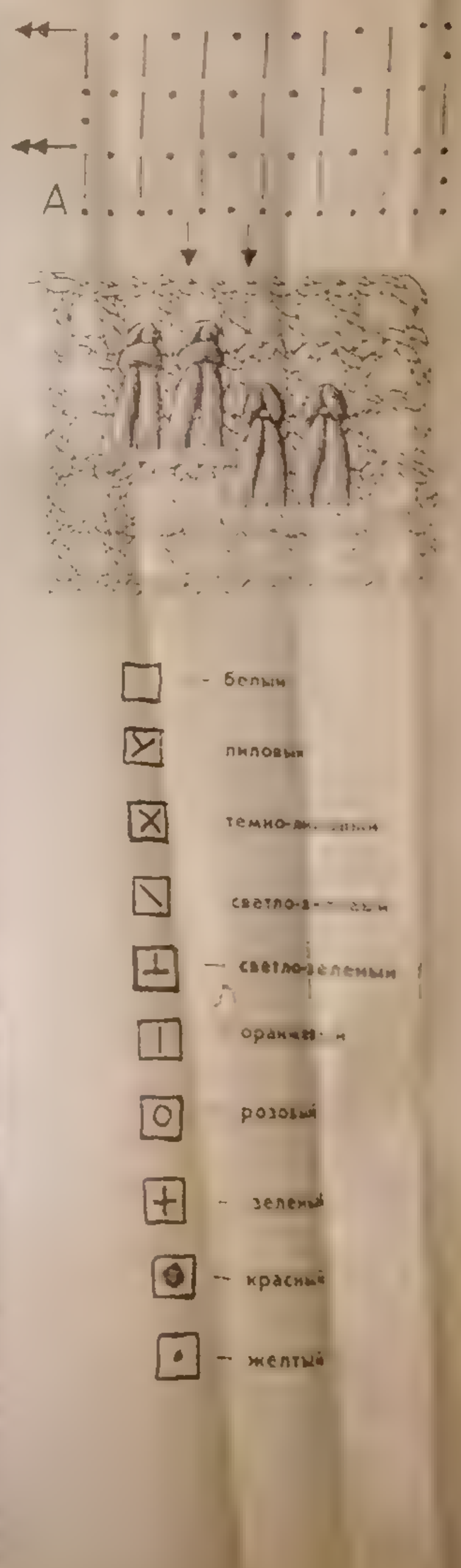
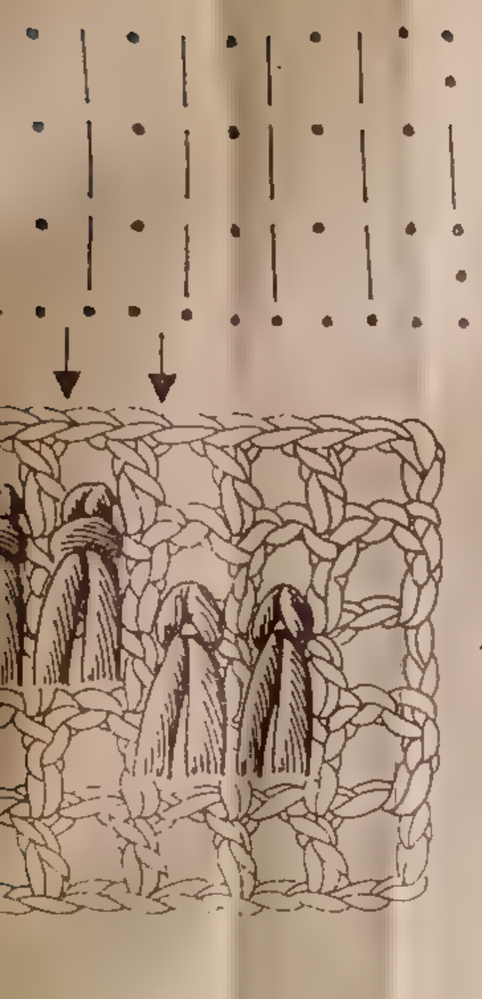


Схема II



— белый

— лиловый

— темно-лиловый

— светло-лиловый

— светло-зеленый

— оранжевый

— розовый

— зеленый

— красный

— желтый

Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 6, 1989 г.

ВЫКРОЙКА I

НЕСКОЛЬКО МОДЕЛЕЙ ШАПОЧЕК ДЛЯ МАЛЫШ

Сгиб ткани

Сгиб ткани

Складка

Складка

ПО ПРОСЬБА

РУБАШКА ДЛЯ ПОДРОСТКО
Выкройка дана на 38 размер
пусков на швы.

Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

РУБАШКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ из ткани в полоску. Выкройка дана на 38 размер (по воротничку) без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка — x — x — 2 дет.
2. Кокетка полочки — ~ — ~ — 2 дет.
3. Спинка — xxx — xxx — 1 дет.
4. Кокетка спинки — o — o — 1 дет.
5. Воротник-стойка — v — v — 2 дет.
6. Рукав — xx — xx — 2 дет.
7. Манжета — .. — .. — 2 дет.

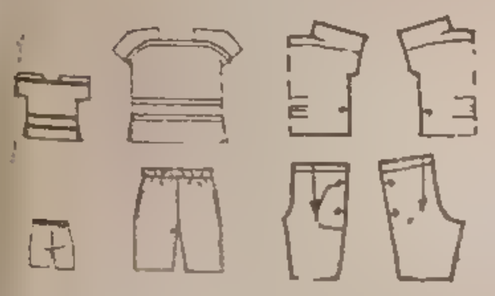
В выкройке полочки помечен карман. Оформить потайную застежку на пуговицы. Правую полочку кроить без планки застежки (только до линии внутреннего загиба). Отстрочка вкрай.

(Журнал «Прамо».)

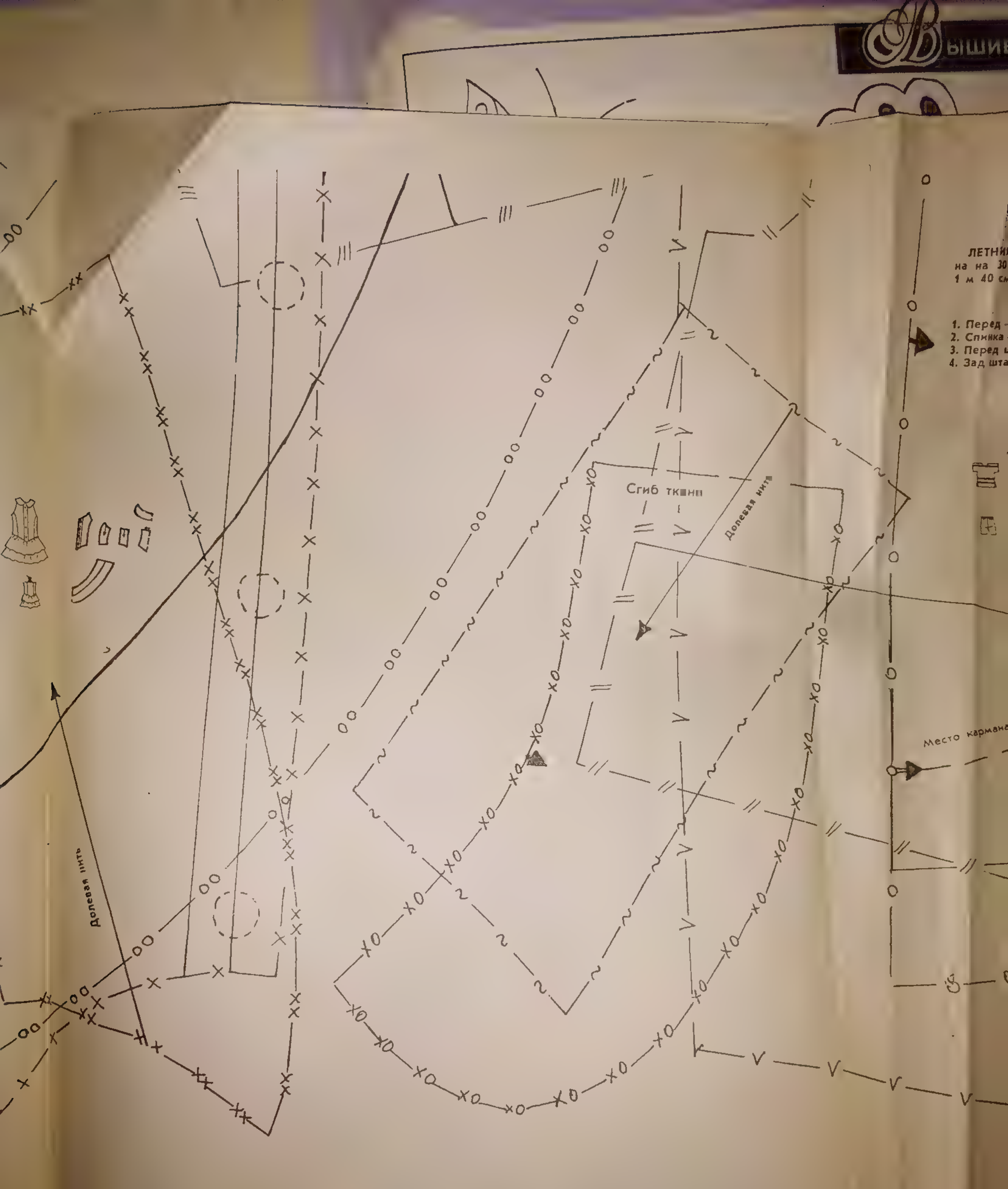
ЛЕТНИЙ КОСТЮМЧИК ДЛЯ МАЛЬЧИКА. Выкройка дана на 30 размер без припусков на швы. Расход ткани 1 м 40 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед — // — // — 1 дет.
2. Спинка — /// — /// — 1 дет.
3. Перед штанишек — О — О — 2 дет.
4. Зад штанишек — v — v — 2 дет.



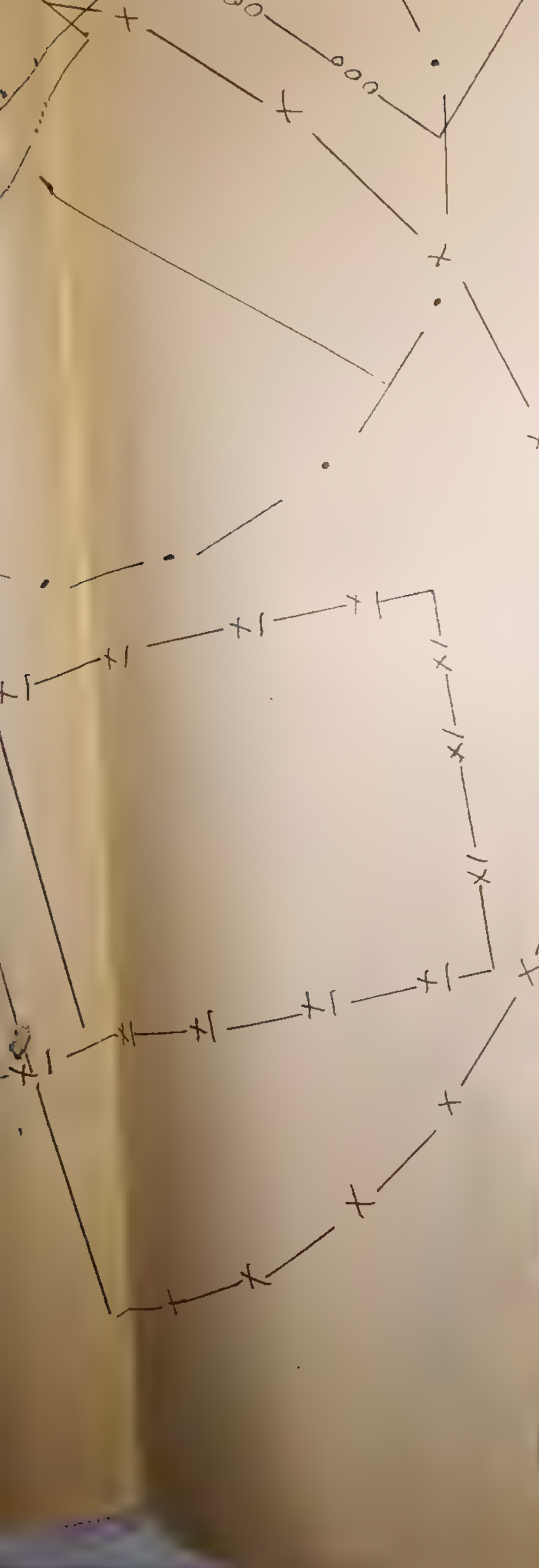
Место кармана

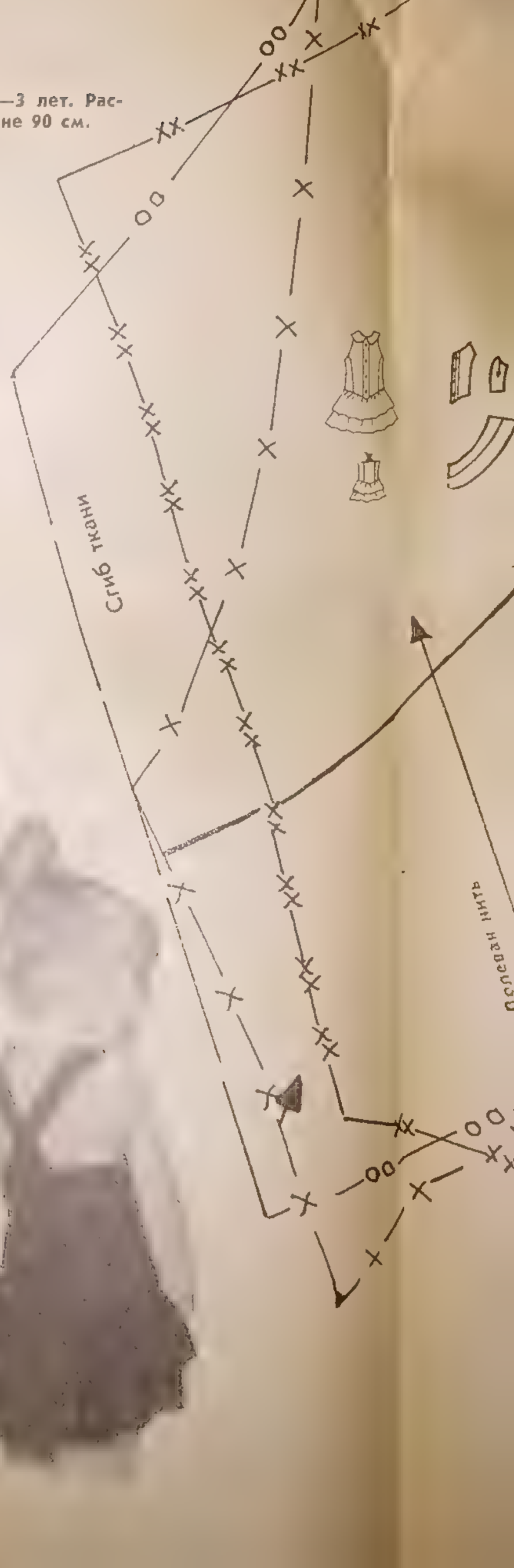

ЛЕТНИ
на на 30
1 м 40 см
1. Перед
2. Спинка
3. Перед ш
4. Зад шта
Сгиб ткани
Долевая нить
Место кармана
Долевая нить

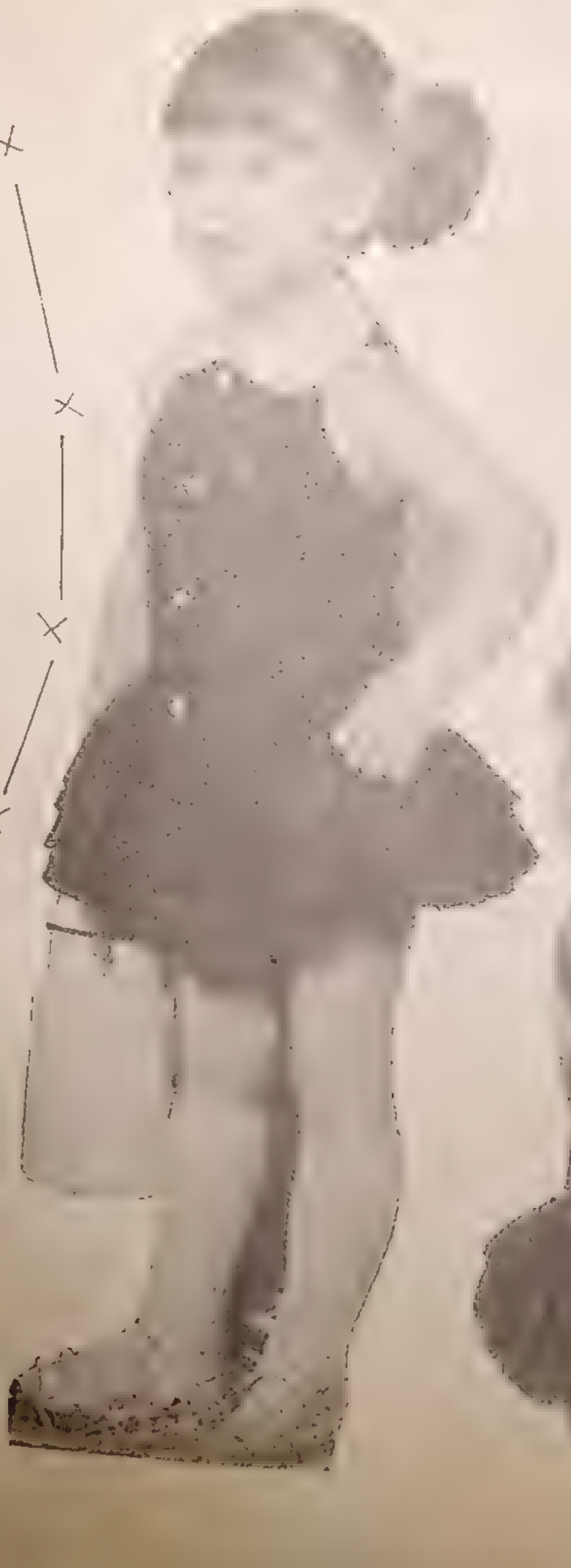
ЛЕТНИЙ САРАФАНЧИК ДЛЯ ДЕВОЧКИ 2—3 лет. Расход ткани на 26 размер 1 м 40 см при ширине 90 см.

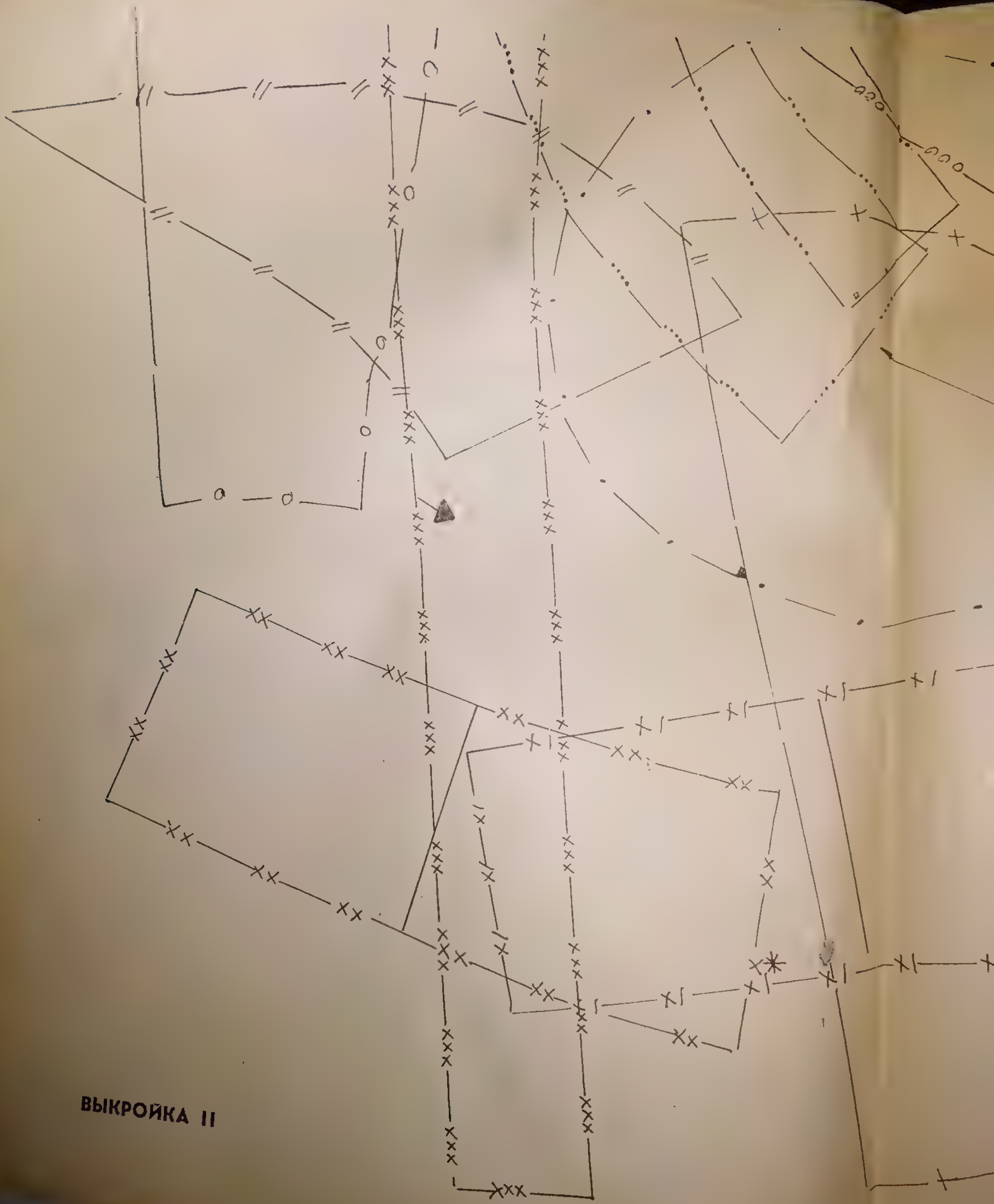
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка — х — х — 2 дет.
2. Бочок к полочке — хх — хх — 2 дет.
3. Спинка — ххх — ххх — 1 дет.
4. Бочок к спинке — ~ — 2 дет.
5. Воротничок — хо — хо — 2 дет.
6. Волан — оо — оо — 2 дет.









ВЫКРОЙКА II

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 2 1990

БЛЮДА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рецепты рассчитаны на 2 порции

САРДЕЛЬКИ С НАЧИНКОЙ

2 сардельки, 2 тонких кусочка сала, горчица, кусочек плавленого сыра, растопленный жир.

Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону намазать горчицей, положить кусочки плавленого сыра. Половинки сарделек вновь соединить. Завернуть их в тонкие кусочки сала, закрепить спицами. Обжаривать в большом количестве жира на сковороде до тех пор, пока сало не станет золотисто-коричневым.

Подать с рисом со сливочным маслом или с хлебом и свежим салатом.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ С КРОВЯНОЙ КОЛБАСОЙ

65 г маргарина, 1 щепотка соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 200 г творога, 2 яйца, 200 г муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 100 г кровяной колбасы.

Маргарин поперчить, посолить, добавить протертый через сито творог, яйца, муку. Из полученной массы сформовать небольшие клецки, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 минут и дать отстояться 5 минут. Перед подачей на стол клецки заправить обжаренными в растительном масле и нарезанными кубиками луковицей и кровяной колбасой.

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ (ЛАПШИ и т. д.)

3 яйца, 50 г тертого сыра, 1/2 ч. ложки тмина, 2 стакана сваренных макаронных изделий, 1 кусочек сала (около 50 г), свежая зелень (лук, петрушка), соль.

Яйца, тертый сыр и зелень перемешать, добавить вермишель. Сало нарезать кубиками, растопить на сковородке. При помощи двух столовых ложек мучную массу опустить на сковороду и на слабом огне обжарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Затем посыпать нарезанной зеленью. Подать с салатом из помидоров.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛЕЦЕК

3 картофельные или мучные клецки, 2 ст. ложки растительного масла, 65 г ливерной колбасы, 2 яйца, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки.

Клецки мелко нарезать, обжарить в растительном масле, положить ливерную колбасу и жарить до получения однородной массы. Затем вбить яйца, добавить нарезанный кубиками плавленый сыр. Запечь на слабом огне. Запеканку посыпать петрушкой. Подать со свежим салатом.

ВЕРМИШЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ

150 г вермишели, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 4 яблока, сахар.

Вермишель сварить в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг, дать воде полностью стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кружочками и слегка обжарить на сливочном маргарине. Добавить вермишель и, помешивая, довести до готовности. Посыпать сахаром.

Вместо вермишели можно взять рис.

БЛЮДО ИЗ ЯБЛОК

2 черствые булочки, 2 яблока средней величины, 5 ст. ложек молока, 1 яйцо, мука, растопленный жир, сахарная пудра.

Булочки и очищенные от кожуры, с удаленной сердцевиной яблоки нарезать не слишком тонкими кружочками. Взбить яйцо с молоком, обмакнуть в смесь булку, запанировать в муке и так же, как и яблоки, обжарить в горячем жиру. Выложить на блюдо, полить жиром и посыпать сахарной пудрой.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ

4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куска сыра, 1/4 л молока или сметаны, 1—2 яйца, соль, перец.

Белый хлеб и сыр расположить слоями в смазанной жиром форме. Молоко, яйца, пряности смешать и влить в форму. Запекать в духовом шкафу на небольшом огне до подрумянивания. Можно также добавить слой нарезанных помидоров.

АКЦЕНТЫ МОДЫ

Мода — это чудесная возможность повторить, пережить заново эпоху. Пусть даже иллюзорно. Современный стиль «дедушки» и «прадедушки» не только изменился, что естественно для любой моды, но и значительно «помолодел». Его предпочитают не только взрослые мужчины, но и совсем молодые люди. И особенно этот стиль популярен в студенческой среде. Пиджаки курточного покроя — прекрасная возможность для юноши иметь деловой и в то же время спортивный вид. А длинные пальто придадут солидность, к которой порой так стремятся молодые люди.

ПУЛОВЕРЫ ДЛЯ МУЖА И ЖЕНЫ

Общее описание.

Пуловер выполнен из толстой шерстяной пряжи. Для спинки и переда необходимы 82 квадрата, связанные и соединенные крючком. Для квадратов использованы различные нюансы красного цвета. После выработки и соединения переда и спинки к ним прикрепляются готовые рукава, воротник и пояс.

Детали.

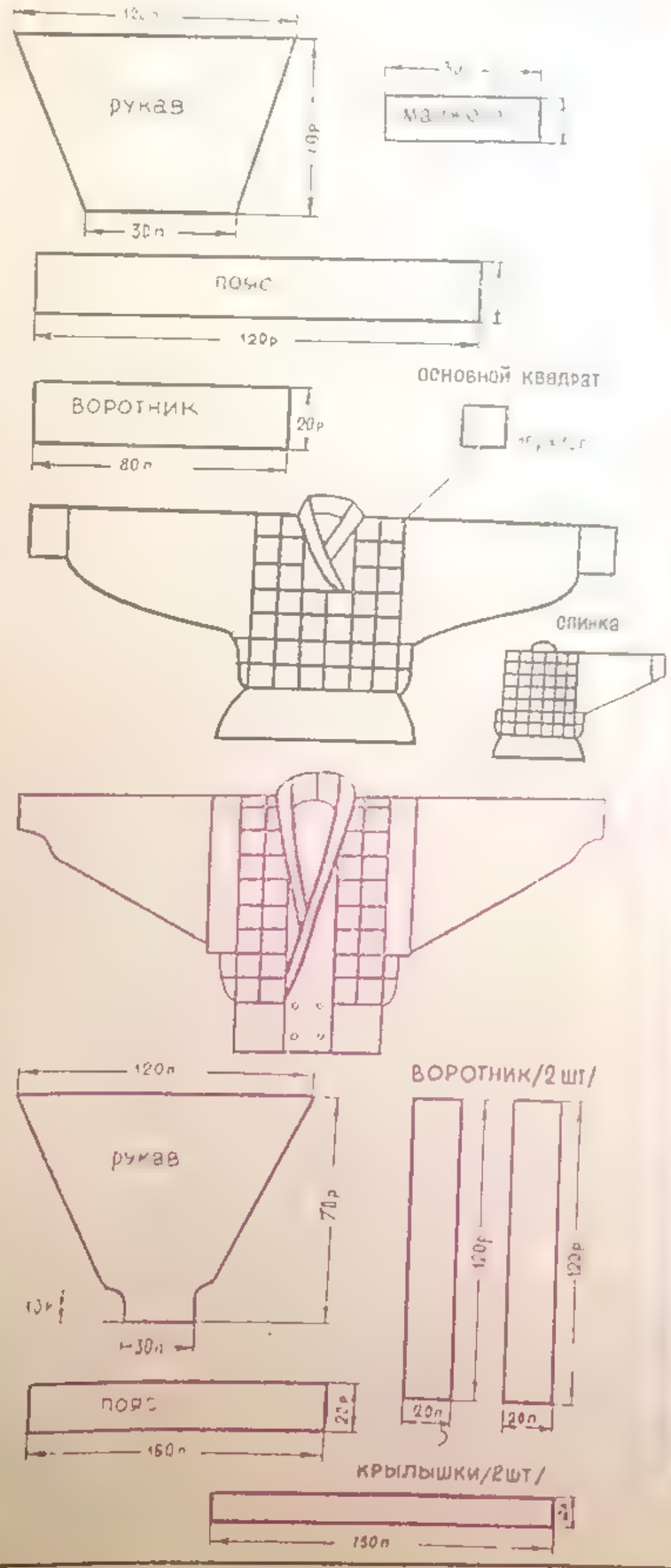
РУКАВ. Вяжите на спицах обыкновенной резинкой. Наберите 30 петель, вяжите, прибавляя в каждом ряду 2 петли. Пряжа цвета меланж — бордо и ярко-красная. Манжету свяжите крючком отдельно от рукава.

ВОРОТНИК. Свяжите крючком по указанным в чертеже размерам и прикрепите к горловине также крючком.

ПОЯС. Сделан из одной части и соединен в боковом шве. Свяжите его отдельно от переда и спинки крючком в длину. Размеры даны на чертеже.

Примечание.

Соедините отдельные части одноцветной пряжей



ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

(бордо). Пуловер можете связать из любых цветов пряжи — важно их гармонически сочетать. Спицы необходимо подобрать в зависимости от толщины пряжи так, чтобы пуловер был с неплотной вязкой и с напуском.

Общее описание.

Кофта выполнена из натуральной толстой шерсти. Для спинки и полочек свяжите крючком 88 квадратов из оливково-зеленой и бордовой пряжи. Соедините их в шахматном порядке красной пряжей. Связав и соединив спинку и полочки, прикрепите к ним остальные детали.

Детали.

РУКАВ. Свяжите на спицах лицевой гладью из оливково-зеленой пряжи. Способ работы дан на чертеже. Начните с резинки по выбору — обыкновенная или английская.

ВОРОТНИК-ШАЛЬКА. Свяжите и соедините обе части, потом прикрепите к кофте. Вяжите крючком по указанному на чертеже способу. Цвет бордо.

ПОЯС. Свяжите крючком из бордовой пряжи и прикрепите к спинке и полочкам.

КРЫЛЫШКИ. Исполняют декоративную функцию и придают объем одежде. Свяжите крючком и пришейте вместе с рукавами. Цвет — бордо.

Журнал «БОЖУР».

ДЛЯ РУКОДЕЛЬНИЦ

ПОДУШКИ

Они придают комнате уют, вносят в обстановку своеобразный эстетический акцент. Предпочтительнее мягкие большие подушки: для кресел — почти равные по размеру спинке, для кровати и дивана — меньшего объема, при этом их должно быть не больше двух-трех. Каждый раз, приводя в порядок комнату, подушки следует взбивать. На диване (тахте) их размещают в углах, у боковин или посередине спинки, поставив на ребро или положив на некотором расстоянии друг от друга. На кровати их можно «небрежно разбросать», расположить в ряд одну за другой либо так, чтобы одна находила на другую. Все зависит от вашего вкуса.

Подушки должны гармонировать между собой по цвету и фактуре ткани. Шерстяные, например, плохо смотрятся рядом с шелковыми.

Ниже предлагается несколько вариантов чехлов.

Из уже отслужившей вам — слишком узкой или короткой — шерстяной юбки получится красивая подушка на кресло. Из толстых ниток подходящего цвета связать полоску из двух рядов столбиком с накидом (длиной, соответствующей периметру подушки). Через каждые два-три накида пропускать крючком короткую бахрому из тех же ниток. Вставить готовую полоску между верхом и низом наволочки так, чтобы бахрома выступала снаружи. Прострочить с изнанки на машинке, вывернуть и набить.

Ненужная шелковая юбка с броским узором подойдет для наволочки на диванную подушку. Украсят ее вставка с бахромой из шелка, выполненная вышеописанным способом, или узкая кружевная прошва с фестонами по краям, связанная из шелковых ниток.

Пригодятся и старые детские шарфики, особенно пушистые. Их сшивают длинными сторонами, комбинируя с таким расчетом, чтобы получилась подушка нужного размера. По бокам, сверху и снизу — ради увеличения или отделки — можно вставить цветные или гладкокрашеные полоски в тон общей гамме: из плотного шелка, вельвета, фланели, ситца. Подойдут и вязаные вставки (столбиком без накида) из шерстяных ниток — пестрые или однотонные.

Не советуем выбрасывать обрывки ниток, особенно шерстяных, даже коротенькие. Они пригодятся для штопки и для вязания теплых носков, варежек или детских шапочек. Нитки нужно соединить узелками в одну длинную нить, подобрав их по цвету и толщине, и смотать в клубок. Эту пряжу можно пустить и на подушку. Толстым длинным крючком связать воздушными петлями цепочку длиной, равной основанию наволочки. Затем через каждую дырочку цепочки протащить крючком, накинув на него нить, по одной петле и, не провязывая эти петли, переводить их на крючок. Дойдя до конца, с той же лицевой стороны повернуть обратно и снимать по одной петле, провязывая с накидом. Затем снова набрать на крючок петлю за петлей, пропуская каждую через накид каждой следующей провязанной петли нижнего ряда. Поскольку нитки в клубке разноцветные, отдельные цвета настолько своеобразно «переплетаются», что подушка похожа на пеструю мозаику.

Полезный совет: обрывки ниток, чтобы они не спутывались в корзинке или мешочке, удобно намотать на клубочки, а края закрепить клейкой лентой.

Еще одна идея на тему подушки: наволочка из старой ночной рубашки. Срезать рубашку до проймы рукавов, застрочить верх и низ с изнанки. В виде отделки можно вшить по краю между полотнищами тесьму или кружевную прошивку. Застежка рубашки остается с тыльной стороны.

Вышивка

УГОВОР С СОБОЙ

Такой, при котором человек хорошо чувствует себя физически и психически, утверждают специалисты в области рационального питания. Несомненно, полные люди нередко жалуются на плохое самочувствие, чаще обращаются к врачам. И все же вес — понятие индивидуальное. Лишние два килограмма в 40 или 55 лет разглаживают морщины, освежают лицо, а десять уже могут состарить на десяток лет.

Специалисты призывают изменить само отношение к питанию. «Похудание начинают с головы»,— считают они. С этим нельзя не согласиться. Чтобы избавиться от избыточного веса, необходимы усилия, которые ни в коем случае не должны превращаться в пытку. Намерение похудеть следует воспринимать как уговор с собой.

Приведенные ниже советы адресованы тем, кто не хочет консультироваться с врачом, тратить время на подсчет калорий и взвешивание порций. Сбросить от 2 до 5 килограммов без особого труда можно, придерживаясь следующих простых правил:

- **Подумайте, что для вас существеннее, и отложите менее важное на будущее.**
- **Поддавшись искушению и съев кусок торта, не терзайтесь, не портите себе удовольствие тщетными укорами, но на ужин довольствуйтесь овощным супом.**
- **Ешьте медленно, наслаждаясь вкусом пищи.**
- **Рыба, даже жирная, менее калорийна, чем мясо, не исключая куриного филе.**
- **Отдавайте предпочтение замороженной рыбе.**
- **Употребляйте черствый хлеб — он улучшает пищеварение и снижает аппетит.**
- **Принимайте пищу небольшими порциями. Полнеют не столько из-за калорийности продуктов, сколько от количества потребляемой пищи.**

Будьте терпеливы: заметные результаты появятся не сразу. Прежде чем сменить режим питания, следует выждать по крайней мере два месяца.

Соблюдая диету, ежедневно принимайте витамины. Это компенсирует недоедание. С той же целью старайтесь разнообразить свое меню, памятуя, что:

- **Витамины B_1, B_2, B_6 содержатся в яйцах, фруктах, рыбе;**
- **Витамин B_9 — в шпинате, цветной капусте, зеленой стручковой фасоли;**
- **Витамин С — в помидорах, петрушке, цитрусовых, шпинате, зеленой стручковой фасоли;**
- **Витамин Д — в яйцах и молоке:**
- **Витамин Е — в свежих овощах.**

Приготавливая пищу, используйте, в основном, варение. Существует несколько способов готовить кушанья без жира:

- **варка на пару сохраняет вкусовые качества и содержание витаминов;**
- **запекание в духовке — в фольге или на гриле;**
- **тушение мяса и овощей в кастрюле-скороварке;**
- **применение посуды с тефлоновым покрытием, особенно для мясных и яичных блюд.**

Пряная зелень и приправы значительно улучшают вкус многих диетических блюд из мяса, рыбы и овощей. Петрушку, укроп, мяту и сельдерей заготавливают впрок и хранят в морозильной камере.

Поставив своей целью похудеть более чем на пять килограммов, нужно обратиться к врачу-диетологу, который подберет и предпишет подходящий режим питания.

Журнал «Болгарская женщина».

ЧИТАТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ

СИЛЬНАЯ РАССАДА ТОМАТОВ

Многие овощеводы-любители считают, что выращивание помидоров на приусадебных участках убыточно — затрат много, а плодов мало.

Ежегодно выращиваю до 80 сортов помидоров и получаю стабильные урожаи. «Секрет» в том, что при выращивании рассады я не применяю пикировки и высеваю семена до 20 февраля. Получаю закаленную рассаду с хорошо развитой корневой системой и урожай собираю на 2—3 недели раньше, то есть до появления массового фитофтороза.

Грунт для посадки рассады готовлю с осени: перегной, торф, садовая земля в соотношении 4:3:3, добавляю по 2 стакана золы на ведро смеси. Набиваю этой почвой полиэтиленовые стаканчики без дна размером 8×15 см и вставляю их в деревянные ящики по 48 штук.

Землю в стаканчиках перед высевом семян пропариваю кипятком с трехпроцентным раствором марганцовокислого калия, повторно проливаю кипятком. Почва обеззараживается и обогащается марганцем, который является стимулятором роста. Высеваю по 4 наклюнувшихся семечка в теплую землю в каждый стаканчик. Семена до посева обрабатываю по общепринятой схеме.

Сразу после всхода растений воспитываю рассаду в течение недели при температуре 12—14° с дополнительным подсвечиванием лампами дневного света. Рассада растет медленно, но хорошо укореняется. По мере роста постоянно подсыпаю землей для образования дополнительной корневой системы. Не поливаю до появления настоящего листочка, но периодически увлажняю землю пульверизатором «Росинка».

В середине апреля выношу рассаду в пленочную теплицу для закаливания. На ночь дополнительно укрываю ящики пленкой, которая крепится на проволочных дужках. Высаживаю в открытый грунт до 10 мая. К этому времени рассада имеет ствол толщиной с карандаш и зацветающую первую кисть. Высаживаю по схеме 40×70 см, а высокорослые — 50×100 см. Высаживаю вечером, лунки хорошо поливаю 0,5-процентным раствором марганцовокислого калия, а наутро лунки мульчирую перегноем 5—7 см толщиной.

В течение всего сезона рассаду не поливаю.

От фитофтороза и других заболеваний обрабатываю растения: однопроцентным раствором бордоской жидкости — первый раз при помещении рассады в теплицу, второй — через 2 недели, затем в июле — попеременно 0,5-процентным раствором марганцовки, настоем чеснока (200 граммов на 10 л воды), 1-процентной бордоской жидкостью. В растворы добавляю сыворотку для лучшего прилипания препарата.

Химических удобрений не применяю.

А. МИХАЙЛОВА,
овощевод-любитель.

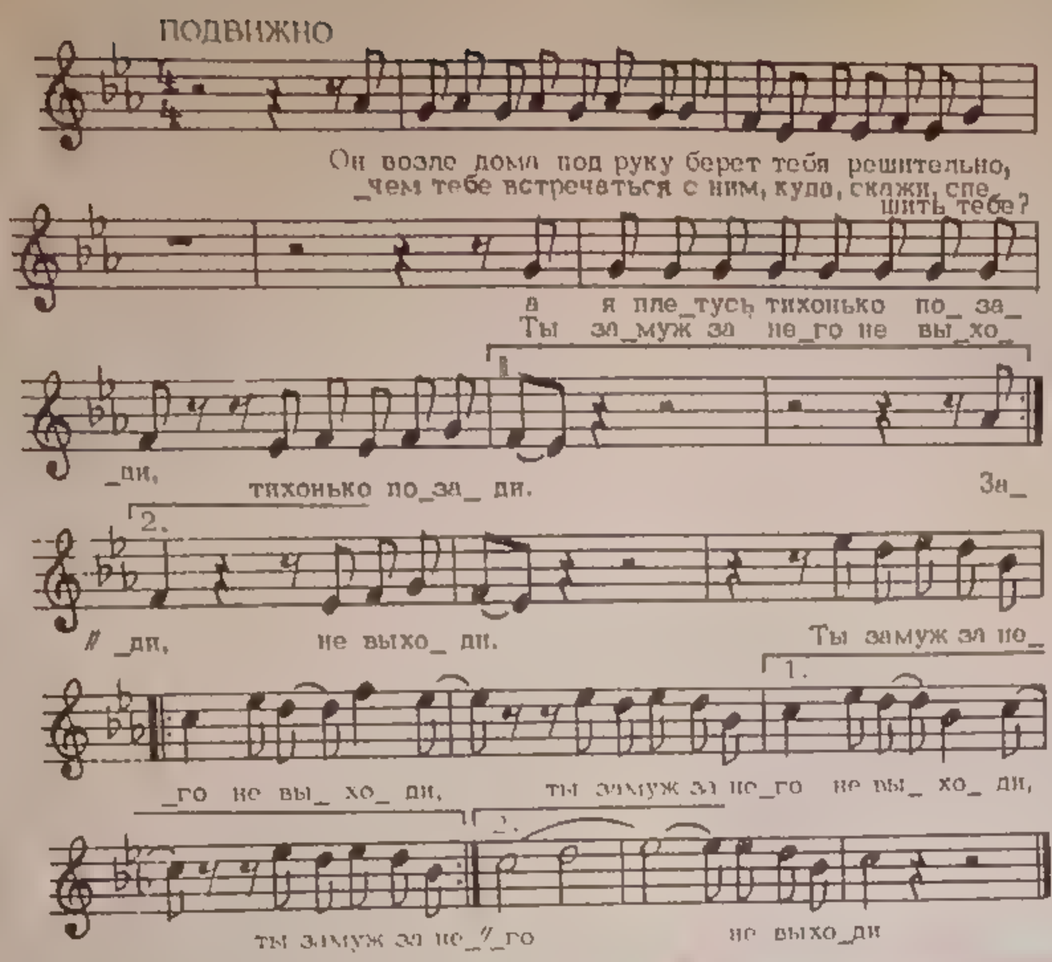
УСТОЙЧИВЫЕ ОГУРЦЫ

На своем приусадебном участке я из года в год выращиваю огурцы. За последние пять лет испытал несколько сортов. Многие из них отличаются прекрасными вкусовыми качествами, красивой формой плодов и различными оттенками окраски. Но особенно большой интерес представляют для овощеводов-любителей огурцы сорта «Дальневосточные». Плоды этого сорта очень нежные, хрустящие, прекрасные на вкус. Лишь одним недостатком наделены они: за ними следить нужно ежедневно. Промедлил день-другой, и плод перерос. Этот сорт очень устойчив к заболеваниям. Даже в середине сентября по-прежнему цветут и красуются завязями огурчиков. И это в то время, когда от других сортов уже ничего не осталось в помине. В агротехнике выращивания у него много общего с другими сортами. Семена перед посевом обрабатываются так же. Эти огурцы лучше выращивать шпалерным способом, как виноград. Кроме предложенного способа, каждый овощевод-любитель, проявив немного изобретательности, может применить и другие способы. Например, вырастить живую арку при входе в сад, озеленить открытую беседку или веранду, вырастить на балконе в ящике. Для выращивания «Дальневосточных» требуется рыхлый грунт, состоящий из двух частей навоза или компоста и трех частей дерновой земли с добавлением суперфосфата по норме, указанной на упаковке, и древесной золы. Все тщательно перемешать и внести калиевую селитру по норме. Если выращивать огурцы рассадным методом, то в открытый грунт ее нужно высаживать, когда пройдут заморозки, а температура воздуха достигнет +15 градусов. Высаживают в каждую лунку в шахматном порядке по 2—3 растения. За вегетационный период надо внести не менее пяти жидких подкормок из раствора минеральных или органических веществ с добавлением древесной золы.

И. РУДНЯЕВ,
овощевод-любитель.

ТЫ ЗАМУЖ ЗА НЕГО НЕ ВЫХОДИ

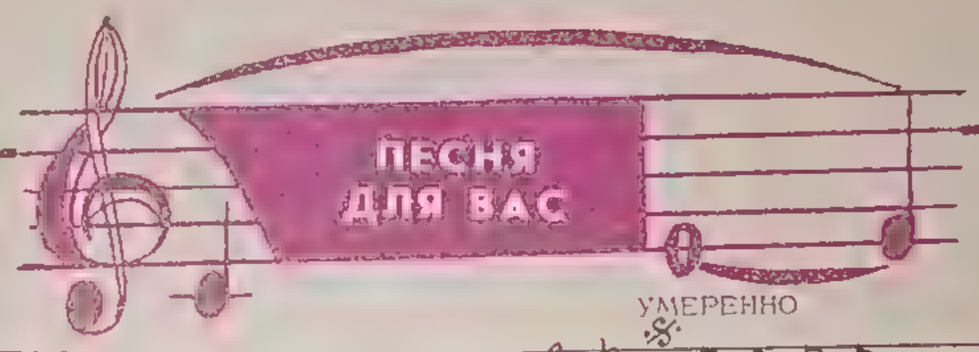
Слова И. ШАФЕРАНА Музыка Д. ТУХМАНОВА



Он возле дома под руку
Берет тебя решительно,
А я плетусь тихонько позади.
Зачем тебе встречаться с ним,
Куда, скажи, спешить тебе?
Ты замуж за него не выходи.

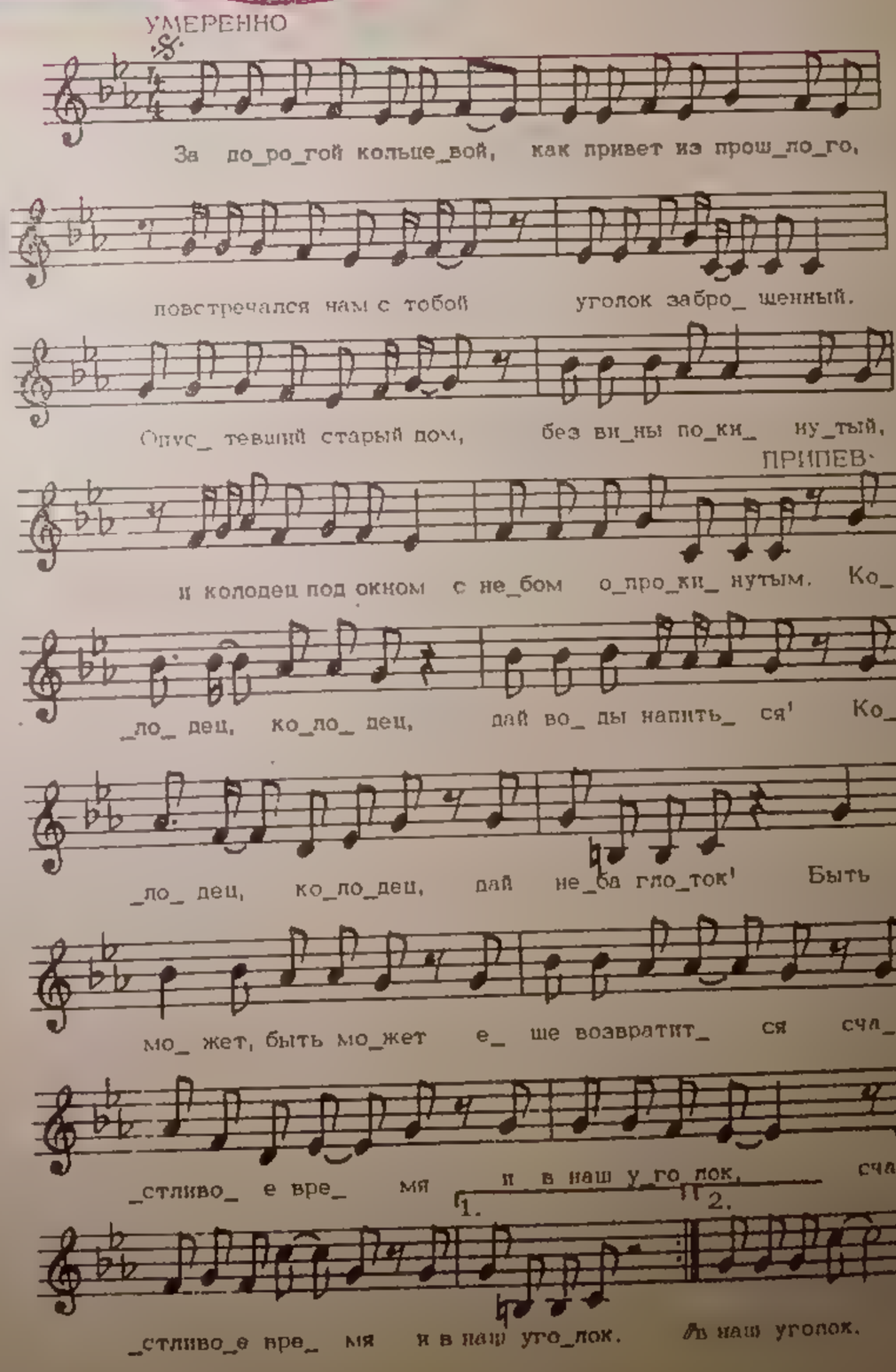
Брожу по темным улицам,
Не замечая времени,
И отдается каждый шаг в груди.
Совсем, совсем не пара вы,
Со стороны виднее мне...
Ты замуж за него не выходи.

Тебе ли с красотой твоей
Бояться одиночества,
Ведь я же прав — сама ты посуди.
Пойми, на свадьбе гостем быть
Впервые мне не хочется...
Ты замуж за него не выходи.



КОЛОДЕЦ

Слова С. ОСИАШВИЛИ Музыка В. ДОБРЫНИНА



За дорогой кольцевой,
Как привет из прошлого,
Повстречался нам с тобой
Уголок заброшенный.
Опустевший старый дом,
Без вины покинутый,
И колодец под окном
С небом опрокинутым.

ПРИПЕВ:

Колодец, колодец,
Дай воды напиться!
Колодец, колодец,
Дай неба глоток!
Быть может, быть может,
Еще возвратится
Счастливое время
И в наш уголок.

Мы не зря пришли сюда;
Здесь обиды кончатся,
И прощаться навсегда
Нам с тобой расхочется.
Мы сюда еще придем,
Чтоб в ошибках каяться —
Ведь в колодце даже днем
Небо отражается.

ПРИПЕВ.

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПЛАТЬЕ ДЛЯ ПОЛНОЙ ЖЕНЩИНЫ. Выкройка дана на 60 размер без припусков на швы. Расход ткани: 3 м при ширине 140 см и 30 см при ширине 90 см контрастной ткани для воротника.

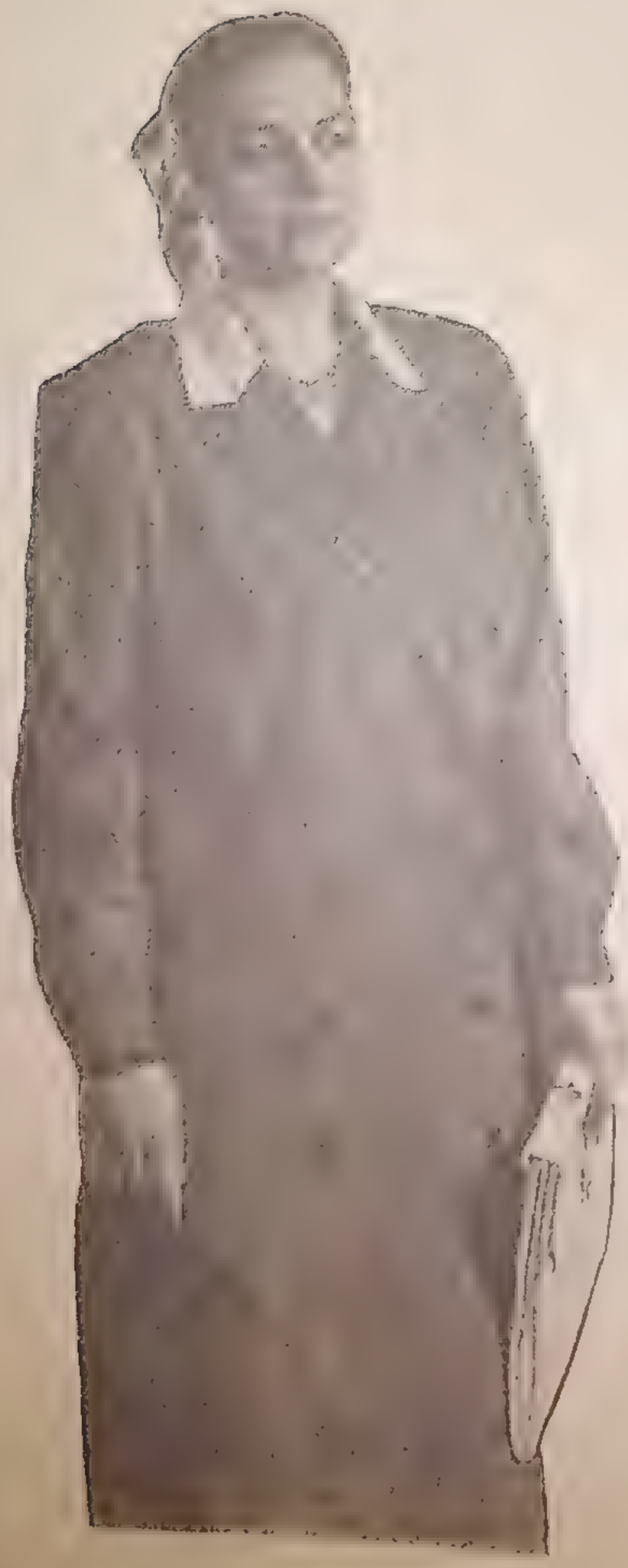
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

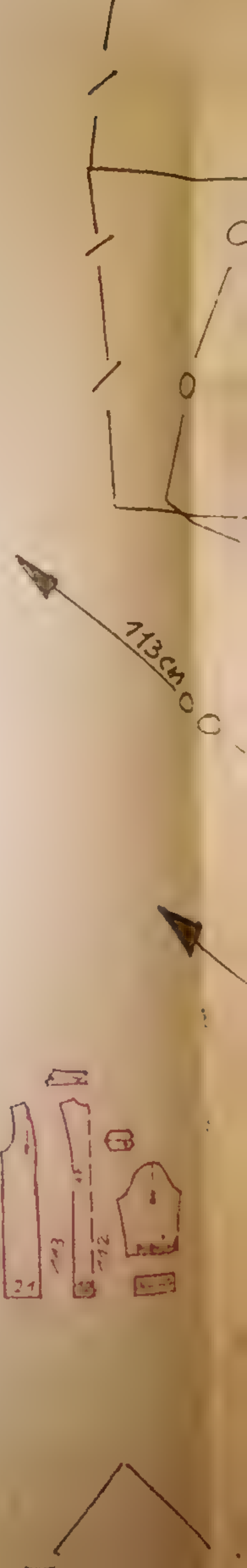
1. Средняя часть полочки —х—х— 2 дет.
2. Боковая часть полочки —хх—хх— 2 дет.
3. Средняя часть спинки —о—о—о— 1 дет.
4. Боковая часть спинки —оо—оо— 2 дет.
5. Хлястик на спинке — —/— 2 дет.
6. Воротник —//—//—//— 2 дет.
7. Рукав —///—///—// — 2 дет.
8. Манжета —v—v—v—v— 2 дет.

Средние части полочек кроить в два слоя.

сгиб ткани

(Выкройка взята из журнала «Прамо» 1989 г.)





83 см.

50 см

Долевая нить

113см

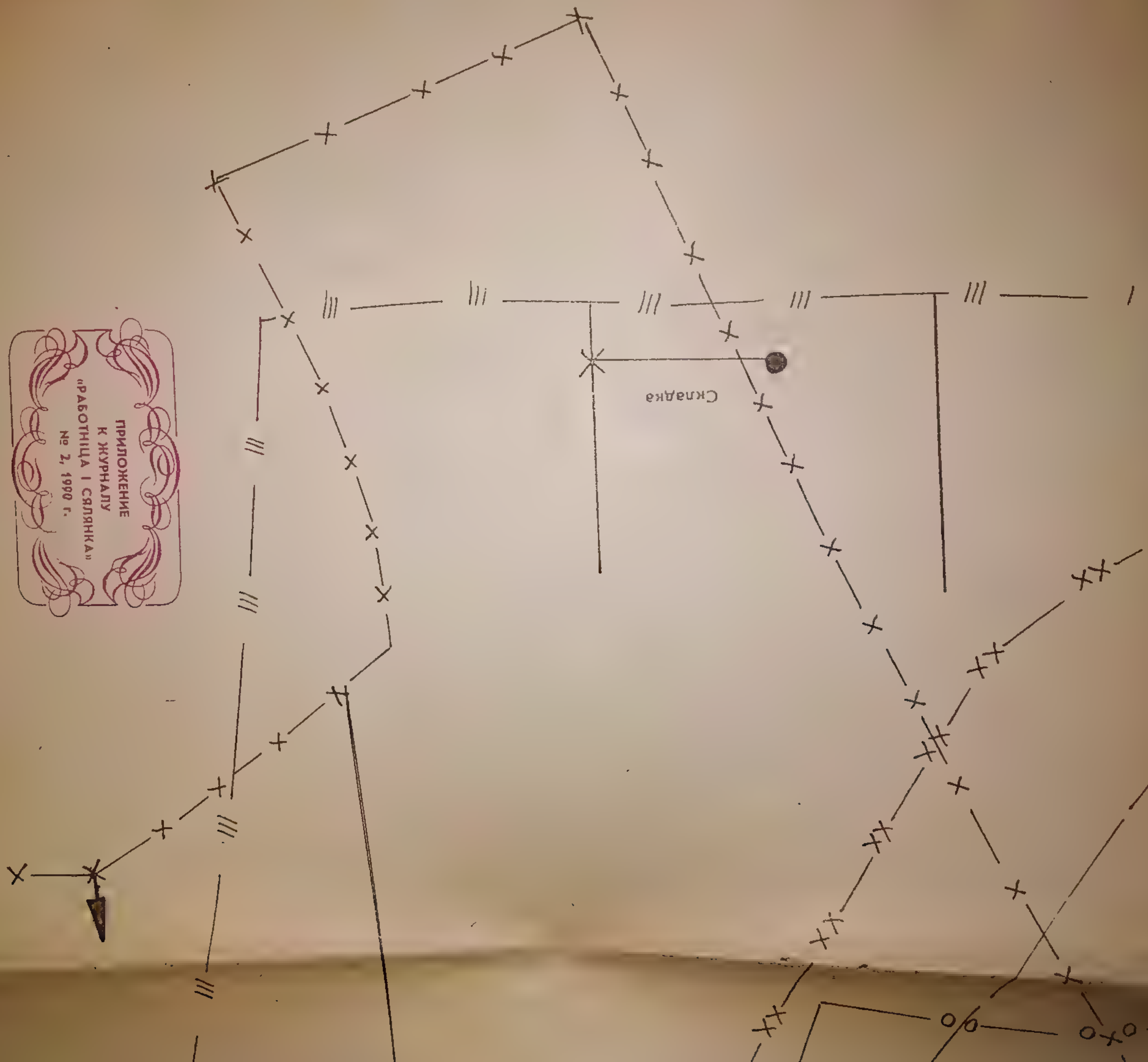
113см

Бы

2 сардель
к плавлено
Сардельки
азать горч
овинки сар
е кусочки
ьшом колич
ало не стане
ть с рисом
и салатом.

ОЖНЫЕ КЛЕ
гарина, 1 ще
творога, 2 я
сла, 1 лук
поперчить,
ворог, яйца,
ебольшие к
оду, варить
подачей
растительн
ей и кровян

ВЕРМИШЕЛ
сыра, 1/2 ч
их изделий,
ук, петруш
зелень п
зать куби
двух стол



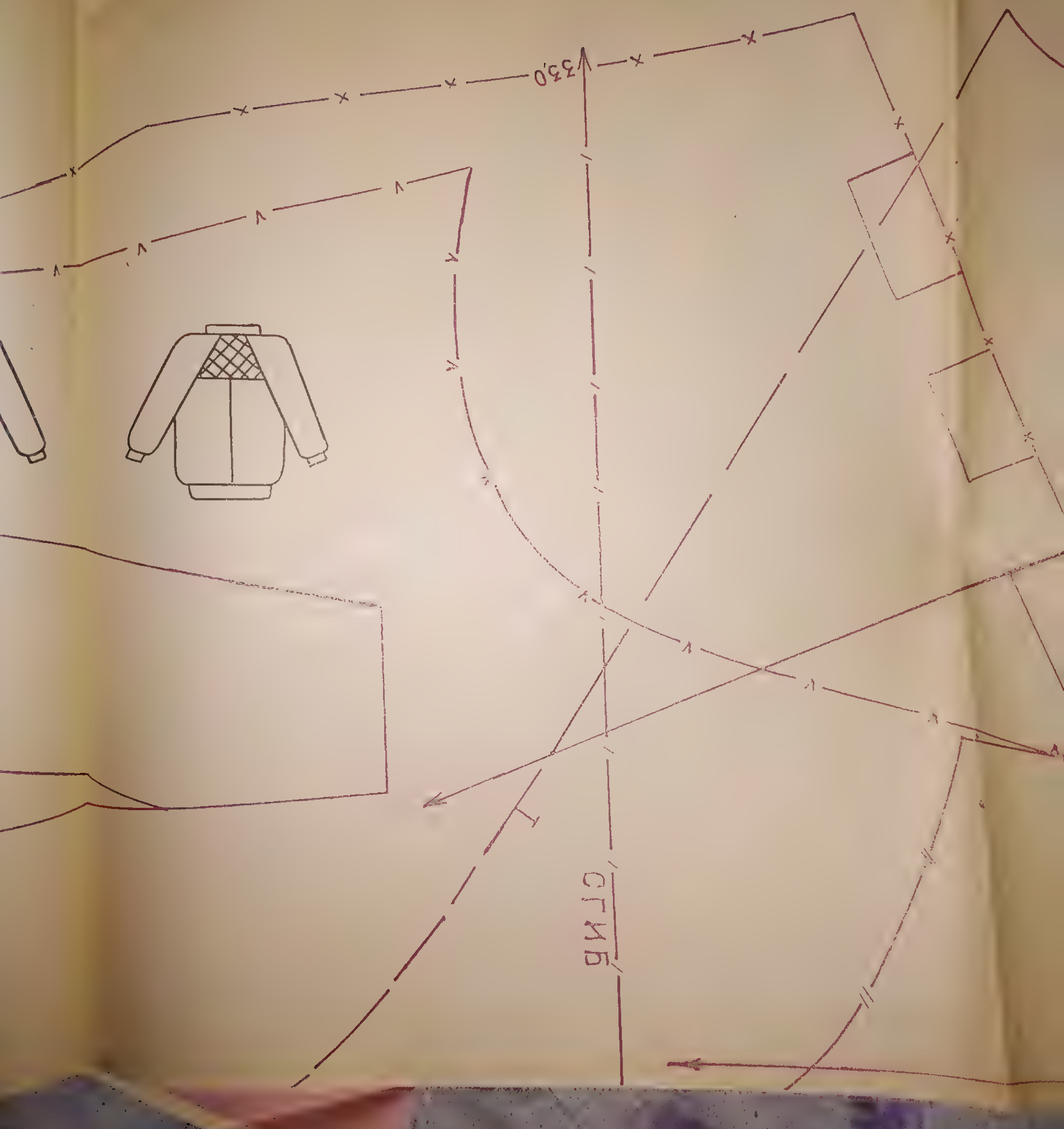
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1990 г.

116 см

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И КРЕСТЬЯНКА»
№ 2, 1929 г.

405

с г и б

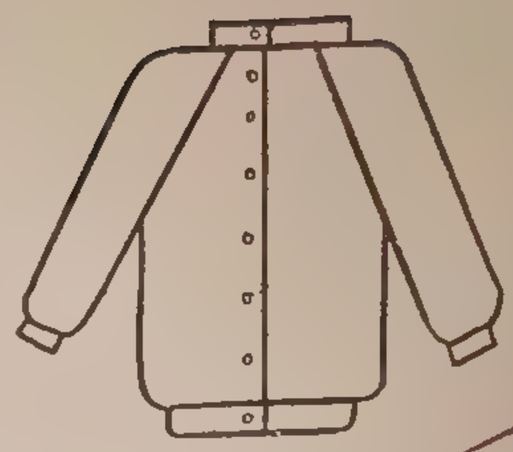

33,0
СГИБ

КУРТКА МУЖСКАЯ

(50 размер)

Куртка из плащевой или вельветовой ткани на подкладке. Рукав реглан. Впереди застежка (молния, пуговицы или кнопки). Воротник стойка. Куртка проста в исполнении.

Для тех, кто хорошо владеет шитьем, фасон можно усложнить: перед дополнить карманами накладными или прорезными. Спинку преобразят кокетка и складка посередине. Кокетку можно сделать из отделочной ткани, тогда середина спинки будет разрезная, а на складку необходимо дать дополнительный припуск к средней линии.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Спинка — / — 1 дет.
Полочка — — 2 дет.
Стойка — о — 2 дет.
Передняя часть рукава — · — 2 дет.
Задняя часть рукава — // — 2 дет.
Манжета — · · — 2 дет.

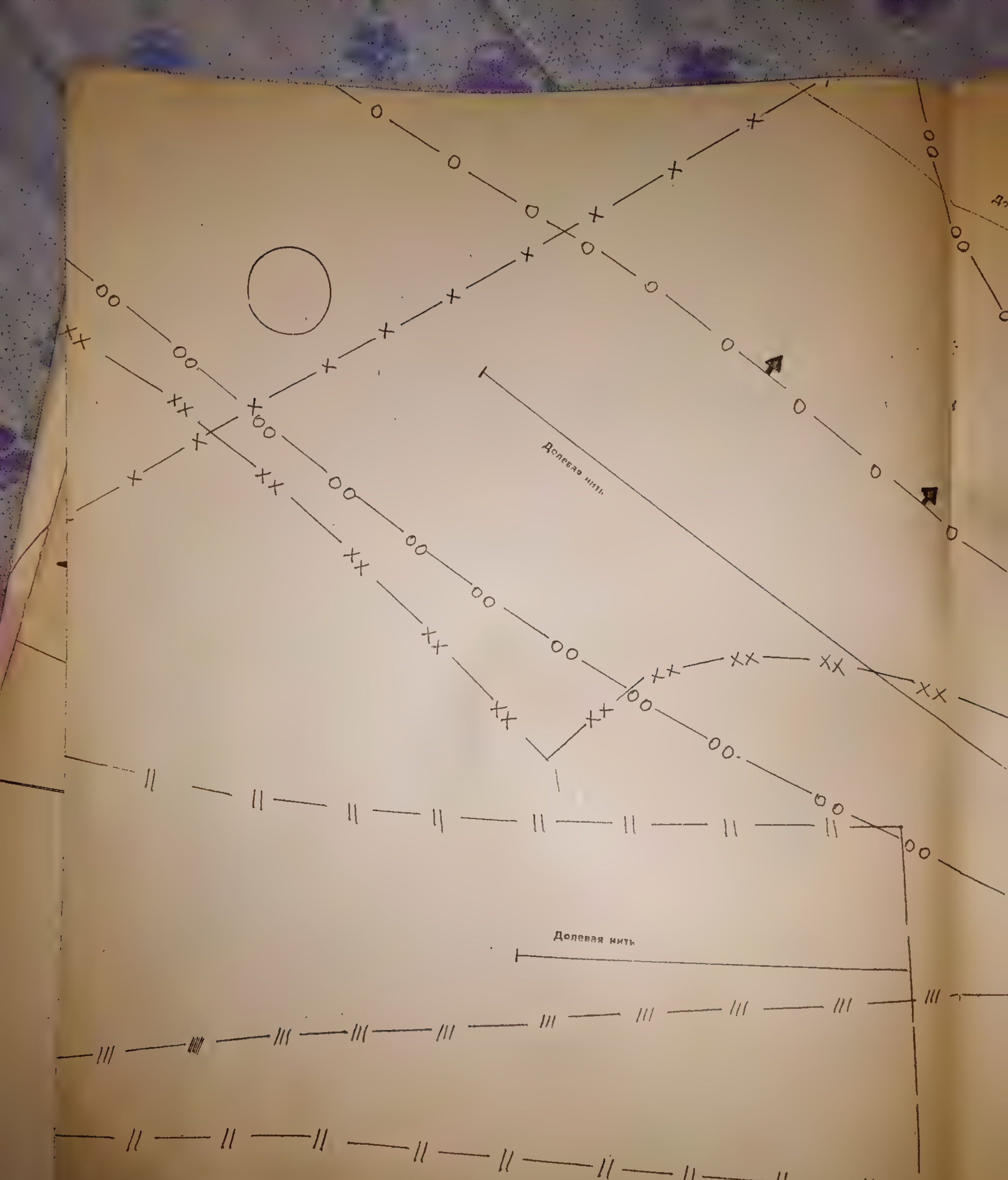
0'gh

110 CM

110 см

116 см.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1990 г.

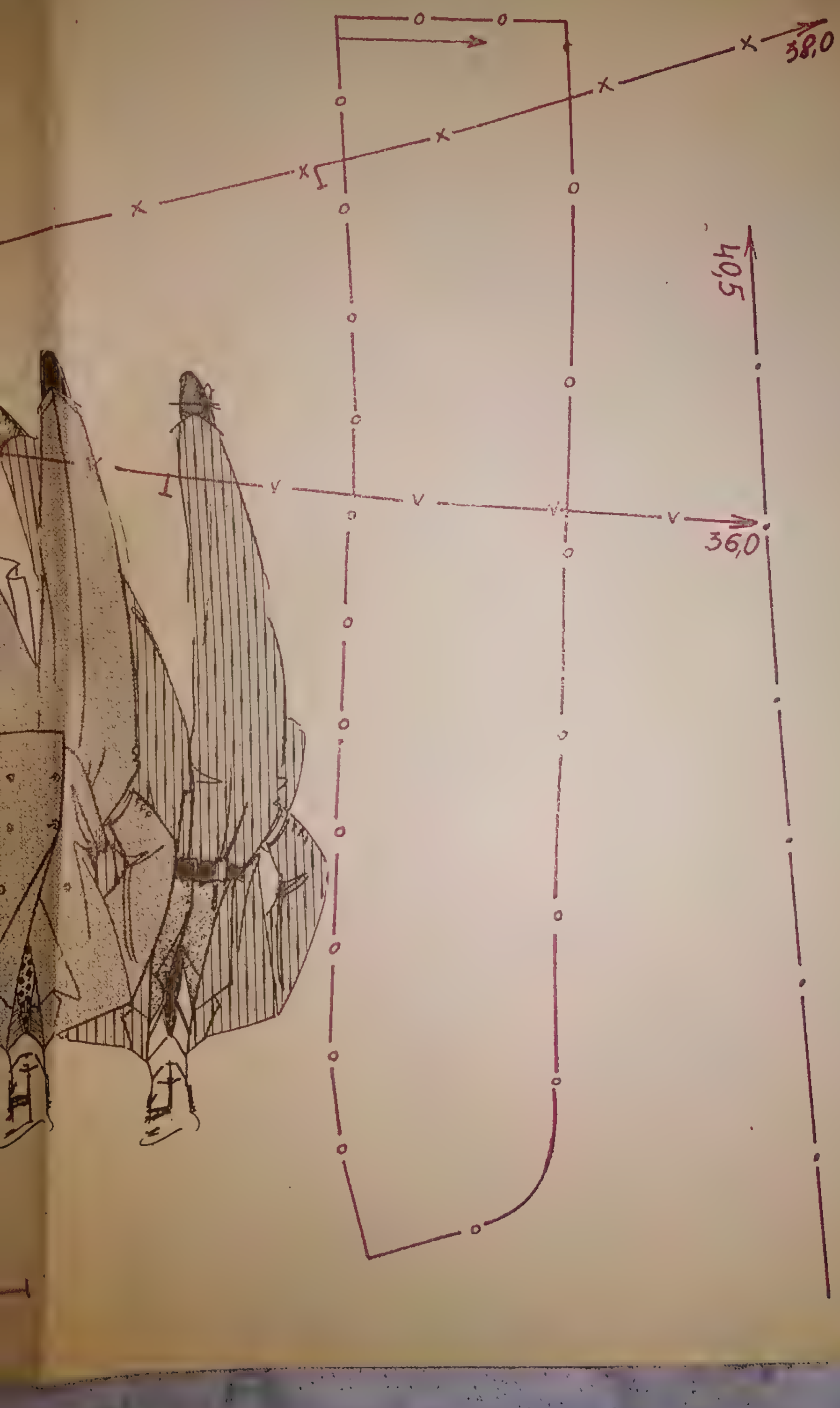

Долевая нить
Долевая нить

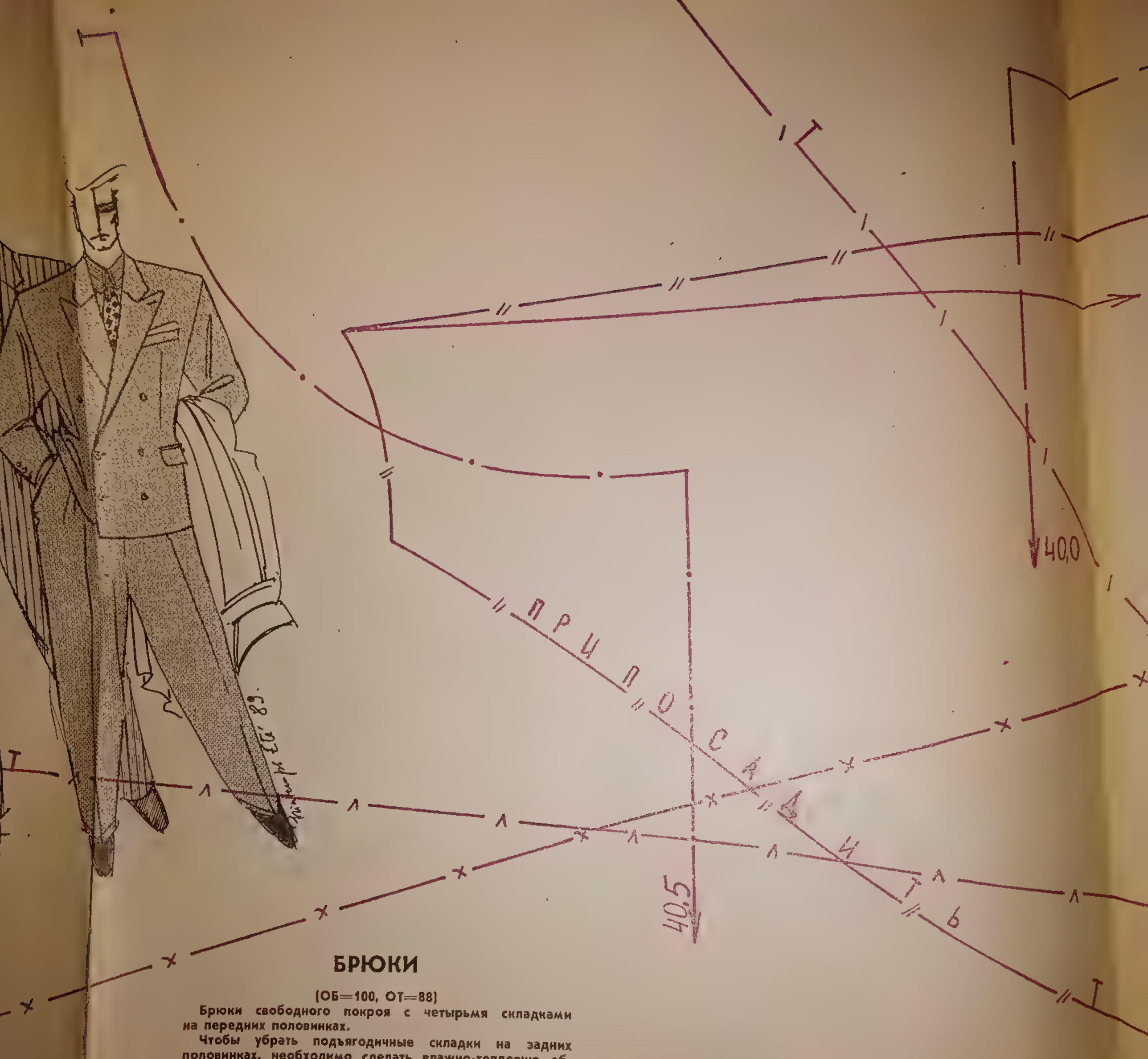
112 см.

113 см

Скнадка

Долевая нить


38,0
5,04
36,0



БРЮКИ

(ОБ=100, ОТ=88)

Брюки свободного покроя с четырьмя складками на передних половинках.

Чтобы убрать подъягодичные складки на задних половинках, необходимо сделать влажно-тепловую обработку — оттянуть шаговые и средние задние швы и сутюжить слабину на уровне линии ягодиц.

Деталь пояса 93×4 см.

При сметывании совмещать контрольные точки.

Передняя половинка брюк — x — 2 дет.
Задняя половинка брюк — v — 2 дет.
Боковая часть передней половинки (для кармана) — 2 дет.

405
400
400

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

3 1990

Улыбнёмся друг другу!

— Какие улыбки,— возможно, подумает кто-нибудь из вас, читателей «Алеси»,— если вокруг столько проблем и тревог!

Тревог действительно много. Экономических и нравственных, национальных и экологических. Тревожат пассивность и апатия многих членов общества. Тревожат злость и нетерпимость, непонимание старших и младших, равнодушие, с каким некоторые относятся и к своему делу, и к своему ближнему.

И все-таки — улыбнёмся друг другу! В горе и радости, в минуты отчаяния и раздумья каждому из нас так необходимо простое человеческое участие, тепло взаимопонимания, взгляда и улыбки, с которой, как известно, начинается дружба.

Улыбнёмся утром членам своей семьи, и как бы мы ни спешили, найдем минутку для каждого, найдем доброе слово и напутствие. А вечером, придя с работы усталые и измученные, не будем срывать злость на ближних, подумаем, что и они устали, что и у них, возможно, был трудный день.

Улыбнёмся сослуживцам, придя на работу, разделим их проблемы и тревоги и не будем носить в сердце зла, если когда-нибудь между нами пробежит черная кошка.

Улыбнёмся прохожему, соседу по квартире и соседу в очереди, попутчику в автобусе — и не будем делать проблем из мелких неприятностей.

Нет, я не призываю к всепрощению, к дарованию хамства, лжи и предательства, но я призываю к предупреждению зла. Будем помнить: милосердие смягчает душу, а добро рождает цепную реакцию добра.

Сужу по себе. Когда в минуту жизни трудную мне кто-то протягивает руку хотя бы для дружеского пожатия, это снимает стресс, освещает все вокруг более мягким светом. А трудных минут у меня, хозяйки большой семьи, главного редактора журнала, очень много. Чего стоят только злые письма некоторых читателей, которые ругают редактора за плохую бумагу, на которой печатается журнал, за темные фотоснимки, где многого не разглядеть. Читать это горько, так как не редакция виновата, что не хватает в стране бумаги, что она, бумага, низкого качества и не дает хороших отпечатков, как ни старайся.

Но приходят и другие письма, особенно в предпраздничные дни. Читаю их — и теплеет на душе. Значит, не зря стараемся, не зря ездим в командировки, не спим ночами, склонясь над письменным столом, не зря стучимся словом в ваши сердца. Вот и сейчас передо мной груда таких писем. От Нины Григорьевны Сипко из г. п. Шумилино Витебской области, Валерия Ивановича Богданова из Перми, Людмилы Куц из Днепродзержинска, Зои Петровны Качкаевой из Новосибирской области. Эмилии Григорьевны Абрамовой из Кишинева, семей Карповых, Сухоруковых, Данченко и многих, многих других.

«Двенадцать встреч у меня в году с вашим журналом, словно приход близких друзей,— написала Людмила Ивановна Чернухина из г. Петропавловска.— Читать белорусский журнал, не зная языка, не так уж и сложно, смысл всего ясен. Люблю в нем «Алесю», люблю письма читателей и многое другое. В прошлом году журнал познакомил меня с семьей Левиных из Минска, с Людмилой Володиной из Северодонецка, мы стали друзьями.

Мир велик, добра на земле много, не хочется видеть и переживать зло и недоброжелательство. Хочется, чтобы люди помнили не только о себе, не замыкались в своей скорлупе, всматривались в жизнь и протягивали руку помощи другим, нуждающимся, больным и слабым, чем-то израненным душой».

Спасибо вам, Людмила Ивановна, и вашему мужу, о котором вы так тепло написали. И вам, Адольфас Бразаускас из города Друскининкая, за хорошее пожелание на русском языке с литовским акцентом: «...А всё плохое забывать, и в прошлом уходить, всегда друг с другом уважать, друг с другом не сердить». Спасибо всем добрым людям! Ведь от доброты расцветают цветы, звонко смеются дети и из века в век продолжается жизнь на этой земле.

Мария Карпенко

КОТЛЕТЫ

ГОТОВИМ ВКУСНО

КОТЛЕТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ.

Для котлетной массы используют главным образом шею, лопатку, пашину, а также все мелкие кусочки и обрезки. Мясо моют, очищают от сухожилий, нарезают мелкими кусками и пропускают через мясорубку.

Измельченное мясо перемешивают с черствым белым хлебом без корки, заранее замоченным в холодной воде или молоке, добавляют молотый перец и соль, перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Черствый белый хлеб придает изделиям пышность, сочность и мягкость, а свежий — неприятную клейкость. Если котлетная масса получается сухой, добавляют мясной бульон, молоко или воду. Для рубленых изделий на 1 кг мяса берут 200 г белого хлеба, 3/4 стакана холодной воды или молока. Если в котлетную массу кладут репчатый лук, его целесообразно натереть на мелкой терке, а не пропускать через мясорубку. Измельчать на мясорубке можно мелко нарезанный и слегка поджаренный лук. Измельченные продукты необходимо хорошо смешивать.

Котлеты получаются сочными при добавлении к нежирной говядине внутреннего свиного сала или смальца.

При использовании жирного мяса рубленые изделия сильно «ужариваются», т. е. уменьшаются в размере и, кроме того, становятся рыхлыми.

«ЭНЕЙ»

Корейку с косточкой нарезают на порционные куски, затем эти куски надрезают до половины, косточку зачищают, мясо слегка отбивают, придают форму котлеты, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон.

Обжаренные котлеты укладывают в сотейник, добавляют нарезанный соломкой лук, корень петрушки, морковь, заливают бульоном и тушат 1 ч. — 1 ч. 10 мин. В конце тушения кладут соль, перец, кориандр, лавровый лист.

На 750 г свинины (корейки) с косточкой — 1 ст. ложка смальца, 1 луковица, по 1 корню моркови и петрушки, 1 лавровый лист, соль, перец — по вкусу, зелень.

ПО-КИЕВСКИ

С обработанной и обмытой тушки курицы снимают кожу с филейной части, вырезают большое (с косточкой) и малое филе, очищают их от пленок, сухожилий и слегка отбивают, чтобы получился ровный по толщине пласт. Если у большого филе получились прорывы и прорезы, их закрывают кусочками малого филе.

На середину большого филе кладут кусок холодного сливочного масла продолговатой формы, закрывают его малым филе, завертывают края большого филе, придают котлете грушевидную форму, солят, смачивают в яйце, два раза обкатывают в сухарях и жарят в большом количестве жира (фритюре) 3—4 мин., а потом ставят в духовку на 2—3 мин.

Котлеты подают на стол с жареным, нарезанным соломкой картофелем и вареным зеленым горошком, заправленным сливочным маслом.

На 400 г куриного филе — 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г сухарей, жир для жаренья в зависимости от объема посуды, соль — по вкусу.

ПОЖАРСКИЕ

Мякоть курицы (без кожи) пропускают два раза через мясорубку, добавляют черствый белый хлеб, размоченный в молоке или сливках, солят и тщательно перемешивают. Массу еще раз измельчают, добавляют размягченное сливочное масло и формуют котлеты. Перед обжариванием их смазывают яйцом с молоком, обваливают в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками.

300 г курицы, 110 мл молока, 15 г сливочного масла, 4 яйца, 30 г топленого масла, 80 г хлеба.

«ПИКАНТНАЯ»

500 г говядины, 1 ст. ложка консервированной аджики, 1 чайная ложка воды или сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 40 г сливочного масла, 20 г сыра, 1 ст. ложка животного жира.

Говядину нарезать поперек волокон на порции, отбить, посолить, поперчить, натереть аджикой, разведенной предварительно холодной кипяченой водой или сметаной. На середину уложить фарш, который готовится так: размягченное сливочное масло соединить с сыром, натертым на терке, и охладить. Порции мяса завернуть в форме котлет, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях. Обжарить на сковороде до образования румяной корочки, довести до готовности в духовке.

МОРКОВНЫЕ

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки масла.

СВЕКОЛЬНЫЕ

Свеклу промыть и варить вместе с кожицей до готовности. Готовую свеклу очистить от кожицы и натереть на терке с мелкими отверстиями или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Все это проварить на слабом огне 12—15 мин. Затем массу слегка охладить, смешать с яйцами и солью, разделать из нее котлеты, запанировать их в сухарях или в муке и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Перед подачей полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

На 500 г (4 шт.) свеклы — полторы столовые ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки панировочных сухарей или муки, 1 яйцо, полторы ст. ложки топленого масла, полстакана сметаны, соль по вкусу.

ЧУДО-ОВОЩИ

Патиссон и кабачок — овощные тыквы вида твёрдокорых. В отличие от обычной тыквы, у которой едят зрелые плоды, у овощных употребляют в пищу молодые завязи. Происходят овощные тыквы из Южной и Центральной Америки.

ПАТИССОН

Культура патиссона переживает свое второе рождение. Интерес к нему возрос благодаря расширению наших знаний об этом растении. Полезны патиссоны при болезнях почек, печени, катарах и атеросклерозе.

Патиссон — тарелочная тыква. В нашей стране районирован сорт «Белые-13», но уже созданы и проходят государственные испытания новые сорта и гибриды интенсивного типа. Патиссоны неприхотливы, но некоторые знания и навыки по их выращиванию необходимо иметь.

Для посева лучше использовать 2—3-летние семена, но не теряют всхожести и 8—10-летнего срока хранения. Перед посевом их необходимо прогреть в духовке в течение 4—6 часов при температуре 50—60 °С или на солнце несколько дней. Как и любые семена, замочите их в солевом растворе и через 15—20 минут отберите самые «тяжелые», промойте в чистой воде и просушите. Обеззараживают семена в крепком растворе марганцовокислого калия (30 мин.).

Затем, чтобы стимулировать прорастание, замочите семена в растворе борной кислоты (20 мг на 1 л воды) на 12—24 часа. Снова семена промойте чистой водой и подсушите. Такая операция повысит урожайность.

Патиссоны сеют на открытой, хорошо проветриваемой грядке. Удобрения те же, что и под огурцы. Но чтобы растениям было теплее, можно выкопать канавку, положить в нее свежий навоз или компост, а сверху слой (20—25 см) земли, политой раствором минеральных удобрений.

Сроки посева для средней полосы — когда исчезнет опасность заморозков, это значит, третья декада мая — начало июня. При использовании утепленного грунта или пленочных укрытий сев начинают на 2 недели раньше.

Если сеют при сухой погоде, то семена кладут в землю сухими на глубину 5—7 см на легких и на 3—4 см на тяжелых (глинистых) почвах. Замоченные семена сеют во влажную почву (замачивают в мягкой тряпочке не более чем на сутки перед посевом).

Уход заключается в прополке, рыхлении, 2—3-разовой подкормке куриным пометом, органическим или минеральным удобрением. В теплицах их подвязывают, как огурцы, к шпалере. В укрытиях, а также в открытом грунте в дождливую погоду, когда мало насекомых, патиссоны дополнительно опыляют вручную. Для этого срывают мужской цветок — пустоцвет, осторожно отрывают венчик цветка и опыляют им женский цветок-завязь.

Из патиссонов делают салаты, их жарят, отваривают, очень вкусны (нежные, мягкие) патиссоны маринованные — отдельно или с другими овощами.

КАБАЧОК

Всходит через неделю после посева. Месяц спустя растение зацветает, а еще через 7—12 дней можно снимать зеленцы. Относительно устойчив к холоду, может переносить, в отличие от патиссона, пониженную температуру (6—10 °С).

Районировано 7 сортов кабачка. Самый распространенный — «Грибовский-37». Несколько лет назад в ряде районов страны начато внедрение итальянского кабачка цуккини. Создан ряд сортов и гибридов («цукеша», «зебра», «аргонавт»). В отличие от обычных сортов, у цуккини компактный куст, большое количество женских цветков, высокая скороспелость. Плоды вкусные, имеют диетические свойства. Особенно полезны детям и пожилым людям. В пищу идут молодые завязи (20—30 см). Готовят их так же, как и обычные. Кроме того, цуккини можно квасить, солить, мариновать отдельно и с другими овощами, готовить из них вторые блюда, сладкие блюда и напитки, использовать на салаты.

Выращивают кабачки так же, как огурцы. Так же подбирают участок под посев, обрабатывают, такие же дозы удобрений. Нужна лишь бо́льшая площадь питания для растения. На одном месте не держите кабачки более 1—2 лет, не «идут» они после огурца, арбуза или дыни. Зато хорошо растут по картофелю — по всему участку или по краям.

Цуккини украшают участок. Их окраска — то изумрудно-зеленая, то золотисто-желтая — привлекает внимание прохожих. Они бывают гладкие, в бороздках-полосах, бугристые, самой причудливой формы.

Выращивают цуккини через рассаду или посевом пророщенных семян в открытый грунт. При рассадном способе семена сеют в торфоперегнойных горшочках, кубиках или полиэтиленовых стаканчиках. Рассаду высаживают на грядку в возрасте 20—25 дней. В открытый грунт семена высевают в 3-й декаде мая — начале июня.

З. ГАРУСТОВИЧ.

Коллективные заявки на цуккини шлите по адресам: 127550, Москва, И-550, Пасечная ул., 5. Овощная опытная станция им. В. И. Эдельштейна ТСХА или: 342408, Донецк, п/о Опытное, Донецкая овоще-бахчевая станция УкрНИИОБ.

ТЫ НЕ АНГЕЛ

Музыка В. ЧАЙКИ

Слова С. ОСИАШВИЛИ

Сколько всего о тебе говорят,
Только все это напрасно —
Где снегопад, ну а где звездопад,
Сам я смогу разобраться.

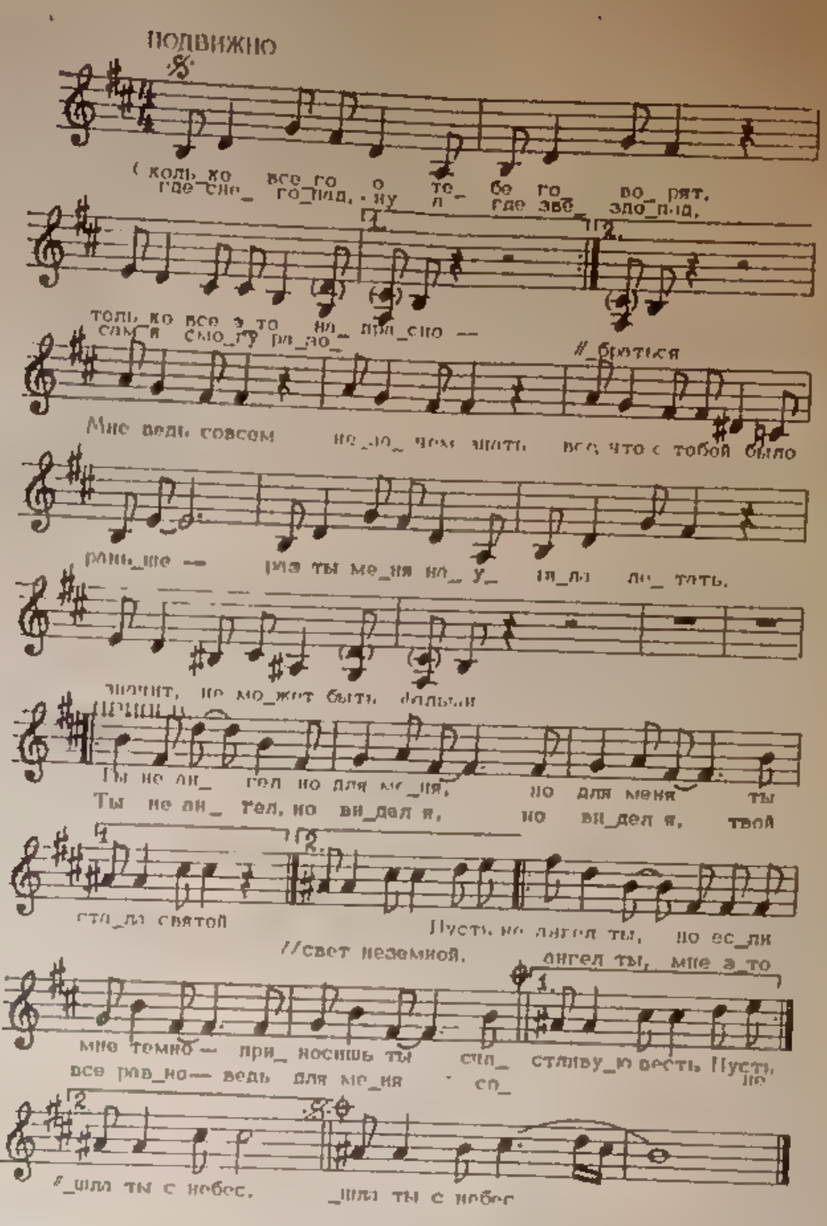
Мне ведь совсем незачем знать
Все, что с тобой было раньше,—
Раз ты меня научила летать,
Значит, не может быть фальши.

ПРИПЕВ: Ты не ангел, но для меня,
Но для меня ты стала святой.
Ты не ангел, но видел я,
Но видел я твой свет неземной.
Пусть не ангел ты, но если мне темно —
Приносишь ты счастливую весть.
Пусть не ангел ты, мне это все равно —
Ведь для меня сошла ты с небес.

Смотришь ты в зеркало или в окно —
Волосы вьются по ветру.
Даже не знаю, за что мне дано
Счастье увидеть все это.

И ни потом, и ни сейчас,
Не разлучить нас с тобою...
Люди когда-то, задолго до нас
Это назвали любовью.

ПРИПЕВ.



ПЕСНЯ ДЛЯ ВАС

ФРИСТАЙЛ

Слова Р. ОВЧИННИКОВОЙ Музыка Э. ЗАРИЦКОГО

Смелее с трамплина — и в сальто назад.
Как птица, на лыжах парит акробат.
Над снежной планетой мелодии в такт
Веселые звезды с ним вместе парят.

ПРИПЕВ: Я вас приглашаю на танец
фристайл
2 раза

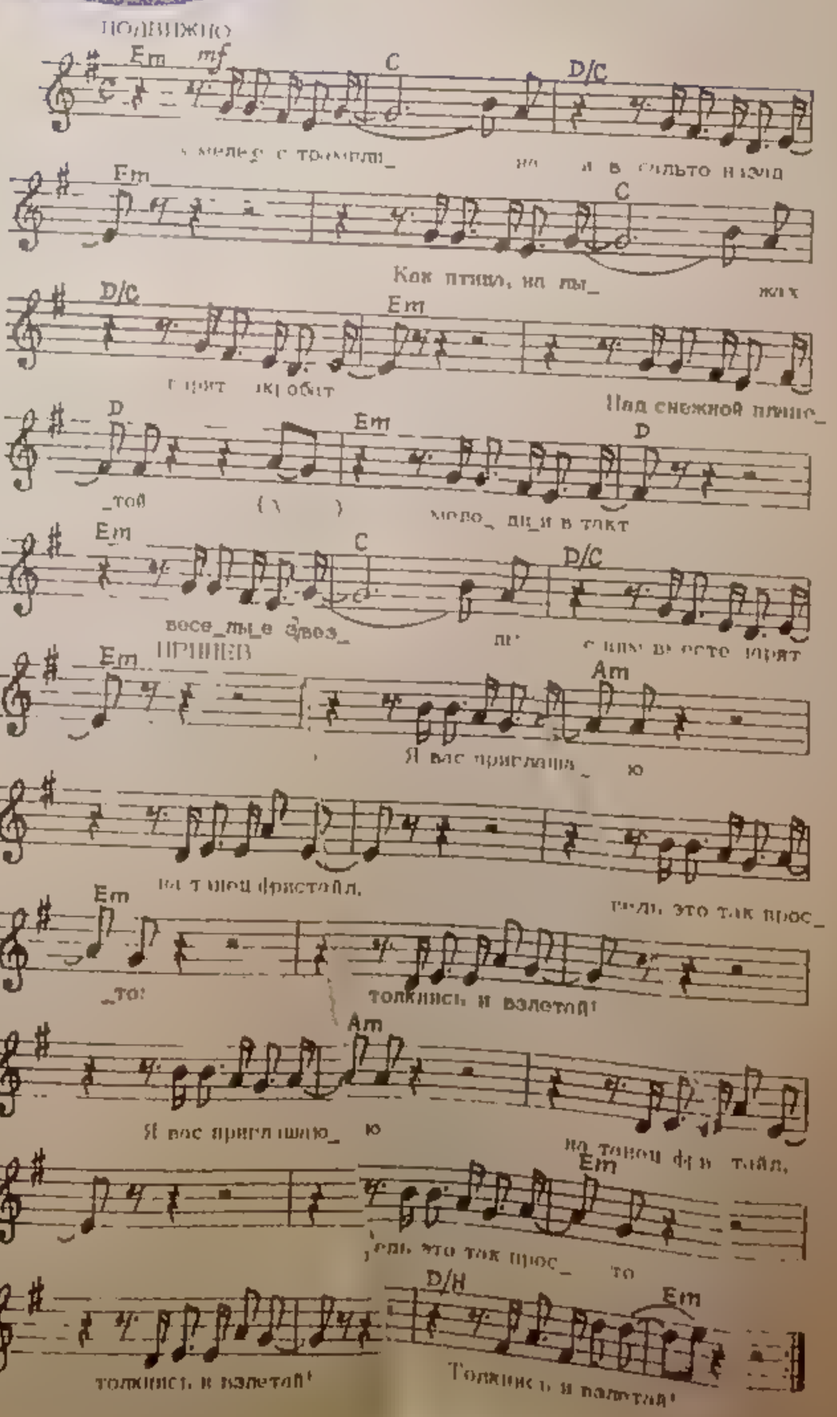
Ведь это так просто:
толкнись и взлетай!

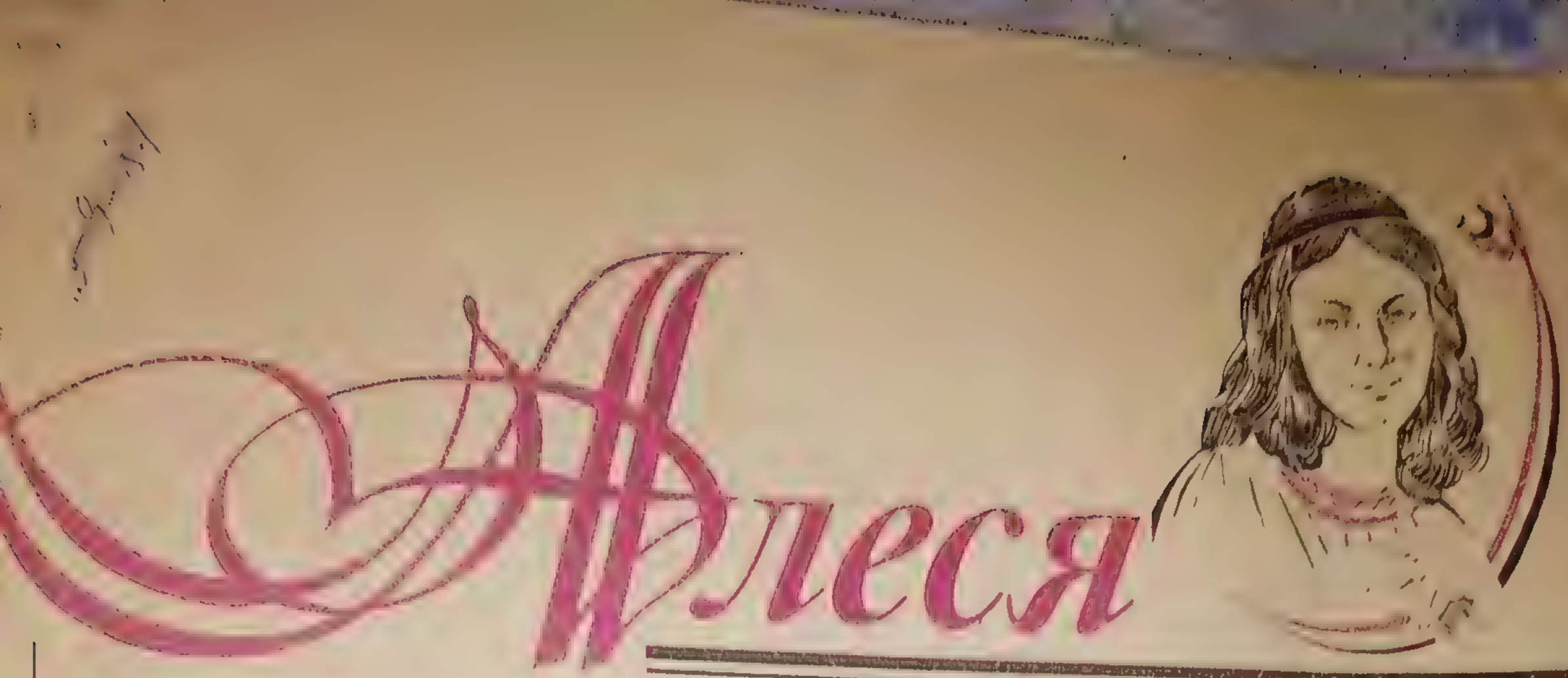
И в жизни бывают паденья и взлет,
Но только влюбленных удача найдет.
Два сердца сольются в свободный полет,
И им позавидуют тысячи звезд.

ПРИПЕВ.

А в небе не страшен ни холод, ни сплин,
Ну что же ты медлишь! Вперед, на трамплин!
По звонкому небу на лыжах летишь,
И нету прекрасней мелодии лыж.

ПРИПЕВ.





ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

3

Здравствуйте! Будем знакомы: «Алеся». Это женское имя очень распространено в Белоруссии. С третьего, мартовского, номера «Работніцы і сялянкі» так будет называться новый раздел — текстовая часть приложения, которую редакция переносит на внутренние, серединные, страницы журнала. На вшивных листках остается только выкройка.

Редакция делает это по двум причинам. Во-первых, мы получили тысячи писем, в которых читатели просят не совмещать советы хозяйке, кулинарные рецепты и другой текстовой материал с выкройкой: перерисуешь выкройку — испортишь текст, и наоборот: вырежешь, чтобы подшить, текст — испортишь выкройку. Во-вторых, новшество вводится и по технической причине — журнал будет печататься на новом оборудовании.

Однако хотим заверить вас, дорогие читатели, что все разделы приложения мы сохраним, выкройка, как того пожелало большинство из вас, будет печататься в натуральную величину, и язык приложения, как это было всегда, будет и впредь русским.

«Алеся» приглашает вас на свои страницы. Будьте читательницами! Будьте советчицами! Будьте помощницами! Как и весь журнал, этот раздел — о вас и для вас!

НЕСКОЛЬКО БЛЮД БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

КЛИНКОВЫЙ СЫР. Кислое неснятое молоко в глиняных кувшинах поставить в слабонагретую печь или в духовку на непродолжительное время. Затем добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в небольшой полотняный мешок (клинок) и подвесить, поставив снизу посуду для стока сыворотки. После того, как сыворотка стечет, клинок плотно завязать шпагатом, положить между двумя деревянными досками, сверху — груз и выдерживать в течение суток. Готовый сыр нарезать ломтиками и подать к столу.

5—10 л молока, тмин, соль.

ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ. Кости, ребрышки с мясом разрубить на части, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне. За 15—20 минут до конца варки добавить нарезанный дольками картофель. В конце варки положить соль, лавровый лист, сельдерей или петрушку. Готовую юшку посыпать мелко нарезанной зеленью.

1,5 л воды, 500—600 г мяса, 5—6 картофелин, 2 луковицы, лавровый лист, зелень, соль.

МАЧАНКА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ. Свинину и крестьянскую колбасу нарезать на куски и обжарить. Муку поджарить, развести бульоном или водой, влить в кипящую воду, непрерывно помешивая, до образования редкой мучной подливки. Добавить сельдерей, соль, мелко нарезанные и поджаренные кусочки сала и репчатый лук. Перемешать с мясом и поставить на 20—25 минут в печь или духовку. Мачанку подать с блинами или вареным картофелем.

250 г мяса, 200 г крестьянской колбасы, 2 луковицы, 100 г сала, 2 ст. ложки муки, сельдерей, соль.

ПЕЧЕНКА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ГОМЕЛЬСКИ. Печенку говяжью нарезать пластами толщиной 1,5 см. Отбитый пласт шпика толщиной не более 0,5 см уложить на подготовленную печень, а сверху слой слегка поджаренного лука. Добавить соль, перец, свернуть в виде рулета, перевязать, обвалять в муке и опустить в кипящее растительное масло на 2—3 минуты. Как только рулет зарумянится, переложить его в кастрюлю и тушить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением лука, моркови, петрушки или сельдерея.

500 г говяжьей печени, 60 г шпика, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, перец, 1 ст. ложка муки, соль.

КЕКС МИНСКИЙ МЕДОВЫЙ. Яйца, мед, масло, сахар, соль смешать и взбить до получения однородной массы. Добавить уксусную эссенцию, ванилин, корицу и, постепенно всыпая пшеничную муку, вымесить тесто до однородной консистенции. Выложить его в формочки или на противень и выпекать в духовке при температуре 200—220°.

Готовый кекс охладить, вынуть из формочек и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг кекса: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 120 г меда, 5 ст. ложек сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. ложка уксусной эссенции, корица, ванилин, соль.

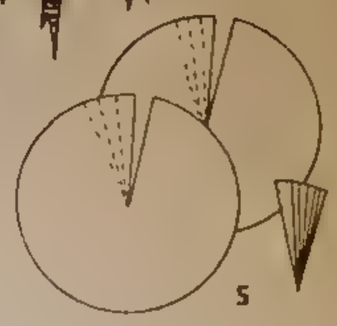
АКЦЕНТЫ МОДЫ

1

2

3

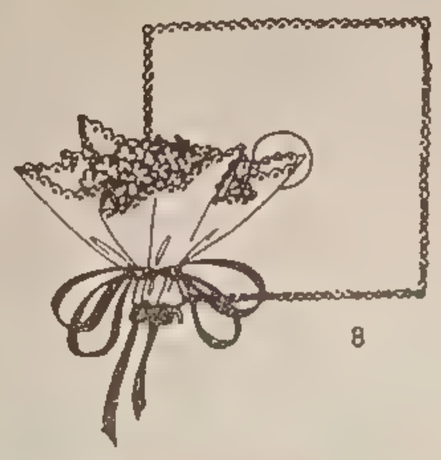
4



5

6

7



8

9

10

БУКЕТ НЕВЕСТЫ

Меняется мода, меняются свадебные обряды, свадебные наряды — неизменным остается обычай украшать невесту цветами. Это и живые или изящно сделанные искусственные цветы в прическе, и бутоньерка на платье (у выреза, на плече, у пояса), и, конечно же, букет цветов в руках.

Если раньше предпочтение отдавалось цветам одной окраски — преимущественно нежно-розовым или белым, то теперь выбирают и другие цветы или же компонуют букет из нескольких видов цветов, трав, веток, добиваясь, чтобы они гармонировали по форме и цвету.

Подбирая сочетания цветов, мы можем создавать букеты, производящие различные эмоциональные впечатления: торжественности, благородства, изысканности, сдержанности, простоты или нежности. Букеты из цветов одного вида, и тем более одного цвета, строги и благородны. Букеты из двух и более видов (например: душистый горошек, ландыши и розы, фиалки и ландыши) носят характер живости и простоты. Букет, составленный из полевых цветов и трав,— скромен и нежен. Отдельные цветы, например, орхидеи, антурии, лилии и герберы всегда производят впечатление изысканности и сдержанности, однако составление такого букета требует тонкого вкуса и умения.

Решающим при выборе цветов и формы букета являются возраст и внешность невесты, а также цвет и длина свадебного платья. Девушке небольшого роста и хрупкого сложения не подойдет пышный букет из крупных цветов, лучше — небольшой, изящно скомпонованный букетик. А вот невеста высокого роста может себе позволить достаточно большой букет из длинностебельных цветов.

Форма букета может быть разнообразна: это и удлиненный односторонний букет, и букет с далеко расходящимися в обе стороны побегами вьющихся растений, и круглый букет из пестрых летних цветов или злаков. Во многих странах невесты украшают прическу и платье миртовыми веточками, а женихи вдевают их в петлицы. Мужчины не должны пренебрегать цветами как элементом украшения костюма. Приятно, если мужчина в праздничной обстановке будет иметь в петлице красную или белую гвоздику или какой-нибудь иной благородный цветок.

Разнообразным может быть и оформление составленного вами свадебного букета. Тут невеста может проявить свою фантазию, вкус, способности к рукоделию. Букет можно украсить кружевными лентами или полосками гипюра, белым или цветным тюлем, собранным в розетку, бумажными, с кружевными краями или гофрированными салфетками, шелковыми или репсовыми лентами — белыми или цветными, гармонично сочетающимися по цвету.

Вот несколько вариантов оформления букета невесты.

Для оформления букетов, изображенных на рис. 1 и 3, использована тонкая проволока, на которую собирают кружево или полоску тюля, как показано на рис. 2. В первом случае букет оформлен в виде корзинки — проволокой с кружевом обмотаны стебли, прикреплена ручка (1), во втором — это декоративный бант, которому можно придать любую форму.

Букет (4) можно украсить салфеткой из тонкой бумаги, загофрировав ее, как показано на рис. 5.

Круглую или квадратную салфетку из ткани можно превратить в декоративную розетку для маленького весеннего букета (6). Для этого салфетку накрахмальте, чтобы придать ей жесткость, и соберите вокруг стеблей, как показано на рис. 7 и 8.

Большой букет из цветов с длинными стеблями можно украсить лентой. Для этого ее накрахмальте, промазав кистью с изнаночной стороны, немного подсушите, чтобы лента не склеилась, накрутите на карандаш и окончательно высушите. Лента примет красивую спиралевидную форму, как на рис. 9.

Маленькую сумочку, в которую можно положить необходимые мелочи, также нетрудно сделать самой. Для этого из ткани платья или подходящей к нему выкраивается круг диаметром 40 см или другого размера в зависимости от вашего желания. С изнаночной стороны настрачиваются дно из картона и лента-кулиска, в которую продергивается шнур. Края сумочки можно обработать кружевом.

(«Журнал мод», Москва)

НАША ЗНАКОМАЯ «АСКОРБИНКА»

Зимой и весной возрастает потребность организма человека в разных витаминах и особенно — в витамине С (аскорбиновой кислоте). Если в пище его не хватает, то это отражается на нашем здоровье, ведь витамин С повышает сопротивляемость организма инфекциям, облегчает течение многих заболеваний. При его дефиците замедляется усвоение белков, нарушается обмен веществ, стенки кровеносных сосудов становятся хрупкими, повышается их проницаемость. Увеличивается содержание холестерина в крови, ухудшается аппетит, появляется слабость и сонливость, наступает быстрая утомляемость от физической и умственной работы.

Особенно чувствительны к недостатку витамина С дети и люди пожилого возраста.

Для нормального состояния здоровья взрослый человек должен получать 70—90 миллиграммов витамина в сутки, а дети — 40—70 миллиграммов. Получить такое количество витамина зимой и весной нетрудно. Основными его источниками являются овощи, фрукты, соки.

Концентрация витамина С в разных плодах и овощах не одинакова. Например, в яблоках сорта антоновка его втрое больше, чем в других сортах. Значительное количество витамина сохраняется в протертых смородине, малине, крыжовнике и компотах из этих ягод. Даже листья смородины, которые кладут в соленья для аромата, содержат большое его количество. В лимонах, грейпфрутах, апельсинах через полгода после сбора сохраняется 80—90% витамина С. Однако в корках цитрусовых витамина в 2—3 раза больше, чем в мякоти.

Восполнить организм аскорбиновой кислотой можно, регулярно употребляя консервированные и свежезамороженные овощи, фрукты, ягоды. Очень полезна белокочанная капуста. 250 г капусты обеспечат организм необходимым «суточным пайком» витамина С. Многие замечательные качества свежей капусты сохраняются при ее заквасе. Надо только позаботиться, чтобы она правильно хранилась: в рассоле при температуре, близкой к нулевой.

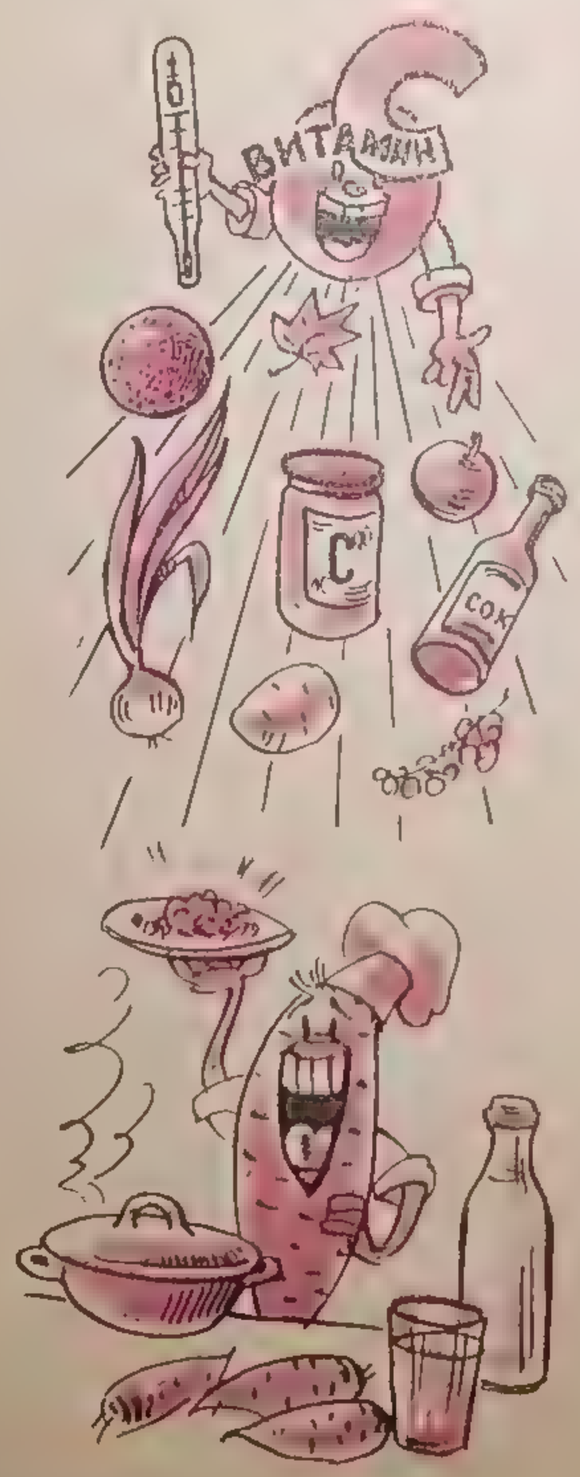
Одним из распространенных источников витамина С в пищевом рационе является картофель. Хотя клубни его содержат небольшое количество аскорбиновой кислоты, однако в том или ином виде они ежедневно присутствуют в нашей пище.

Всегда желательны на нашем столе лук, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей. Они богаты разнообразными витаминами, делают пищу ароматной и аппетитной, содержат фитонциды, противостоящие многим инфекциям. 100 г зеленого лука практически полностью удовлетворяют дневную потребность взрослого человека в витамине С.

Необходимо помнить, что длительное кипячение, доступ кислорода, контакт с посудой из железа и меди разрушают витамин. Не следует чистить овощи впрок, и если это случилось — надо хранить их в холодной, предварительно прокипяченной воде, в которую добавить немного соли. Овощи при варке лучше класть в кипящую воду, так как в кипятке меньше кислорода. Повторное кипячение уменьшает концентрацию витамина С. Он лучше сохраняется в блюдах с высоким содержанием крахмала, в первых блюдах, заправленных мукой, различными крупами.

Итак, употребление свежих и консервированных овощей, фруктов, соков, а также соблюдение правил кулинарной обработки пищевых продуктов позволяет вашему организму в период авитаминоза получать необходимое количество витамина С, а значит укрепить здоровье.

Х. МЕЛЬНИК,
И. КАРАНЧУК,
врачи Минской городской санэпидстанции



МОРКОВЬ

Главная ценность этого корнеплода в том, что он содержит в большом количестве каротин, способный превращаться в витамин А, чрезвычайно необходимый организму человека. В моркови содержатся также витамины группы В, никотиновая и фолиевая кислоты.

Чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине А, достаточно съесть 30—50 граммов моркови. Но поскольку она усваивается в присутствии жиров, блюда из моркови следует готовить со сметаной, сливочным или растительным маслом.

Морковь полезна детям, так как витамин А необходим для их роста. Больше моркови рекомендуется включать в рацион людям, страдающим нарушениями зрения, обусловленными недостатком витамина А.

Благодаря солям кобальта и железа морковь повышает содержание гемоглобина в крови. Она богата солями калия, и поэтому морковь и блюда из нее назначают страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Еще И. И. Мечников писал, что морковь обладает свойством подавлять гнилостные процессы в кишечнике. Она отличное средство борьбы с запорами.

Необходима морковь беременным женщинам, а также кормящим матерям, поскольку активизирует лактацию.

Клетчатка моркови способствует выведению холестерина из организма и тем самым — профилактике атеросклероза. Но она может вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника при язвенной болезни и энтероколите. Таким больным следует ограничивать сырую морковь.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ. Очищенную и вымытую морковь нарежьте ломтиками или кубиками, положите в кастрюлю, добавьте немного горячей воды, сливочное масло, сахар и соль и тушите под крышкой до готовности. Затем влейте горячее молоко, добавьте пшеничную муку, растертую со сливочным маслом, и прокипятите все еще раз, помешивая. Тушеную морковь можно подавать как гарнир ко вторым блюдам или как самостоятельное блюдо.

На 500 граммов моркови: 1,5 стакана молока, 6 чайных ложек сливочного масла, 6 чайных ложек муки, соль, сахар по вкусу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке, добавьте тертое яблоко, изюм, соль, сахар и заправьте сметаной.

На две средние моркови: одно яблоко, четверть стакана изюма, 2—3 столовые ложки сметаны, соль, сахар по вкусу.

МОРКОВНЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ. Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте холодную кипяченую воду, размешайте, отожмите через марлю и соедините со сливками.

На 150 граммов моркови: 50 граммов сливок, 25 граммов воды.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ШАПОЧКА—ЧАЛМА

Размер 56

40 г голубого и 10 г черного тонкого мохера в две нити, круговые спицы № 6.

Узор 1. Круговая вязка: все ряды лицевые.

Узор 2. Прямая вязка: по лицевой стороне — лицевые петли, по изнаночной — изнаночные.

Узор 3. Круговая вязка: все ряды изнаночные.

Узор 4. Прямая вязка: по лицевой стороне — изнаночные петли, по изнаночной — лицевые.

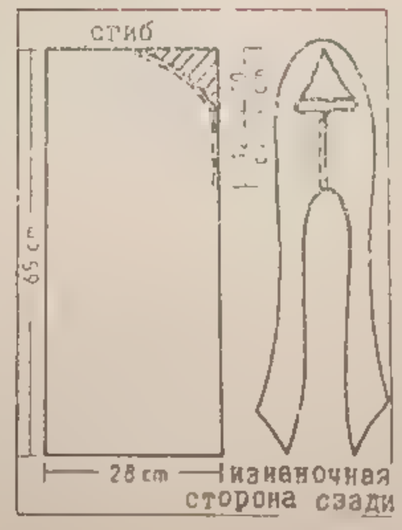
Образец: (прямая вязка) 11 петель 22 ряда = 10×10.

Начать вязание голубой нитью 6 рядов узором 4; 7—8-е ряды узором 2 черной нитью; 9—13-е ряды голубой пряжей узором 4. В 14-м ряду закрыть 19 петель, а оставшиеся 61 петлю дальше, до конца изделия, вязать по кругу. 15—16-е ряды вязать черной пряжей узором 1; 17—22-е ряды — голубой нитью узором 3; 23—24-е ряды — черной нитью узором 1. С 25-го ряда начать вывязывание верхушки. 25—30-е ряды вяжем голубой пряжей узором 3. В 26, 28, 30-х рядах закрываем по 6 петель следующим образом: сначала 9—10-ю (26 ряд), в 28 ряду 8—9-ю, а в 30 ряду 7—8-е петли вместе.

Продолжаем вязать черной пряжей узором 1. В 32-м ряду 6—7-е петли провязываем вместе. Оставшиеся 37 петель продолжать вязать голубой пряжей узором 3. В каждом последующем четном ряду (34, 36, 38, 40) продолжаем закрывать петли так: 5—6, 4—5, 3—4, 2—3 петли провязываем вместе.

Оставшиеся 13 петель затянуть нитью и обработать. Полоску из закрытых 19 петель прошиваем в виде чалмы до последней черной полоски (как указано на фото).

ШАПКА—ПЛАТОК



100 г кашмилоновой пряжи в две нити. Спицы № 3.

Узор: 1 ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная.

2 ряд — 1 лицевая, изнаночную снять с накидом (нить перед петлей).

3 ряд и все последующие — петлю с накидом провязать вместе лицевой, изнаночную снять с накидом (нить перед петлей).

Набрать 70 петель и связать полоску длиной 1,3 м, затем петли закрыть. Полоску складываем пополам и по линии, проведенной пунктиром, сшиваем.

Два конца стянуть и пришить помпон. Для этого взять нити длиной 30 см, перевязать посередине, потом от сгиба на расстоянии 3 см обмотать такой же пряжей несколько раз.

ШАПОЧКА—«ТАБЛЕТКА»

Размер 56

40 г черного, 20 г белого мохера в две нити, 20 г полушерстяной средней толщины оранжевой пряжи. Спицы № 6, крючок № 4.

Начинаем вязать изделие из черного мохера. Набираем 60 петель и вяжем 24 ряда (туда и обратно лицевыми петлями, платочная вязка). Дальше вяжем следующим образом:

1-й ряд: 5 черных петель, 1 оранжевая; все четные ряды: над черными вяжем черные, над оранжевыми — оранжевые петли.

3-й ряд: 3 черные петли, 3 оранжевых.

5-й ряд: 1 черная петля, 5 оранжевых.

7—11 ряды: вяжем оранжевой нитью.

Продолжаем вязание белой нитью. Выполнив 12 рядов, вывязываем верхушку следующим образом: в каждом ряду равномерно 6 раз провязываем по две петли вместе лицевыми. Последние шесть петель затягиваем нитью и обрабатываем. Края изделия соединить крючком.

Оформление шляпы: черную часть изделия складываем по 10 рядов два раза с изнаночной стороны. Отворот пришиваем черной нитью. На лицевой стороне должно остаться 4 черных ряда.

Украшение на верхней части шляпы выполняется крючком из оранжевой нити. Вязать начинаем с последующего оранжевого ряда, закрепляя каждую четвертую петлю ряда, 9 воздушных петель столбиком без накида. Далее вяжем на шестом ряду белой части изделия. Вывязываем 4 воздушные петли и соединяем с пятой воздушной петлей ранее вывязанного ряда столбиком без накида. Опять 4 воздушные петли закрепляем на 6-м ряду белой части изделия в четвертую петлю от начала и т. д. по кругу. Всего получится 15 ромбиков.

Перевела с венгерского
В. ОЛЬШИНКОВСКАЯ

РОМАШКА

Ромашка — лекарственное растение семейства сложноцветных. Из 70 известных видов наиболее важное значение имеет аптечная ромашка, которая культивируется в ряде стран.

У разных народов с давних времен ромашка была одной из самых популярных целебных трав. Врачи Древнего Египта называли ее «цветком бога солнца» за свойство облегчать лихорадку, а древнегреческие эскулапы рекомендовали пить отвар ромашки при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Латинское название растения «матрикария» означает «материнская трава» и связано с успокаивающим действием ромашки при болях в животе. В древних источниках ромашка упоминается как лекарство от желтухи, «простуды желудка», застойных явлений в печени и селезенке, кишечных колик. Одним словом, как средство первой помощи она порой может заменить собой целую домашнюю аптечку.

Широкий спектр действия ромашки подтвержден и обоснован современными научными исследованиями.

РОМАШКА В КОСМЕТИКЕ

Богатое содержание в ромашке химических веществ — эфирного масла, каротиноидов, смол, красителей, слизей и других компонентов — определяет ее благотворное действие на кожу: успокаивающее, дезинфицирующее, увлажняющее, отбеливающее, стимулирующее кровообращение.

ПРИ СУХОЙ КОЖЕ

Для освежения и смягчения кожи используется отвар ромашки: 2 столовые ложки (без верха) сушеных цветков заливают стаканом воды и кипятят в течение 10 минут, затем, остудив, процеживают. Влажным тампоном, смоченным в отваре, 2—3 раза в день протирают предварительно умытое лицо.

Для удаления черных точек, белых угрей (просянок) и пятен при сухой коже делают паровую ванну из смеси трав: берут по столовой ложке ромашки, мать-и-мачехи, лаванды, васильков, укропа, заливают литром воды и ставят на огонь. Когда вода закипит, надо подержать лицо над паром, закрыв глаза и завязав волосы платком. Через 15 минут лицо ополаскивают холодной водой, протирают отваром ромашки, дают ему обсохнуть, не вытирая полотенцем.

При увядающей, сухой коже полезна маска из ромашки и льняного семени: приготовив стакан настоя ромашки (2 неполные столовые ложки сушеных цветков залить 250 мл кипятка, закрыть крышкой, дать остыть), надо добавить в него полную столовую ложку предварительно истолченного льняного семени и хорошо размешать смесь. Нанести теплую кашицу на лицо. Через 15 минут маску снять, протереть лицо розовой водой или раствором борной кислоты. В течение часа после процедуры следует остаться дома, а затем, выходя на улицу, намазать лицо жирным или увлажняющим кремом.

ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ

Для обезжиривания и очищения кожи, сужения расширенных пор используются следующие травяные маски.

Белковая маска: 1/2 стакана настоя ромашки (из расчета столовая ложка цветков на стакан кипятка) смешать со взбитым яичным белком (можно добавить чайную ложку лимонного сока) и нанести смесь на лицо. Через 20—30 минут смыть маску холодной водой.

Травяная маска для женщин любого возраста: взять по столовой ложке сушеных цветков ромашки, зверобоя и листьев мать-и-мачехи, кипятить в стакане воды в течение 5—10 минут. Процедив отвар, оставшуюся теплую травяную смесь наложить на лицо (приняв меры для защиты глаз) и накрыть его куском марли. Через 20 минут умыть лицо теплой, а потом холодной водой. Процеженный отвар используют в качестве лосьона для ежедневного протирания лица. Маску делать 2—3 раза в неделю.

ПРИ МОРЩИНИСТОЙ КОЖЕ

Разгладить морщины помогут компрессы с лосьоном из ромашки. Лосьон делают из стакана виноградного вина, 10 г сушеной ромашки и чайной ложки салицилового спирта. Настаивают 5 дней, процеживают. Полученным лосьоном пропитать маску из нескольких слоев марли, вырезанную по форме лица с отверстиями для глаз, и наложить ее на лицо на 5 минут. Процедуру делать раз в сутки в течение 10 дней. После этого оставшийся лосьон можно использовать для ежедневного протирания кожи.

ПРИ УГРЕВАТОЙ КОЖЕ

Ромашка оказывает противовоспалительное, успокаивающее и слабое антисептическое действие при склонности кожи к образованию угрей, гнойничков, при стафилодермитах после бритья у мужчин. Применяется в виде компрессов из настоя (2 чайные ложки сухой ромашки залить 250 мл кипятка, остудить и через 15 минут процедить). Хорошо действует также паровая ванна: 1 столовую ложку ромашки кипятить в 1/2 л воды в течение 20 минут, затем подержать лицо над паром, набросив на голову полотенце. По окончании процедуры протереть кожу лица спиртом и минут 30 после этого не выходить на улицу.

ПРИ НЕПРИЯТНОМ ЗАПАХЕ ИЗО РТА

После каждого приема пищи, почистив зубы щеткой, полоскать рот свежеприготовленным настоем из 1 чайной ложки ромашки на стакан кипятка. Настаивать 2 часа, перед употреблением процедить.

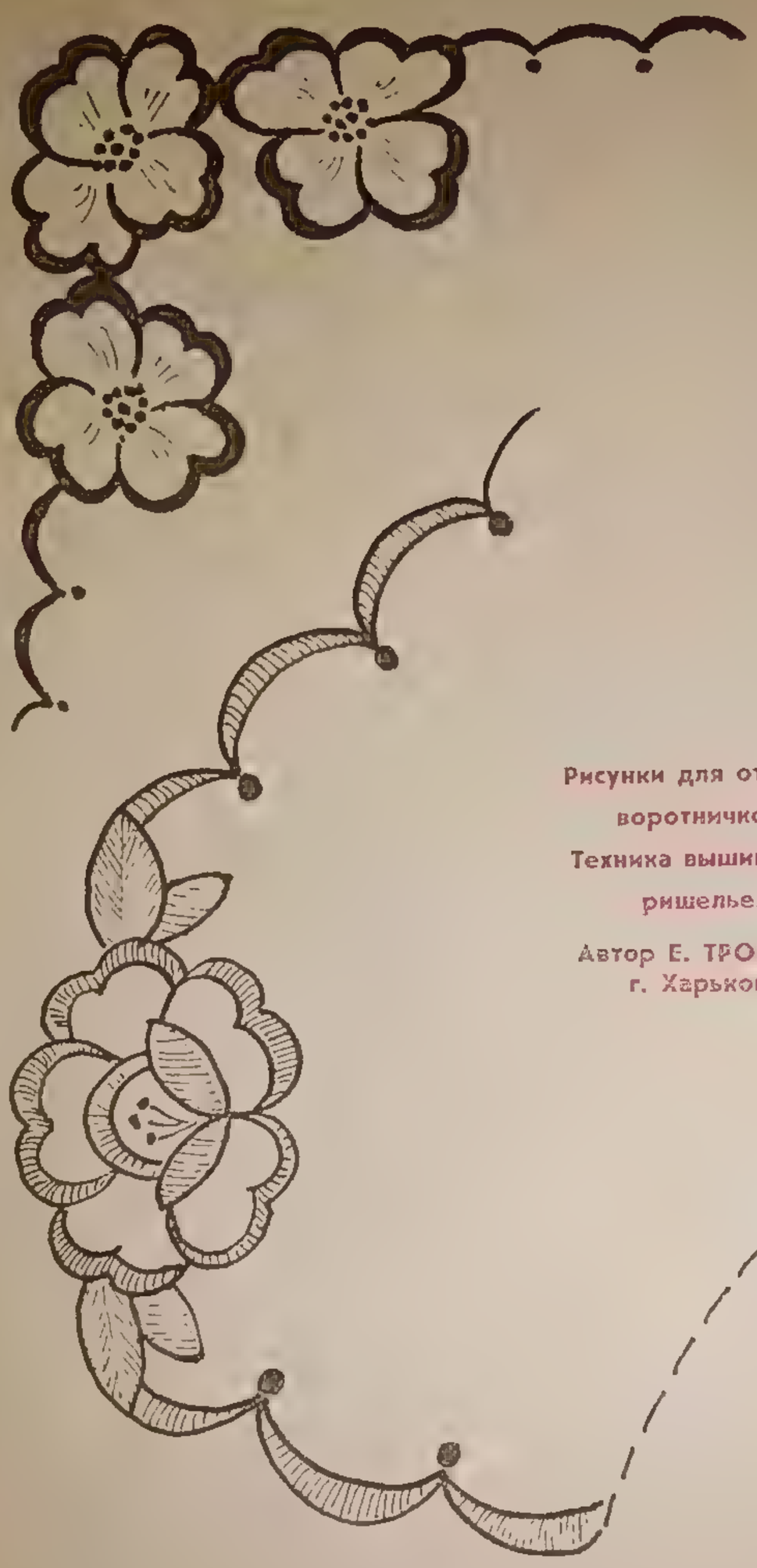
ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Рекомендуется ежедневная вечерняя горячая ванна для ног в настое ромашки. 6 столовых ложек ромашки залить 2 литрами кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение часа. Процеженный настой снова подогреть и держать в нем ноги, пока вода не остынет.

ДЛЯ ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС

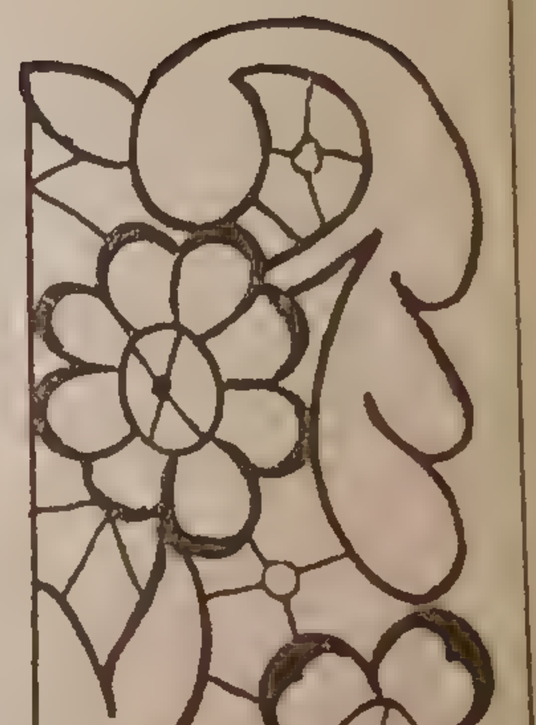
Отвар ромашки придает волосам светлый, золотистый оттенок, освежает русые волосы, «маскирует» небольшую проседь. В течение 5 минут прокипятить в литре воды 2 столовые ложки ромашки. Остудить и процедить отвар. Для интенсивного окрашивания кипячение продолжать 15 минут, а воды взять 300 мл или же увеличить количество ромашки. Сначала надо сделать пробу цвета на прядке волос за ушами. Затем смочить отваром все волосы, как при окрашивании краской. В зависимости от нужного оттенка время действия отвара — от 15 до 30 минут. При ополаскивании волос беречь глаза!

Журнал «Болгарская женщина».



Рисунки для отделки воротничков.
Техника вышивки — ришелье.

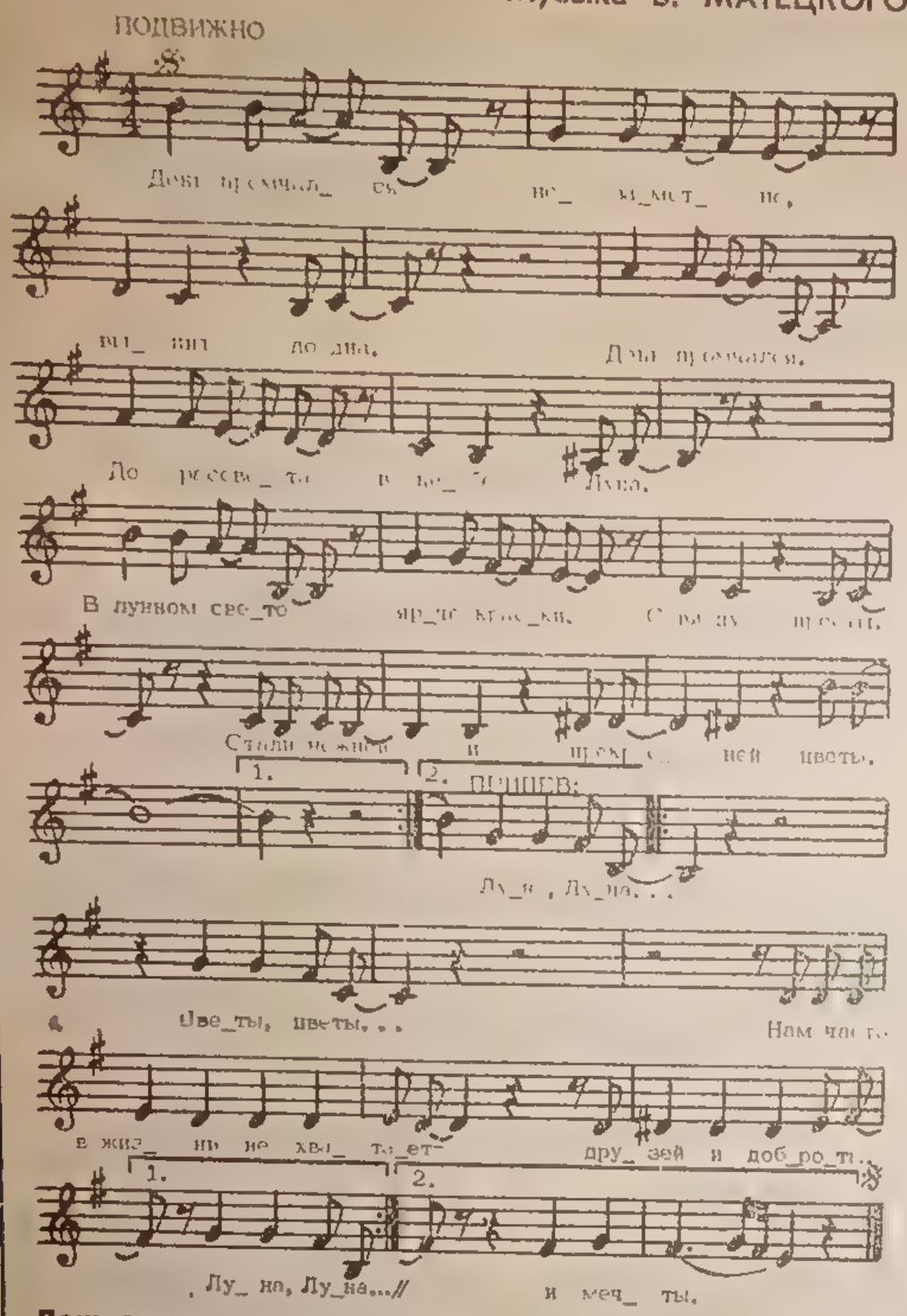
Автор Е. ТРОЙНО,
г. Харьков.



ТОВАРИЩ ПЕСНЯ

ЛУНА, ЛУНА...

Слова М. ШАБРОВА Музыка В. МАТЕЦКОГО

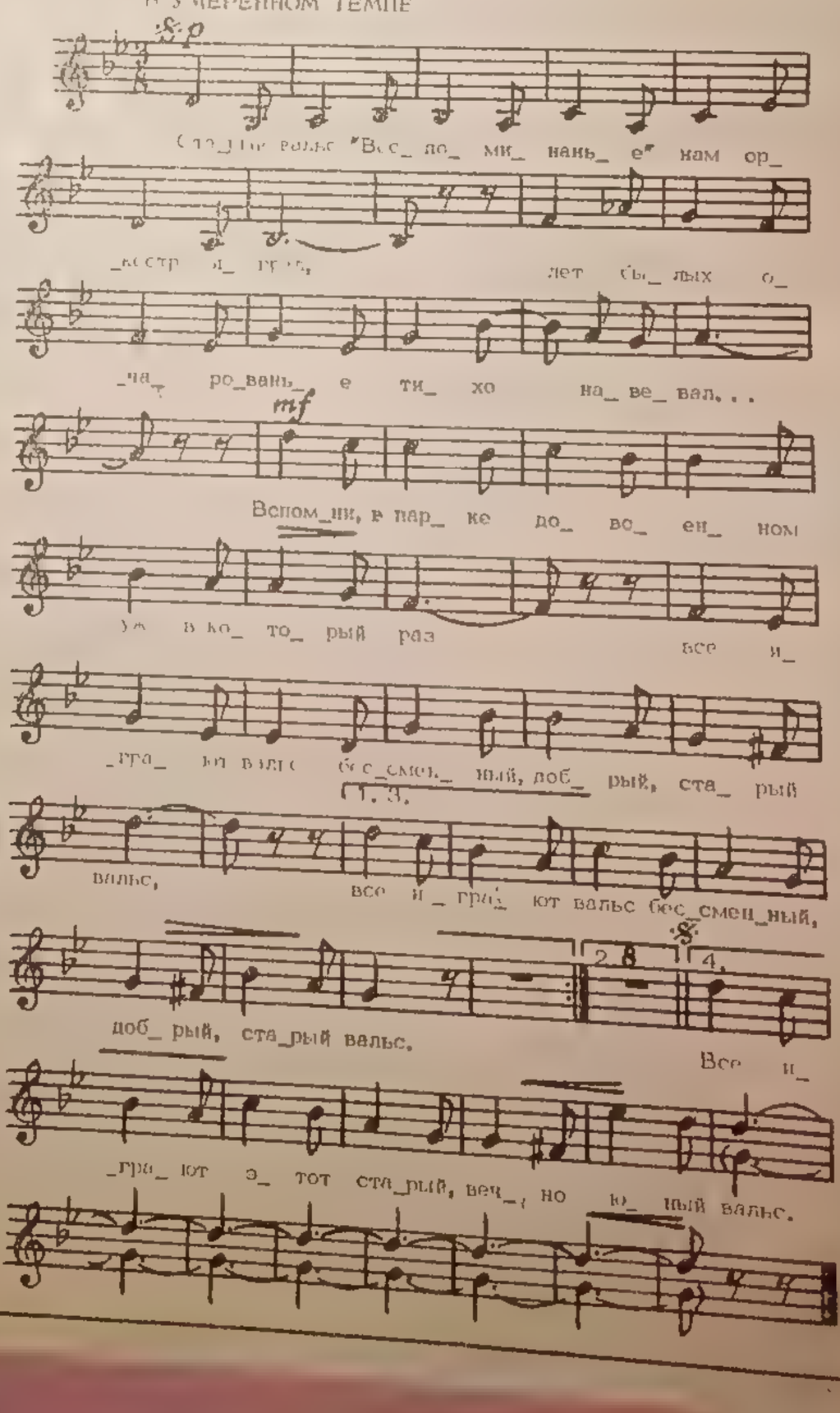


День промчался незаметно,
Выпит до дна.
День промчался. До рассвета
В небе луна.
В лунном свете ярче краски,
С виду просты.
Стали нежней и прекрасней
Цветы.
Мир волшебный полон тайны.
Светит луна.
Час влюбленных, час свиданий.
Он и она.
Час влюбленных. С ними вечно
Доля одна.
Рядом цветы и,
Конечно, луна.
ПРИПЕВ: Луна, луна...
Цветы, цветы...
Нам часто в жизни не хватает друзей и доброты.
Луна, луна...
Цветы, цветы...
Все, кто влюблен, им доверяют надежды и мечты.
Жизнь чудесна, если миром
Правит любовь.
Надо, чтобы всюду было
Море цветов.
Жизнь чудесна, если где-то
Песня слышна,
Если горит до рассвета
Луна.
ПРИПЕВ.

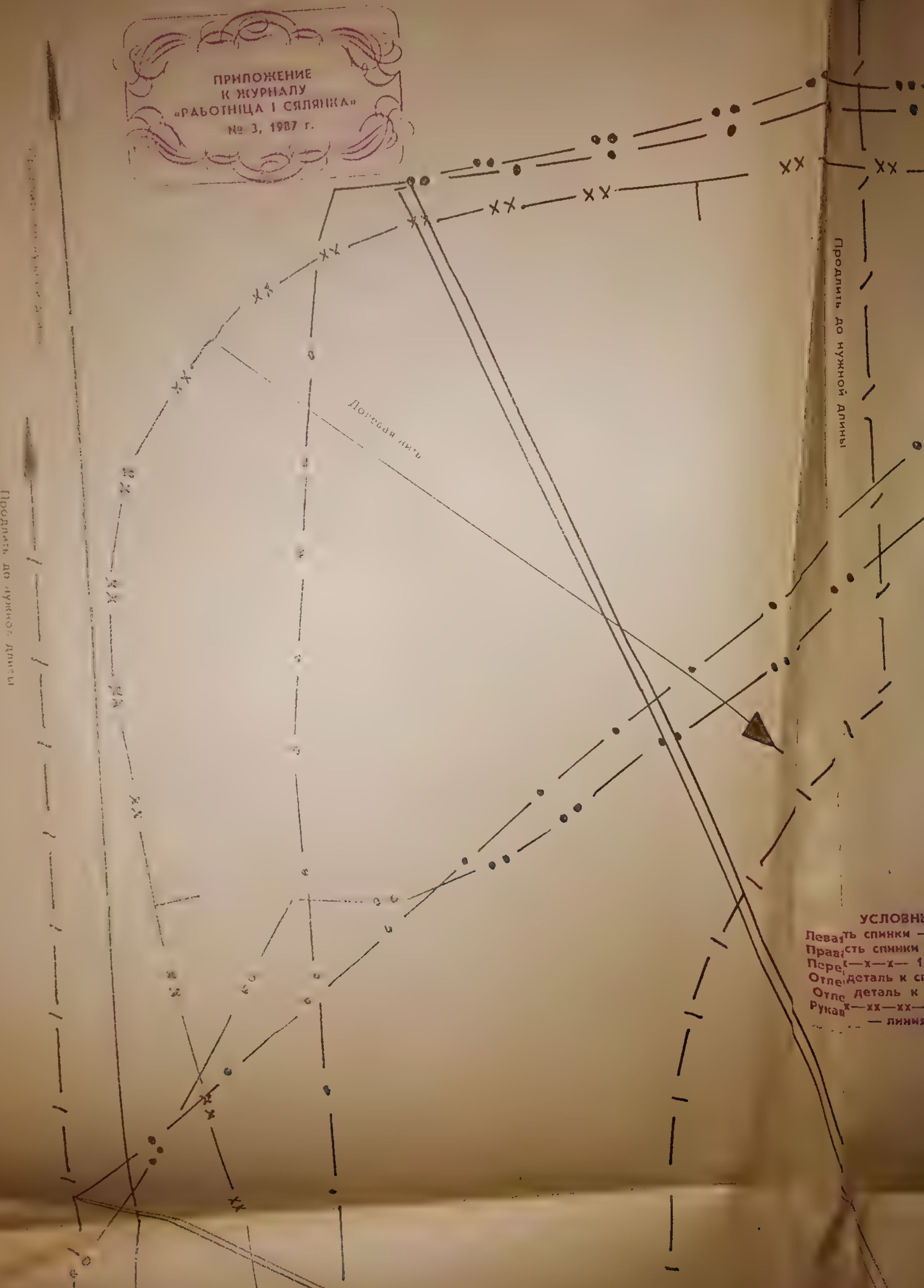
ВАЛЬС-ВОСПОМИНАНИЕ

Слова А. ЛЕГЧИЛОВА Музыка И. ЛУЧЕНКА

Старый вальс «Воспоминанье»
Нам оркестр играл,
Лет былых очарованье
Тихо навевал...
Вспомни, в парке довоенном
Уж в который раз
Всё играют вальс бессменный,
Добрый, старый вальс.
Будто не было разлуки
С юностью моей.
Наполняют сердце звуки
Тех далеких дней.
Закружил, увлек недаром
Этот танец нас,
Этот добрый, этот старый,
Вечно юный вальс.
С нами он делил невзгоды
В самый трудный час.
Не состарили нас годы,
Не стареет вальс.
Добрый друг, товарищ верный,
Нас не позабудь.
Может быть, ты станешь первым
Для кого-нибудь.
Старый вальс «Воспоминанье»
Нам оркестр играл,
Лет былых очарованье
Тихо навевал...
Тот же парк, кружились пары,
И в который раз
Всё играют этот старый,
Вечно юный вальс.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1987 г.

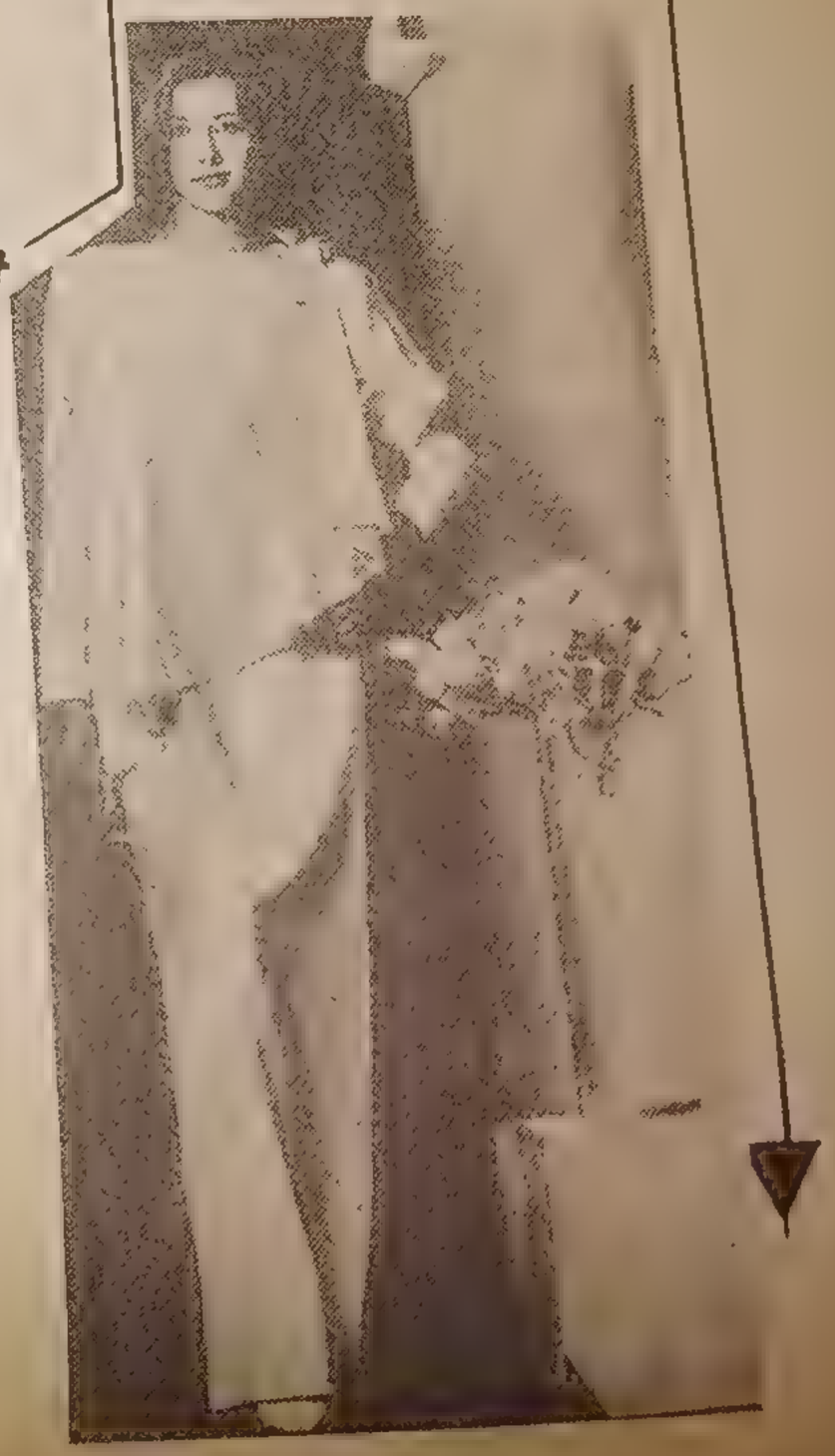


Продлить до нужной длины

Долевая нить

Продлить до нужной длины

Долевая нить



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Левая часть спинки —/—/— 1 дет.
Правая часть спинки —//—//— 1 дет.
Перед —x—x—x— 1 дет.
Отлетная деталь к спинке —.—.— 1 дет.
Отлетная деталь к переду —..—..— 1 дет.
Рукав —xx—xx—xx— 2 дет.
— линия соединения деталей.

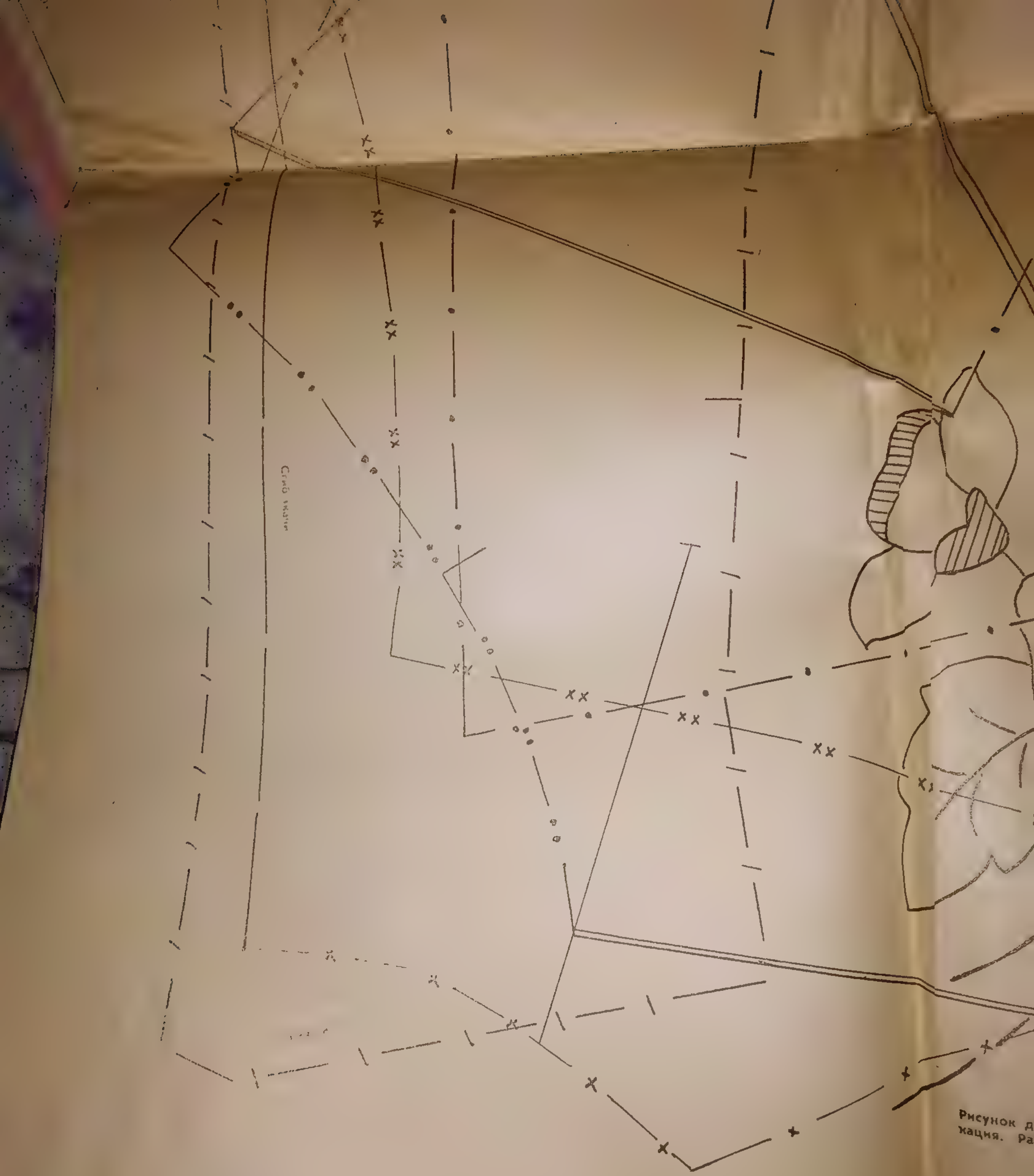
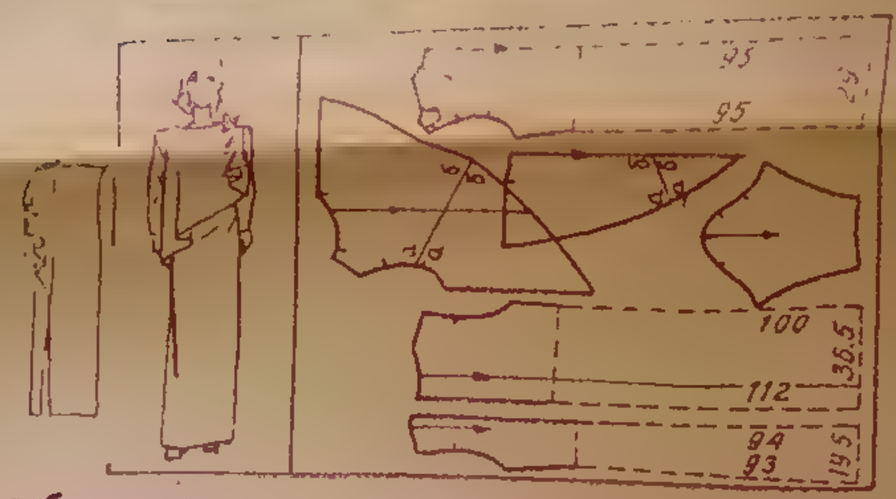


Рисунок д
хацня. Ра



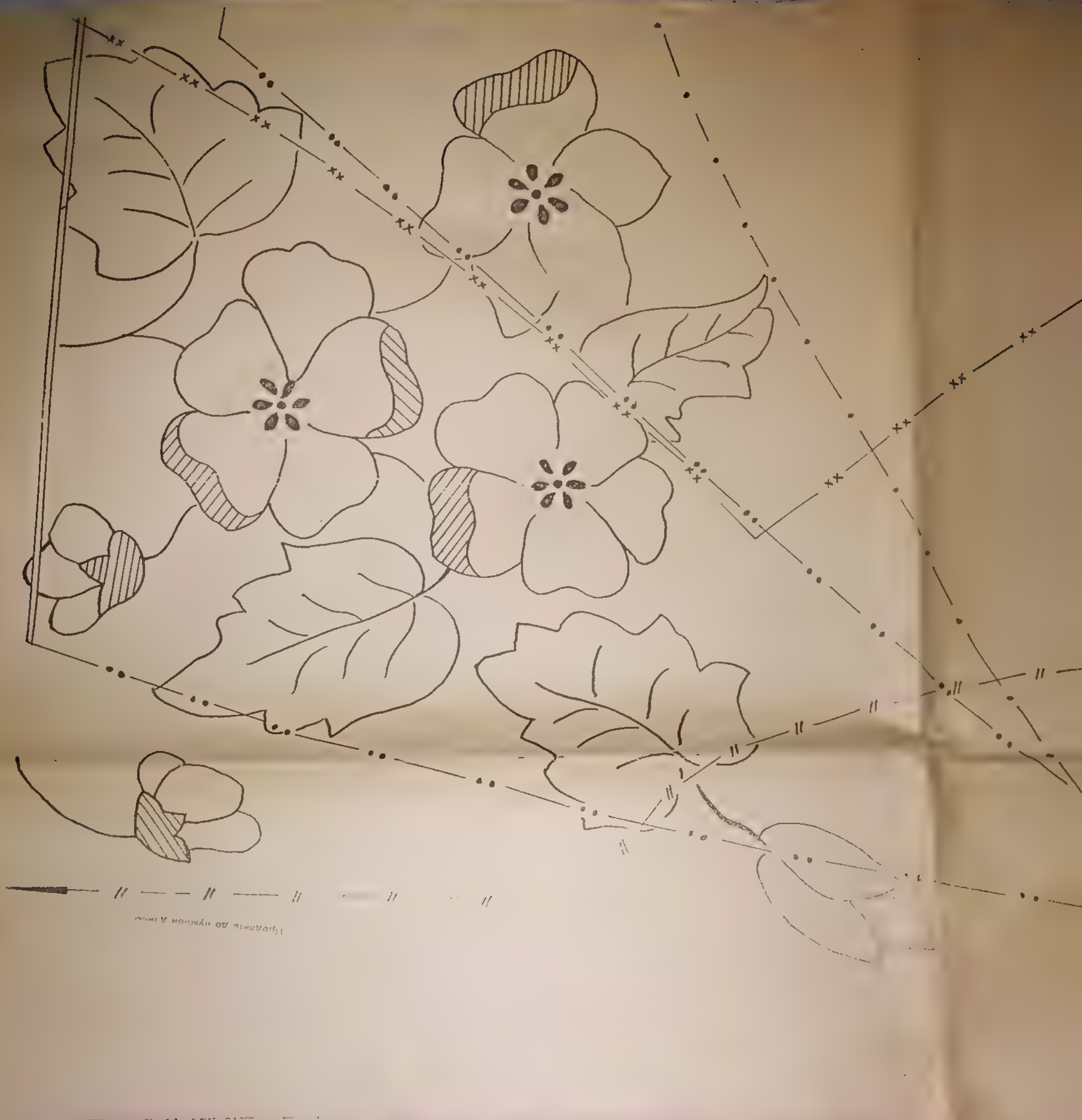
Свадебное платье из искусственного шелка, прямого силуэта, с драпирующимися отлетными деталями. На спинке асимметрично расположенный шов заканчивается разрезом.

Выкройка дана на 46 размер 4 рост без припусков на швы. Расход ткани при ширине 95 см — 4 м 80 см.

На левой стороне переда у горловины обработайте разрез руликом (место намечено на детали). Полоска на рулик для обработки разреза и завязки 180×3,5 см (кроить по косой). На спинке шов переходит в разрез длиной 45 см. Конструкция платья рассчитана на подплечики.

(«Журнал мод». Москва.)

Рисунок для скатерти, салфетки, пододеяльника. Аппликация. Расцветку ткани подобрать по своему вкусу.



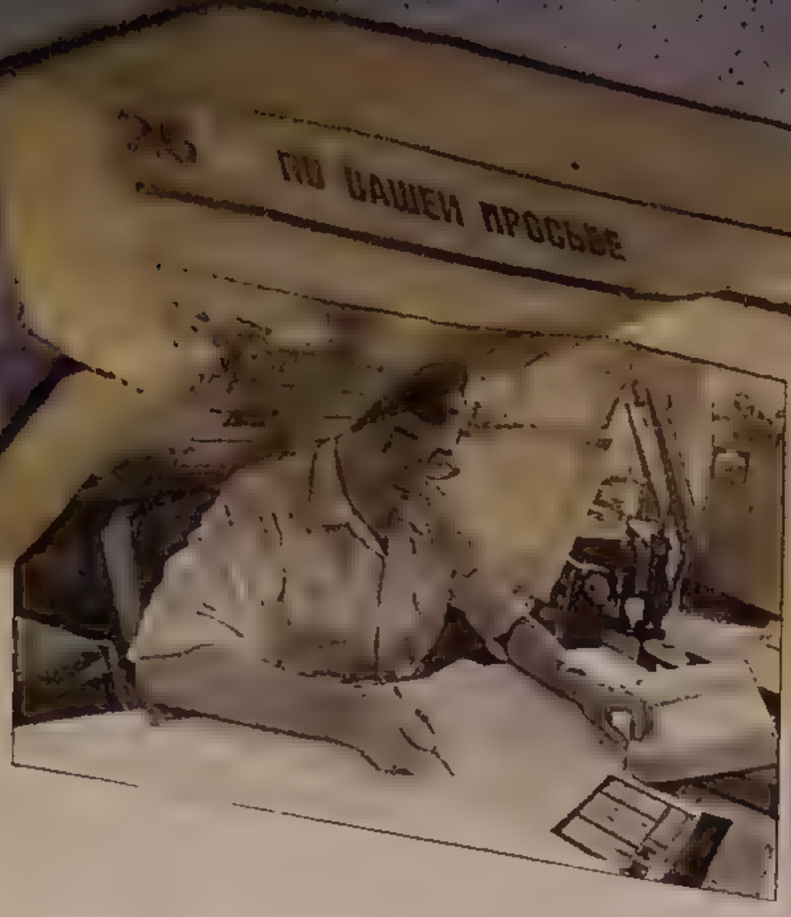
— бордовый
— светло-болотный
— темно-болотный
— черный

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1987 г.

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогие друзья! С этого, третьего, номера.
«РАБОТНІЦЫ І СЯЛЯНКІ»
текстовая часть приложения
будет печататься на внутренних страницах журнала.
Читайте раздел «АЛЕСЯ».

Правая часть



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ

Летом этого года в печати появилось сообщение о том, что С. П. Колпаков, специалист в области нелекарственных методов воздействия на организм, совместно с сотрудниками лаборатории системной физиологии труда НИИ нормальной физиологии имени П. К. Анохина АМН СССР, разработал комплекс гимнастики и массажа, с помощью которого можно улучшить зрение. В многочисленных письмах, адресованных в редакцию, читатели просят опубликовать эти упражнения. Выполняем эту просьбу.

Комплекс гимнастики и массажа, который предложил С. П. Колпаков, был утвержден Минздравом СССР в 1987 году. Он предназначен для профилактики утомления зрения у работников зрительно напряженных профессий.

Основываясь на принципе взаимосвязанности всех систем и функций организма, С. П. Колпаков пришел к выводу, что гимнастика и массаж, улучшающие состояние сердечно-сосудистой системы, снимающие утомление, повышающие работоспособность, благотворно сказываются и на кровоснабжении глаз, снимают их утомление. Комплекс успешно был апробирован на одном из московских предприятий.

Для улучшения кровоснабжения и питания глаз включены упражнения, воздействующие и непосредственно на их сосуды.

Методику С. П. Колпакова могут использовать и люди, страдающие спазмом аккомодации и близорукостью малой и средней степеней, но только так называемой функциональной, в основе которой лежит зрительная перегрузка, переутомление глаз. Если же причина близорукости в необратимых, органических поражениях, с помощью этого комплекса улучшить зрение не удастся.

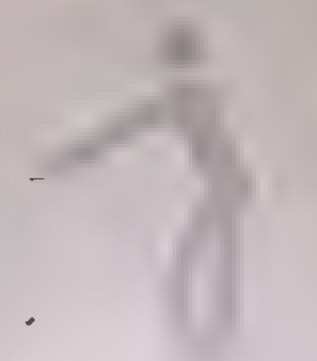
Сегодня познакомьтесь с упражнениями производственной и гигиенической гимнастики. Затем мы опубликуем методику самомассажа и упражнения для глаз.

Весь комплекс надо выполнять в течение 25—30 минут 5—10 дней, а страдающим близорукостью — в течение 10—12 дней. Курс следует проводить один раз в месяц.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка: стоя, ноги вместе, носки разведены, руки опущены. На счет 1—2 подняться на носки, руки поднять дугами, потянуться. На счет 3—4 вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. И. п.— стоя у стола, правая нога на носке, левая — на полной ступне, корпус наклонен вперед, кисти опираются о стол. На счет 1—2 сменить положение ног. Выполнять 1—2 минуты.



3. И. п. — стоя, руки перед грудью. На счет 1—2 сжать и разжать пальцы. Повторить 15—20 раз.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1—4 вращать руки в плечевом суставе вперед, на счет 5—8— назад. Повторить 15—20 раз.

5. И. п.— основная стойка, голова опущена, подбородок прижат к груди. На счет 1—2 повернуть голову к левому плечу, не отрывая подбородок от груди, на счет 3—4 вернуться в и. п. То же к правому плечу. Повторить 5—10 раз в каждую сторону.

6. Самомассаж обеими руками задней поверхности шеи снизу вверх. Повторить 3—4 раза.

7. И. п.— основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. На счет 1 наклонить голову влево, на счет 2 вернуться в и. п. То же вправо. Повторить 5—10 раз в каждую сторону.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

1. Ходьба и бег в течение 3—5 минут.

2. И. п.— лежа на коврике на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 опустить на грудь, на счет 3 поднять руки перед грудью, на счет 4 поднять руки вверх. На счет 5—8 все выполнить в обратном порядке.

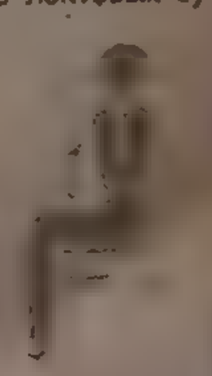
3. И. п.— лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вверх. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 руки опустить на грудь, на счет 3 поднять руки перед грудью, на счет 4 вернуться в и. п.

4. И. п.— лежа на спине, руки на груди. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 опустить руки на грудь.

5. И. п.— лежа на спине, правая рука поднята вверх, левая вдоль туловища. На счет 1—2 сменить поочередно положение рук.

6. И. п.— лежа на животе, руки в замке на затылке. На счет 1 приподнять верхнюю часть туловища и продержаться в таком положении на 3 счета, на счет 4 вернуться в и. п.

7. И. п.— сидя на стуле, голени перпендикулярны полу, руки опущены. На счет 1—2 сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.



8. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята, левая опуще

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА» №2 1999

В этом выпуске «Домашнего калейдоскопа» вас ждет сюрприз. Очень надеемся, что он... придется вам к лицу и поможет сэкономить ваше время. Ведь теперь, если вы захотите модель нашего номера иметь в своем гардеробе, вам не придется скрупулезно увеличивать выкройку в 10 раз. По вашим письмам знаем: на эту неблагодарную работу вы тратили массу времени. А многие не тратили, отступали сразу, махнув рукой на новое платье. Дело в том, что лет пять тому назад мы вынуждены были отказаться от выкроек-вкладышей — полиграфические машины, на которых стал печататься наш журнал, это задание осилить не могли. До сих пор приходят ваши письма с воспоминаниями о тех старых и добрых временах... И вот совместными усилиями мы, кажется, решили эту задачу.

А теперь — слово за вами. Ждем вашей оценки. От того, какой она будет, зависит наша дальнейшая работа в этом направлении.

ЭЛЕГАНТНЫЙ КОСТЮМ

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали)

ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Спинка — 1 дет.
2. Полочка — 2 дет.
3. Подборт с супатом — 2 дет.
4. Боковая часть спинки — 2 дет.
5. Боковая часть полочки — 2 дет.
6. Листочка с мешковиной — 2 дет.
7. Рукав — 2 дет.
8. Заднее полотно юбки — 1 дет
9. Переднее полотно юбки — 2 дет.
10. Средняя часть переднего полотна юбки — 1 дет.

Обтачка горловины спинки — 1 дет

Обтачка низа полочки — 2 дет.

Обтачка низа боковой части спинки и переда — 4 дет.

Мешковина кармана — 2 дет.

Пояс юбки — 1 дет.

Этот костюм могут носить женщины любого возраста. Сшить его можно не только из ткани в полоску, но и из гладкокрашеной шерсти и с набивным рисунком.

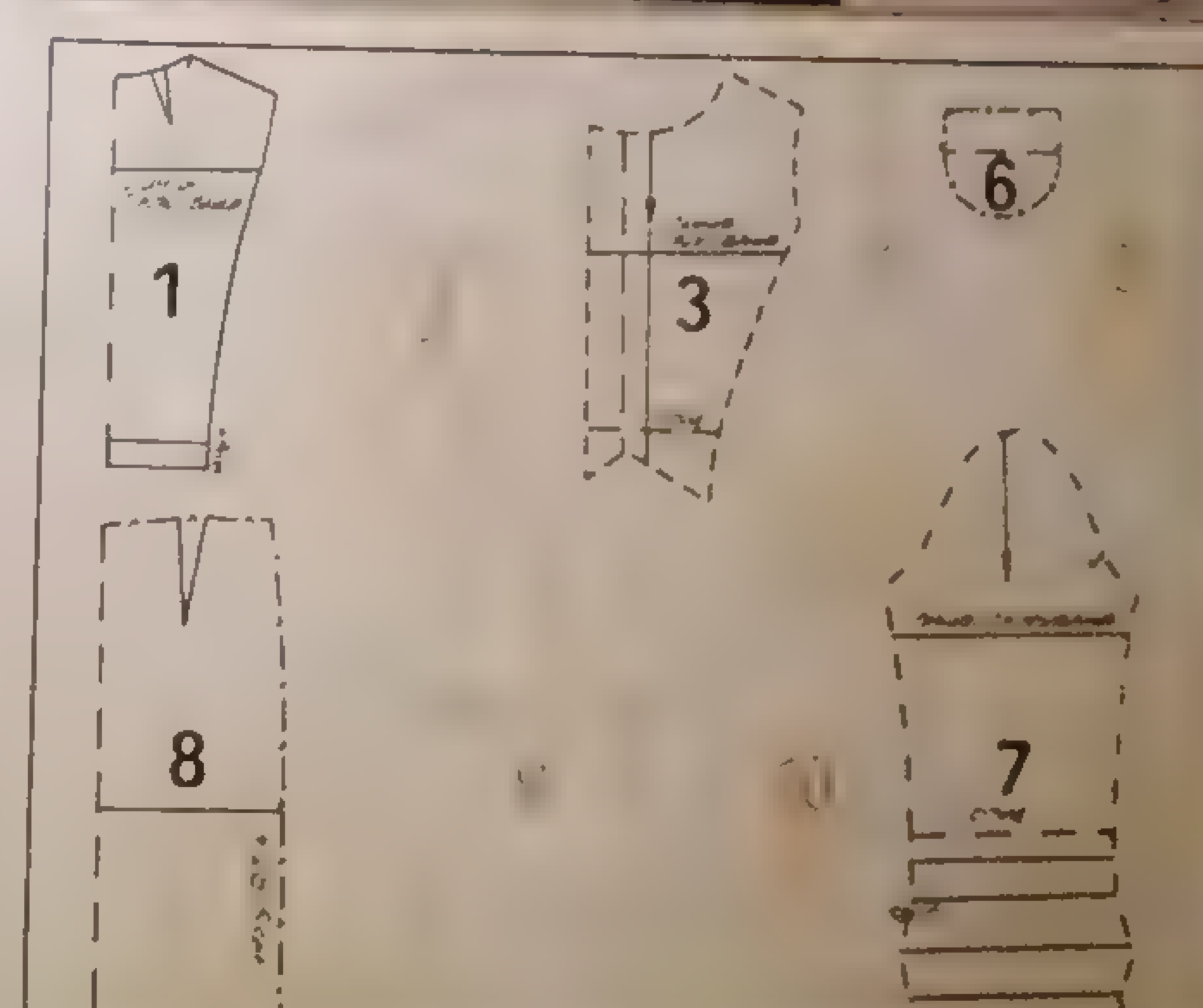
Жакет полуприлегающего силуэта, без воротника, с длинными втачными рукавами, низ рукавов заканчивается мягкими манжетами. Спинка с рельефными швами, полочка также с рельефными швами, прорезными карманами с листочками. Застежка супатная на 5 вертикальных петель и 5 пуговиц, нижняя петля сквозная. Низ жакета фигурный. Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками.

Юбка прямая. Заднее полотно целое, переднее полотно оформлено двумя вертикальными швами со шлицами. Застежка в боковом шве на тесьму-молнию

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

1. Стачать рельефные швы спинки и переда, заутюжить швы к середине.
2. Приутюжить листочку по сгибу, предварительно усилив ее клеевой прокладкой с изнаночной стороны. Боковые края листочки застрочить на 0,7 см, приутюжить края
3. Приложить срез листочки к намеченной линии и притачать шириной шва 0,7 см, с другой стороны к линии притачки листочки приложить срез мешковины и притачать шириной шва 1,25 см, разрезать между линиями притачивания, не доходя до концов строчки на 1,5 см, разрезать уголками. Вывернуть листочку на лицо изделия, расправить и приутюжить с изнаночной стороны. С изнанки закрепить уголки.
4. Стачать плечевые швы и заутюжить в сторону спинки.
5. Обтачку горловины спинки соединить с подбортом, подборт притачать к припуску на супат полочки
6. Полочки и подборта приутюжить по сгибам
7. Обтачать горловину изделия
8. Обтачать низ изделия обтачками, предварительно их соединить между собой
9. Соединить боковые швы рукавов, подогнуть низ рукавов, подшить и отогнуть мягкие манжеты
10. Втачать рукава в пройму, совместив надсечки рукава с плечевыми швами
11. На заднем и переднем полотнах юбки стачать вытачки и заутюжить к середине спинки и переда. Среднюю часть переда соединить с передней частью юбки до надсечки складки, закрепить настрочными строчками с лица. Стачать боковые швы юбки, оставив разрез для застежки. В левый боковой шов втачать молнию длиной 18 см. Пояс притачать к верхнему срезу юбки, оставляя непритачанным припуск под застежку. Сложите пояс пополам, обтачайте концы, настрочите пояс на шов притачивания юбки. Подверните низ юбки, подшейте и приутюжьте.

Всесоюзный центр моды
Минлегпром СССР
Художник Н. Федоскина
Конструктор Г. Масленникова



ПРЯМАЯ, КЛАССИЧЕСКАЯ, ВСЕГДА МОДНАЯ

Мы очень надеемся, что порадовали вас своей выкройкой. Но прекрасно понимаем, что ограниченные наши полиграфические возможности будут очень четко дозировать эту радость: сегодня она — только для тех, кто носит 48 размер. Но все-таки из любого трудного положения есть выход. И мы решили, что в нашем «семейном ателье», которое мы будем заполнять всевозможными практическими советами, не хватает маленького уголка теории. Но только такой теории, которую каждый из вас мог бы тут же применить: например, взяв карандаш и линейку, построить выкройку по своим размерам. Требований у нас к этим занятиям три (и мы думаем, вы нас поддержите): чтобы все было легко, просто и быстро.

На первом занятии мы хотим вам предложить построить выкройку прямой юбки с одним швом. Это классическая модель, всегда модная и необходимая. Согласитесь, каждая женщина должна иметь такую юбку в своем гардеробе.

Для занятий вам понадобятся простой карандаш, линейка, лист бумаги (лучше всего — миллиметровой, но можно взять и старую газету), ну и, конечно, сантиметр, чтобы снять свои мерки. Сначала измеряйте объем талии. Предположим, 76 см. Делим пополам и записываем: Ст = 38 (каждый записывает свою мерку). Теперь — объем бедер. Мы берем 104, делим пополам: Сб — 52. А у вас? Ну, и третья мерка — длина юбки. Она измеряется по боку (или по старой юбке). Мы возьмем 70. Расстояние от талии до бедер — величина постоянная для всех размеров — 19. Мы еще будем сталкиваться с постоянными величинами при построении выкройки, и вы их узнаете по черточке снизу. Сразу рассчитаем вытачки — их в этой юбке 6: 2 передние, 2 боковые и 2 задние. Мы будем производить все действия со своими мерками, а вы — со своими.

$(Сб\ 52 + \underline{2}) - (Ст\ 38 + \underline{1}) = 54 - 39 = 15$

Боковая вытачка — $\frac{15}{2} = 7{,}5$

Задняя — $\frac{15}{3} = 5$

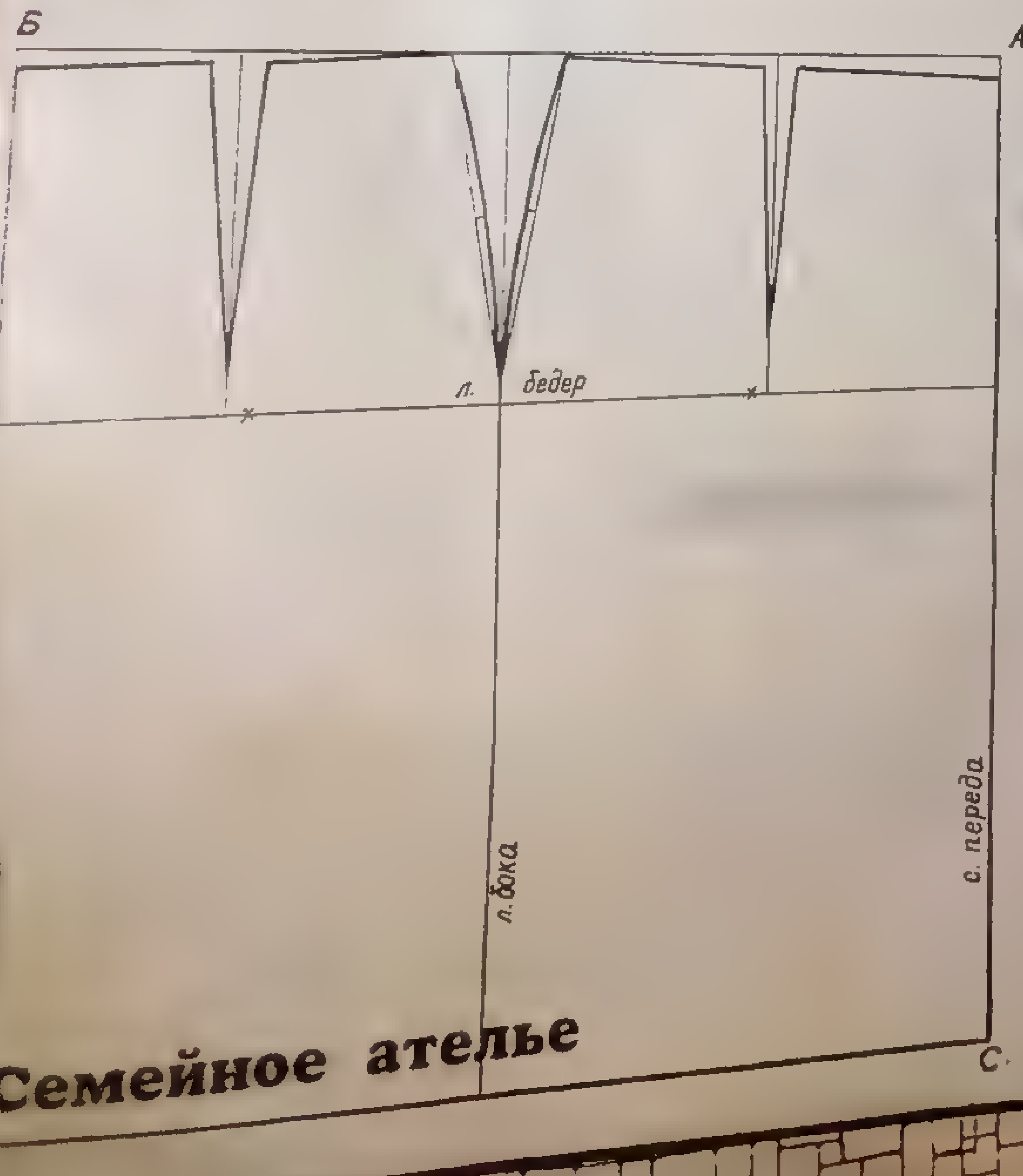
Передняя — $15 - (7{,}5 + 5) = 2{,}5$

Рассчитываем план нашей выкройки: $Сб\ 52 + \underline{2} = 54$. Теперь строим выкройку.

Из точки А откладываем влево величину плана — 54. Из этой же точки вниз — величину длины — 70, из точки Б — величину длины. С и Д соединяем. Из точек А и Б откладываем вниз длину до бедра — 19. Проводим линию бедер. Проводим линию бока: по линии бедер от середины переда откладываем $\frac{Сб\ 52}{2} = 26 + \underline{2} = 28$, через эту точку проводим перпендикуляр. Строим боковую вытачку: от линии бедер вверх по линии бока откладываем $\underline{1}$ см. По линии АВ откладываем влево и вправо от линии бока по 3,75 см (7,5). Соединяем полученные точки, закругляем стороны вытачки (см. чертеж). Строим переднюю вытачку. Расстояние от середины переда до линии бока делим по линии бедер пополам (х). Вправо откладываем 1 см. Проводим перпендикуляр из этой точки на линию АБ, откладываем на нем 5 см. По линии АБ вправо и влево от перпендикуляра откладываем по 1,25 см (2,5). Строим заднюю вытачку. Делим пополам расстояние от линии бока до середины спины по линии бедер. Откладываем влево $\underline{2}$ см. Проводим перпендикуляр, на нем откладываем 3 см. На линии АБ вправо и влево от перпендикуляра — по 2,5 см. Из точки А вниз откладываем $\underline{2}$ см, полученную точку соединяем с линией бока. Из точки Б откладываем вниз 1 см, соединяем с линией бока. Получилась линия талии. Выкройка готова.

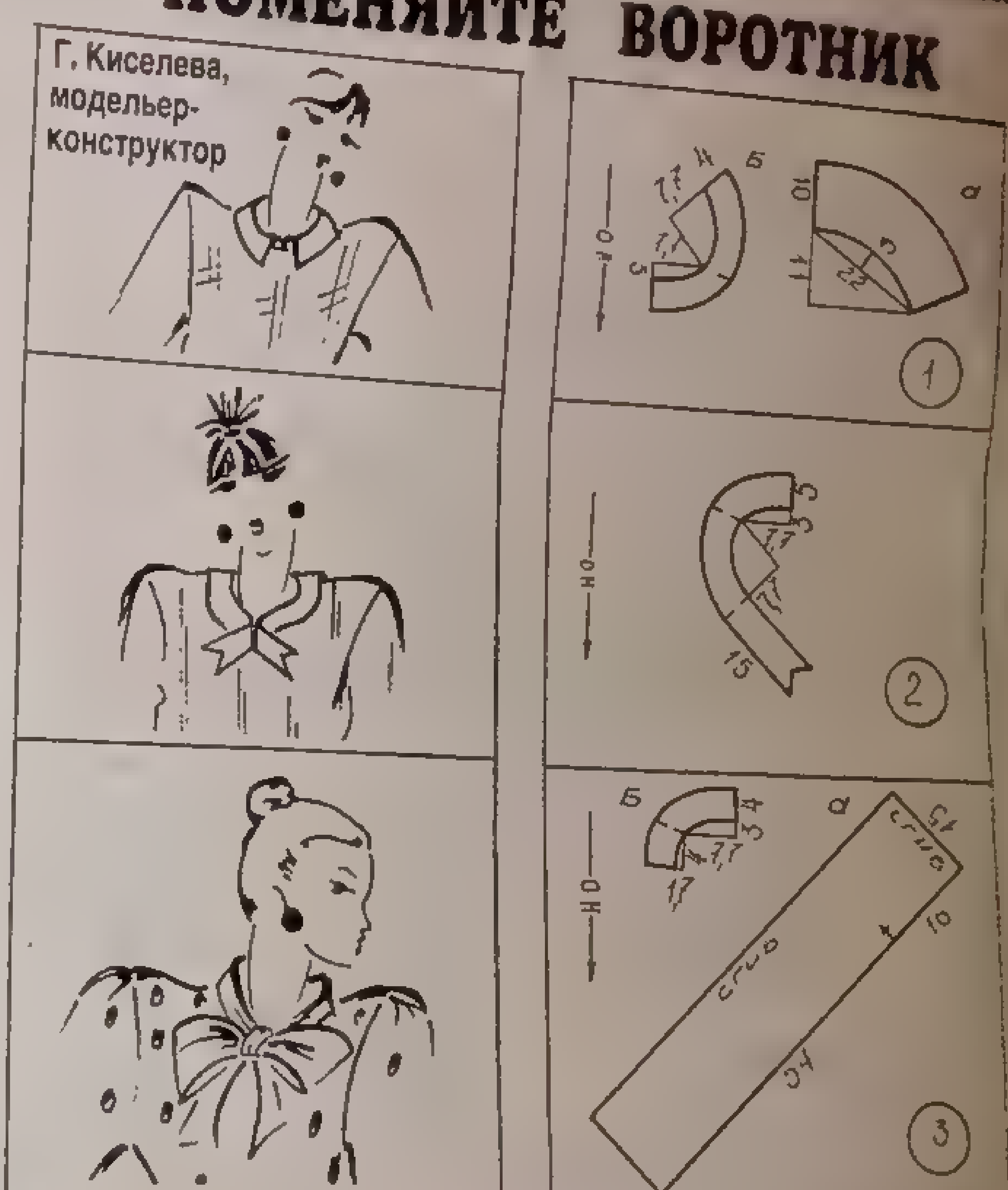
Для этой юбки нужна ткань шириной не менее 1 м 40 см длиной 85 сантиметров (длина вашей юбки плюс подгиб) Сложите ткань пополам по долевой. Положите выкройку: середина переда должна совпадать с линией сгиба ткани. В этом случае шов и разрез у вас будут сзади. Вместо обыкновенного разреза можно сделать встречную складку или одностороннюю. Если вы хотите, чтобы разрез или такая складка были не сзади, а впереди, выкройку надо расположить так, чтобы с линией сгиба ткани совпадала линия середины спины выкройки. Не забудьте выкроить пояс. Все понятно? Желаем успеха!

Н. Алексеева



ПОМЕНЯЙТЕ ВОРОТНИК

Г. Киселева, модельер-конструктор



Если вам понравилась модель номера, предлагаем к ней несколько отделочных воротников.

Перечень деталей воротников:

1. Воротник — 2 дет.

Обтачка воротника — 2 дет.

Расход ткани 30 см при шир. 140 см.

2. Плосколежащий воротник — 4 дет.

Расход ткани 40 см при шир. 80 см.

3. Воротник-бант — 1 дет.

Обтачка воротника — 2 дет.

Расход ткани 60 см при шир. 150 см.

Особенности технологической обработки:

Клеевую прокладку (бязь) проложить в верхние части воротников и обтачек (кроме воротника-банта).

1. Стачать воротник швом 0,7 см по внешнему краю, вывернуть, затем выметать и приутюжить. Втачать воротник между обтачками, выметать, приутюжить и обметать край обтачек.

2. Стачать плосколежащий воротник швом 0,7 см, оставляя отверстие для вывертывания, затем вывернуть, зашить отверстие потайными стежками, выметать воротник и приутюжить. К горловине воротник прикрепляется вручную потайными стежками.

3. Стачать воротник-бант швом 0,7 см, оставляя отверстие между надсечками, затем вывернуть, выметать и приутюжить. Втачать воротник между обтачками, выметать, приутюжить и обметать край обтачки. Для удобства на обтачке воротников 1 и 3 можно сделать петли для пристегивания к горловине платья

Рекомендуемые ткани — белый шелк, крепдешин, трикотаж.

БЛУЗОН, В КОТОРОМ ВЫ НЕОТРАЗИМЫ...

Он предназначен не только для молодых. Его можно носить с узкой юбкой, брюками, тонкими рейтузами. Длина блузона может быть разной — если хотите, зафиксируйте резинку на бедрах, а можете опустить ее — блузон будет почти до колен. Рукав «летучая мышь» делает блузон просторным, большим.

Есть в этой модели «секрет» — одна неожиданная деталь. Это воротник. Его не надо привязывать к горловине — свяжите воротник отдельно, вы сможете его надевать

когда захотите. А если холодно, то он легко превращается в шапочку-шлем. Вам понравилось? Тогда приступайте к работе.

Расчет дается на 48—50—52-й размер. Материал — 1000 г толстой пряжи. Рисунок вязки — резинка: первые шесть рядов — изнаночная вязка (вяжется с лица — изнаночными, с изнанки — лицевыми); вторые шесть рядов — чулочная вязка (вяжется с лица — лицевыми, с изнанки — изнаночными).

Основная вязка: чулочная вязка с вкраплениями изнаночных петель, которые располагаются через каждые пять рядов по высоте в шахматном порядке.

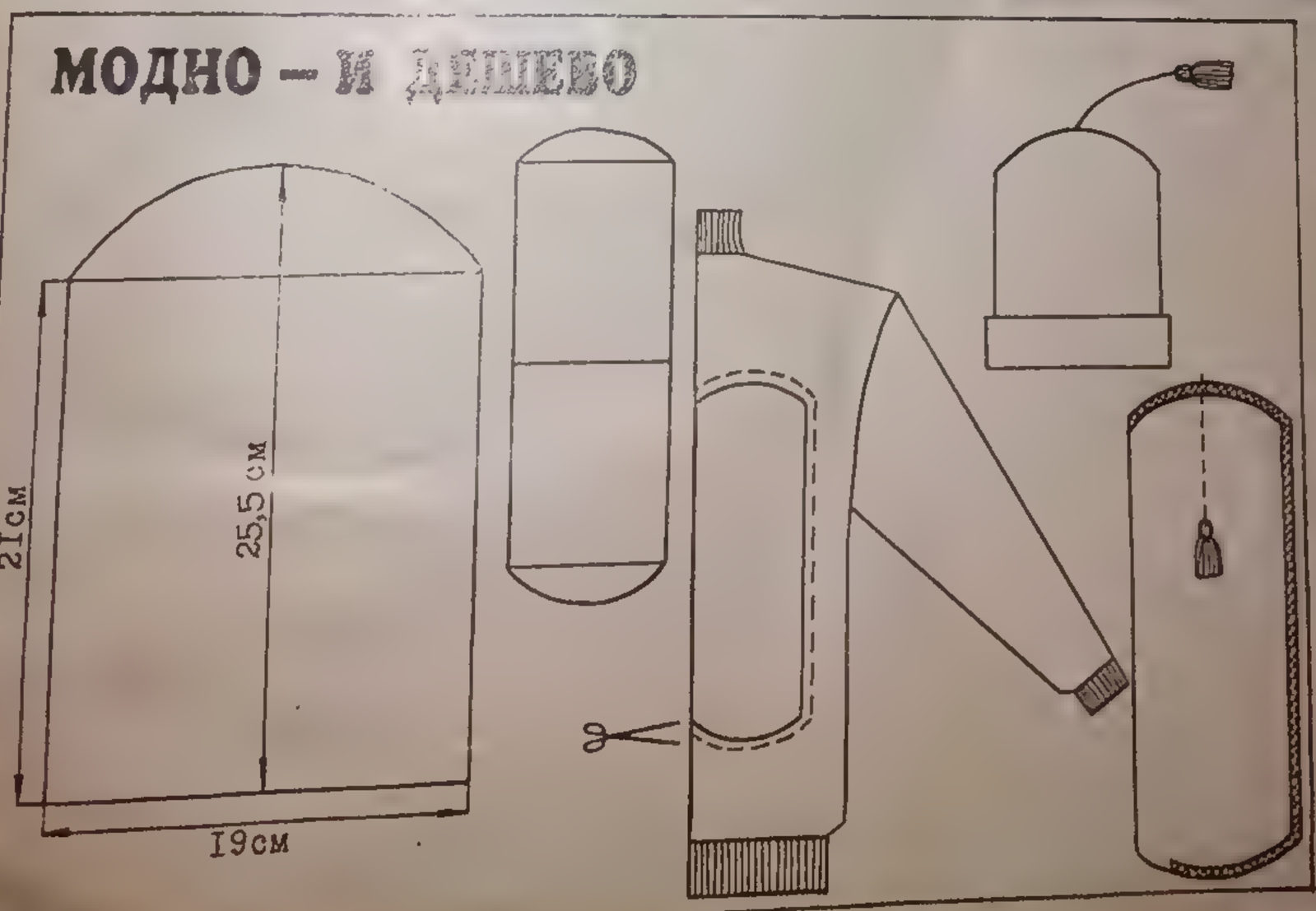
Вязание начинается с манжета. Наберите петли по расчету и вяжите спицами № 1,5—2 манжет высотой 10 см. Обращаем ваше внимание: вязка должна быть плотной для лучшего облегания запястья. Затем переходите на спицы № 4—5 и, увеличив количество петель вдвое, приступайте к основной вязке. Провязав 30 см, начинайте прибавлять по одной петле с каждого края в каждом лицевом ряду. Таким образом провяжите еще 12—14 см. Рукав «летучая мышь» готов. Дальше наберите на ту же спицу, на которой у вас связанное полотно, еще 20—25 петель. Провязав 1 ряд, наберите такое же количество петель с другого «бока» блузона. Теперь у вас на спицах должно быть примерно 120—130 петель. Не пугайтесь! Блузон должен быть просторным, свободным. Провязав еще 12—15 см (это «плечо» блузона), приступайте к вывязыванию горловины. Рассчитайте по петлям середину вязаного полотна и включайте в работу второй клубок. Там, где у вас спинка, не убавляйте петли. А спереди убавьте — вырез горловины — в каждом лицевом ряду по одной петле. Вяжите так 5 см. Затем еще 15 см, не убавляя петель. Вы дошли до середины блузона. Дальше начинайте прибавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провяжите еще 5 см — и вырез готов, дальше вязание снова идет с одного клубка. Снова вяжем 12—15 см — второе «плечо» блузона. Снова приступаем к рукаву — убавим с каждой стороны по 20—25 петель и потом начнем убавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провязав 12—14 см, вяжем дальше 30 см, не убавляя. В конце уменьшим количество петель вдвое. Все — мы «пришли» ко второму манжету. Блузон почти готов! Теперь нужно обвязать на круговых спицах горловину и можно приступать к нижней резинке блузона. Вяжется она таким же рисунком, как манжеты, высота резинки 10 см. Вяжите резинку на спицах № 1,5—2 плотной вязкой — помните, что нижняя резинка «держит» весь блузон. Когда работа будет закончена, сшейте блузон по боковым швам. Не забудьте пришить подплечники — они придадут форму свободному блузону.

Если вам понравилась идея съемного воротника, свяжите его по расчету на прямых спицах № 4—5 — такой же вязкой, как манжеты и нижнюю резинку. Блузон готов. Наденьте его. Вы — неотразимы!

Т. Сергеева

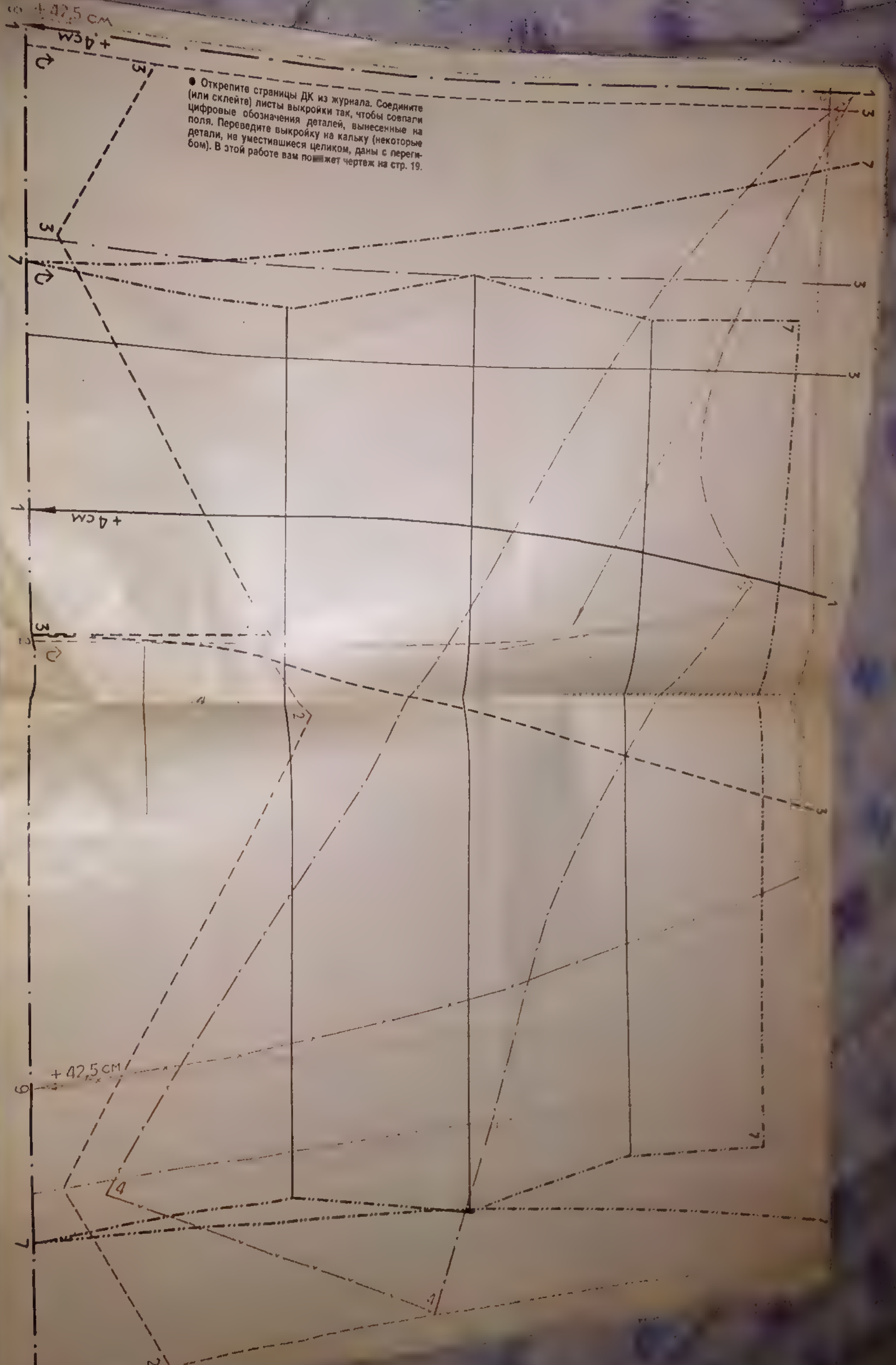
И для тех, кто вязать не умеет...

МОДНО — И ДЕШЕВО



Даже не дешево, а совсем задаром. Модель шапочки, выкройку которой мы предлагаем вам на этой странице, успешно освоили кооператив. Но увы, цена не для всех подходящая 15 рублей. Не расстраивайтесь ведь в вашем доме обязательно отыщется старый свитер, платье или брюки из трикотажа. Начертите выкройку по размерам, указанным на чертеже, и зеркально продлите ее. Выверните старое изделие наизнанку, сложите вдвое — по долевой, приложите выкройку, обведите и вырежьте. В отмеченную точку между полотнищами вложите кисточку. Быстро обработайте линию отреза (2 полотнища вместе, но 5 см внизу отдельно), прострочите на машине (5 см внизу не застрачивайте). Выверните налицо. Заделайте 5 см потайным швом. Сложите шапочку вдвое, отверните края. Если хотите, на отвороте можно что-нибудь вышить

Н. Иванова



● Открепите страницы ДК из журнала. Соедините (или склейте) листы выкройки так, чтобы совпали цифровые обозначения деталей, вынесенные на поля. Переведите выкройку на кальку (некоторые детали, не уместившиеся целиком, даны с перегибом). В этой работе вам поможет чертеж на стр. 19.

ВАША ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

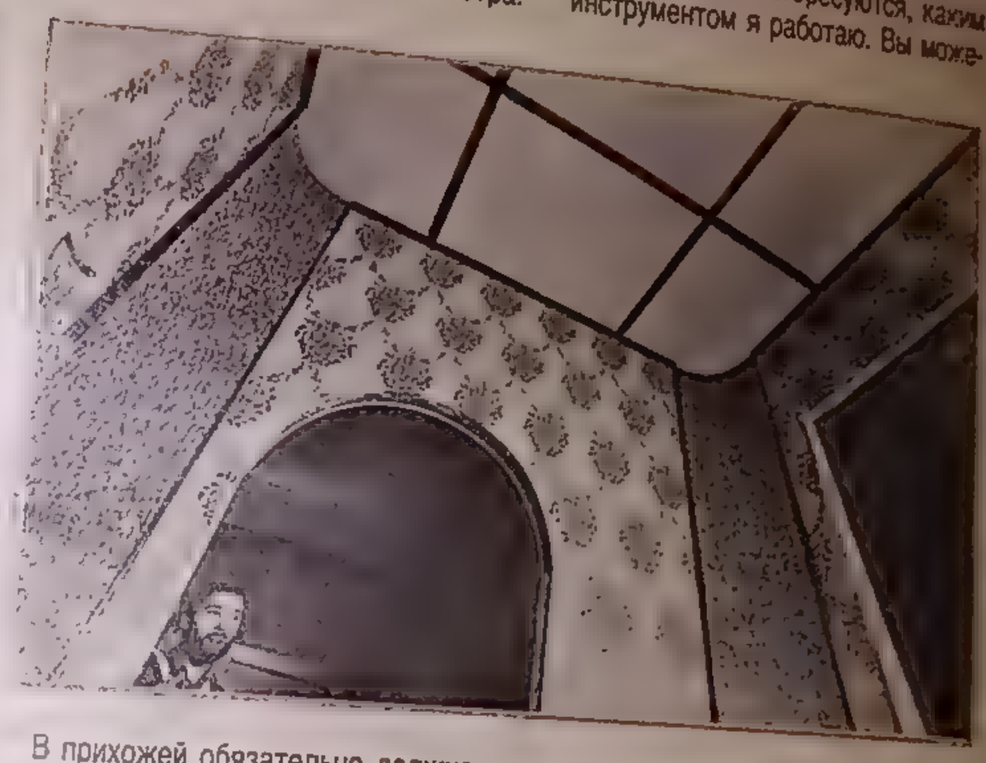
Именно так я назвал бы прихожую. Ведь о чужом доме мы начинаем судить, едва переступив порог — то есть в прихожей. Многие иногда и не проходят дальше — забежали на минутку что-то передать или сказать, нет времени, чтобы раздеться,— и мы ведем короткий разговор у дверей. К сожалению, прихожая как таковая чаще всего отсутствует в наших квартирах — от входной двери сразу тянется коридор. Я бы посоветовал всем, кто не имеет прихожей, сделать ее, соорудив в коридоре перегородку. И шкаф для верхней одежды надо делать за перегородкой или в нише, если такая имеется, чтобы он не был виден. Шкаф никогда не украсит вашей квартиры, он выполняет чисто функциональную роль и поэтому, если его нельзя «спрятать», надо его обыграть, а для этого обязательно сделать самому. Многие, я знаю, боятся этого — сами делать мебель, и прежде всего боятся перекосов. Но, сооружая в квартире всевозможные шкафы и стенки, мы крепим их к стенам дома, это надежно и прочно. Только имейте всегда под рукой уровень — пусть он лежит, предположим, в заднем кармане брюк.

Итак, мы договорились с вами, что прихожая — визитная карточка вашего дома. Значит, и материалы на ее отделку должны идти не похуже, а такие же качественные и красивые, как, например, в гостиную: обои, декоративные ткани, ковровое покрытие. Старайтесь использовать в интерьере не более трех видов отделки — но, увы, это правило выполнить очень трудно. Если поверхность стен неровная, предварительно оббейте их оргалитом (прессованным картоном) или фанерой. И уже на подготовленную поверхность наклеивайте ткани или коврин. Для этих целей я всегда использую бустилат. Я бы посоветовал сделать в прихожей подвесной потолок (таким потолкам будет посвящена отдельная консультация).

И не бойтесь опустить его низко, пусть высота составит 2 метра 40 сантиметров, даже еще меньше — выходя из такой прихожей в гостиную, создается чувство большего объема, свободного пространства. Это чувство усилится, если потолок в прихожей будет темным (но обязательно — при светлых стенах!)

Как правило, в наши маленькие прихожие выходит много дверей — три, а иногда и четыре. Они должны стать декоративными элементами. Я бы посоветовал сделать их стеклянными (если сами не справитесь — закажите в мастерской). Рекомендую вместо одного стекла вставлять два, а между ними — тонкую ткань с рисунком. Такие двери, выходящие в прихожую, станут не только источником дополнительного света, но создадут и иллюзию большего объема. А это важно при наших масштабах.

В прихожей как минимум должны быть две банкетки, чтобы можно было присесть, поставить сумки. Сиденья банкеток лучше сделать съемными — внутри можно будет хранить какие-либо вещи, обувь. Чтобы не нарушалось чувство комфорта, расстояние между банкетками должно быть не менее 1,5 метра.



В прихожей обязательно должно быть зеркало. И не маленькое, а большое — не только для того, чтобы увидеть в нем себя, но и для увеличения пространства. Чем ближе от пола начинается зеркало, тем лучше, но расстояние это не должно быть меньше 15—20 см. А высота зеркала обязательно должна быть выше человеческого роста. Если вы используете такой декоративный элемент, как арку (например, отделяете прихожую от коридора арочным входом, делаете в дверях комнат арочный вырез для стекол), то и верх зеркала можно закруглить (см. фото). Итак, зеркало в прихожей необходимо, но только одно! Если их будет несколько, эффект получится отрицательный, они вызовут у вас чувство внутреннего дискомфорта: вы запутаетесь в зеркалах, потеряете себя. То, что хорошо в баре или кафе, для квартиры совсем не подходит.

Если у вас нет никакой возможности отделить прихожую, ее надо выделить хотя бы визуально — например, обозначив подиумом (высота 10—15 см).

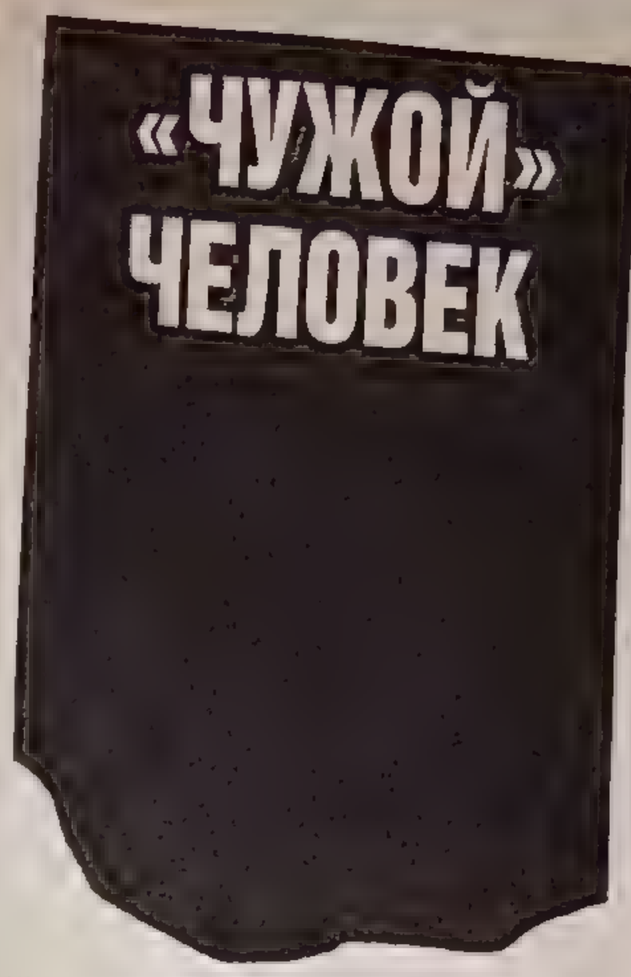
В редакцию уже стали поступать читательские письма с различными вопросами. Хочу дать несколько советов. Если вы решили переделать свое жилище, скооперируйтесь с друзьями. Сначала 2—3—4 семьи отделывают одну квартиру, потом другую. По собственному опыту знаю, насколько это легче и быстрее. Многие интересуются, каким инструментом я работаю. Вы можете увидеть его на фотографии. Пользуюсь универсальным станком (он стоит 130 рублей). Удобнее всего одну из комнат временно отвести под мастерскую. Несколько слов о дереве, которое использую для отделочных работ, различных рейках. Я предпочитаю работать с темным деревом (крашу его морилкой), потому что в этом случае оно не требует тщательной обработки. Морить надо до темно-темно-коричневого цвета. Морилка скрывает все недостатки в обработке дерева. Лаком надо покрывать только те места, где мы касаемся рукой; на потолке, стенах этого делать не надо — иначе недостатки проявятся вновь на лакированной поверхности.

В. СТЕПАНИЩЕВ

г. Фрязино

...волнением и надеждой

«ЧУЖОЙ» ЧЕЛОВЕК



Старая женщина была одинока и нелюдима. У нее болели ноги, и когда она изредка выбиралась на улицу, потом с трудом поднималась на свой последний, пятый этаж, целый час уходил на это. Соседи жалели ее, предлагали помощь, но женщина от всех услуг отказывалась и в квартиру редко кого впускала. Поговаривали, что она «не в себе». Без насмешки, с сочувствием рассказывали о ее чудачествах.

Порой она вдруг надолго исчезала. Все разъяснилось, когда приехал из Еревана брат сестра, рассказал он, серьезно больна и время от времени ее помещают в больницу.

В последний раз жильцы дома № 10 по улице Лавочкина в Химках видели Маргариту Казаровну Саркисян в ноябре или декабре 1987 года. Потом ее потеряли из виду. Может, и на сей раз не обратили бы внимания — часто ли работающие люди встречаются в подъезде своего дома? — если б не Вера Степановна Родионова. У нее с Маргаритой Казаровной отношения были чуть ближе, чуть доверительнее: обе одиноки, возраст у обеих преклонный, квартиры в одном подъезде на соседних этажах. Видя, как с трудом передвигается старушка, Вера Степановна, бывало, предложит: «Давайте-ка я вам помогу». А та в ответ: «Да вы сами только что из больницы. Спасибо, доползу как-нибудь потихонечку».

В январе, забирая из своего почтового ящика корреспонденцию, Вера Степановна заметила: в ящичке квартиры № 59 полно бумаг. Вынула их, благо ящик не закрывался,— все это оказались извещения о переводах. Не поленилась, сунула их в дверь квартиры. Через несколько дней поинтересовалась: бумаги по-прежнему торчали в дверях.

Вот тогда впервые екнуло у старой женщины сердце: уж не случилось ли чего с Маргаритой Казаровной? С тех пор потеряла она покой: выйдет из квартиры, поднимется на пятый этаж — все без перемен, и растет в душе тревога.

...Одинокий человек в большом городе — что иголка в стоге сена. Пока работает, сослуживцы заботятся, если что случится. А ушел на пенсию, исчез — и не отыщешь его. Хорошо, что в последнее время повсюду стали возникать службы социальной помощи. Они стараются взять на учет каждого нуждающегося в опеке одинокого старика или инвалида. Продуктами обеспечивают, лекарствами, в доме приберутся, просто поговорят, снимут с души тяжелый камень. Ну, а уж в крайнем случае и в интернат определят.

В июле прошлого года создан такой отдел и в Химках при городском отделе социального обеспечения. К сожалению, только в июле... А тогда, в январе, убедившись, что из квартиры Саркисян никто не выходил, Вера Степановна поделилась своей тревогой с соседями. И они не остались безучастными, начали действовать.

Тамара Петровна Исаева, учительница:

— Решили звонить в домоуправление. Там дали совет: «Обращайтесь в милицию — это их дело». Позвонила по 02. Дежурный (фамилию его не спросила) поинтересовался: «Трупный запах чувствуете?» «Вроде нет». «Значит, человек не умер»,— заключил дежурный, и разговор на этом закончился.

Нина Федоровна Грищенко, пенсионерка:

— Об исчезновении Маргариты Казаровны сказала старшему по подъезду Валентину Васильевичу Маркину. У него телефона нет, звонил в домоуправление из моей квартиры. Там заверили: «Примем меры». Никого не дождавшись, позвонили снова. Попросили проверить, не лежит ли она в больнице. «Проверили — не лежит».

В начале февраля снова стали бомбить домоуправление, там сказали: «Сейчас вскрывать квартиру не будем, если ничего не изменится, придем после 8 Марта». Я отправилась на почту, прос ла проверить, кто посылал Маргарите Казаро эреводы. Посмотрели за декабрь и янва, икаких корешков не обнаружили, видимо, за истечением срока деньги отправили обратно. Мелькнула мысль может, ее родственники к себе забрали? На том и успокоилась

Зинаида Егоровна Комарова, старшая по дому:

— Ко мне Вера Степановна подошла в августе. Сказала, что уже семь или восемь месяцев человек из дому не выходит. 13 сентября я позвонила в домоуправление. Там успокоили «Мы эту старушку знаем: Квартира оплачивается регулярно». Ну, раз домоуправление в курсе, решила я, значит, нечего беспокоиться.

Вера Степановна Родионова:

— Прошел март, потом апрель и май. На лето все соседи разъехались В августе отправилась в прокуратуру — она недалеко от нас. Прихожу, две женщины сидят Я к ним, начала рассказывать. Они как рассердятся: «Сегодня неприемный день, приходите завтра» Потом все-таки поинтересовались: «Давно ее не видно?» «Да уж месяцев восемь»,— говорю. Насторожились: «Напишите заявление, мы пошлем в милицию, там разберутся». От этих слов меня аж затрясло, я ушла. И вот только 20 сентября после новых напоминаний из домоуправления пришли наконец сотрудницы, два слесаря и участковый. Квартиру вскрыли.

...Картина предстала ужасающая. Посреди комнаты, на полу, лежала покойная. Экспертиза потом определит: умерла она четыре — шесть месяцев назад, но не исключен и срок в восемь — десять месяцев. Так невероятно долго пролежал в квартире человек, нуждающийся только в одном — чтобы его по-людски предали земле.

Мертвому ничего не нужно, это верно. Но нам, живым, необходимо сознание исполненного последнего долга перед ним. Вот почему до сих пор терзается муками совести Вера Степановна, вот почему неспокойна душа и у Нины Федоровны, и у Тамары Петровны, у всех других очевидцев этой истории. Все ли они сделали? Так ли были настойчивы, как следовало? Почему не приняли более энергичных мер к розыску брата умершей? Страшно подумать: человека хоронили не родные и близкие, а милиция, хоронили как «безродную».

Но почему же, спросите вы, никто из родственников до сих пор не объявился? Соседи говорят, что брат был тоже стар и болен. Может быть, и его уже нет в живых, а может, не в состоянии он приехать из своих дальних краев. И уж, во всяком случае, ничего не знает о случившемся — его никто даже не попытался разыскать.

Неспокойно на душе у соседей Маргариты Казаровны. И у Зинаиды Ивановны Жучковой, управляющей домоуправлением № 2 Химкинского горжилотдела, тоже неспокойно. Но совсем по другой причине. Волнуется она, что на работников ее достойного учреждения пала тень, что их ни с того ни с сего обвиняют в равнодушии и безучастности. Очень горячо и страстно доказывает Зинаида Ивановна, что никаких сигналов в домоуправление до сентября не поступало. И выходит все, что рассказывали мне люди, они придумали

Ну, хорошо, пусть не говорили, не звонили Но ведь и у самих работников домоуправления были основания обеспокоиться судьбой человека, проживающего на их территории. Квартплата, как выяснилось, не вносилась около полутора лет. Целый год не получала М. К. Саркисян и пенсию, и это тоже не насторожило ни работников почты, ни сотрудников горсобеса. Так человек оказался всеми забытым, никому не нужным.

Пустое дело — искать сейчас виновных. Начальник 1-го городского отделения милиции г Химки П. А Михальчук по крайней мере честно признал «Может, и был звонок дежурному Но ведь не сказали, что в квартире — покойник Вот он и не придал сигналу особого значения С кем конкретно разговаривали жильцы — поди теперь выясни».

Ушел из жизни человек. Пусть без особых заслуг, скромный и незаметный. Но, каким бы он ни был, не заслужил, нет, никак не заслужил той страшной участи, которая постигла его после смерти.

И как не понять восьмидесятилетнюю Веру Степановну Родионову, душа которой переполнена тревогой «Где же милосердие? — вопрошает она.— Я тоже одинока. Вдруг и со мной случится такое же?»

Сейчас мы отчетливо видим, как глубоки шрамы на челе века от нашего немилосердия. Его рецидивы продолжают вспыхивать то там, то тут. Полгода назад пришлось мне вести долгий разговор с начальником Черемушкинского районного управления социального обеспечения Москвы Ф. Н. Брызгаловым. Есть у меня одна давняя знакомая — 84-летняя старушка, инвалид первой группы (стала она знакомой после того, как прислала в редакцию отклик на нашу публикацию). Старость ее одинока и безрадостна, хотя у нее двое взрослых сыновей. Оба вполне обеспечены. Но один «отрывает» от себя каждый месяц 25 рублей по суду, а второй и вовсе прекратил с матерью всякие отношения.

Получает старушка пенсию 41 рубль 63 копейки, кое-как сводит концы с концами. Но главное, ей тяжело ходить по магазинам, стоять в очередях. Вот и позвонила я в Черемушкинский райсобес, попросила, чтобы работники отдела социальной помощи пенсионерам хотя бы раз в месяц приносили Галине Александровне необходимые продукты. «Мы обслуживаем только одиноких,— пояснил Феликс Николаевич,— а у вашей знакомой есть дети»

С трудом, но убедила я его, в порядке исключения, внести Галину Александровну в список опекаемых отделом. И что же? Прошло несколько месяцев, Галина Александровна единственный раз увидела в своем доме симпатичного юношу Андрюшу, который кое-что принес ей. На этом опека закончилась...

Много страдавшая от несправедливости людей Анна Ахматова советовала: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними...» Ну почему очень многие знают эти слова, но далеко не каждый следует мудрому совету? Мы говорим: время перемен — в экономике, политике, морали. Но движение вперед не будет успешным, если не произойдет перемен в наших душах, если все наши деяния окажутся лишенными духовного начала.

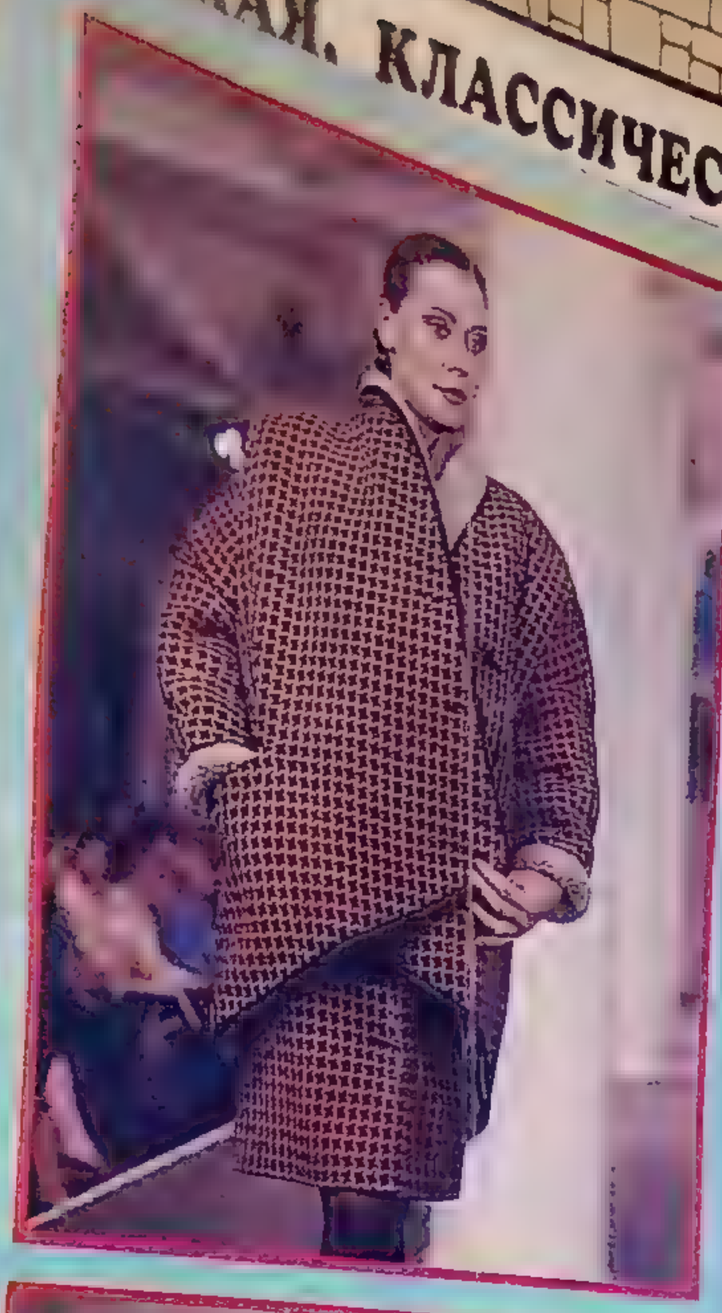
Я не была знакома с Маргаритой Казаровной. Она для меня чужой человек. Но мне больно за нее, как больно за каждого человека, память о котором уходит бесследно в песок, в небытие.

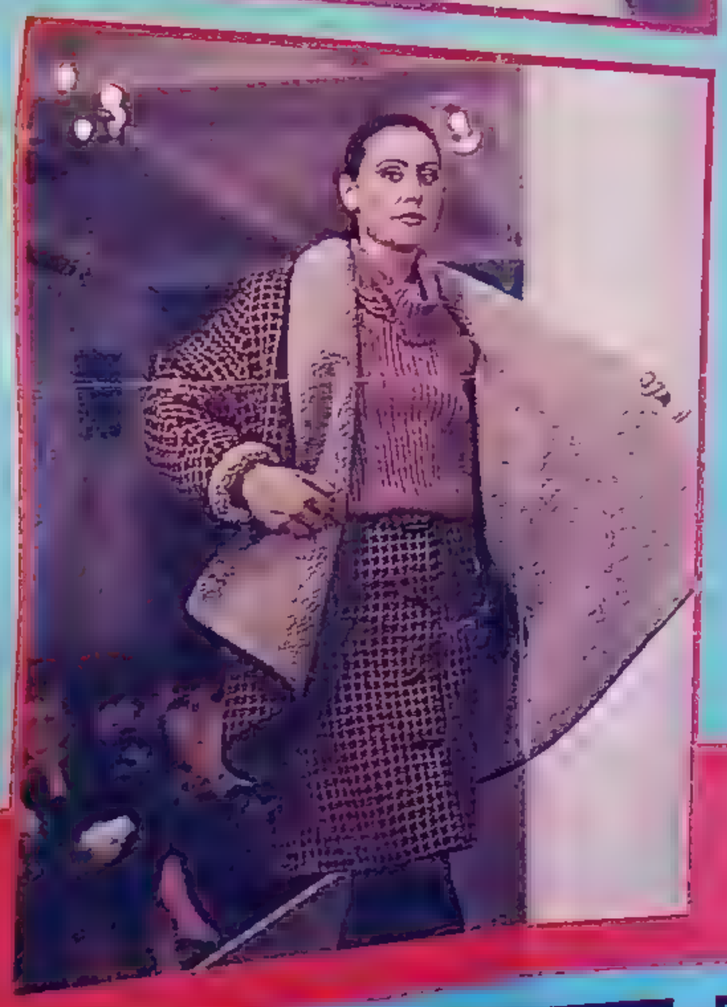
Нина ФЕДОРОВА

МАЯ. КЛАССИЧЕСКАЯ,

середины переда до линии бока делим по линии бедер пополам (х).

Для этой юбки нужна ткань шириной не менее 1 м 40 см длиною 80





МОДА И СЕЗОН

Общесоюзный Дом моделей одежды скоро откроет свой собственный фирменный магазин «Кузнецкий мост». Что можно будет купить в его салонах? Изделия, выполненные по эскизам лучших художников-модельеров. У каждого из них свой творческий почерк, направление в моде. А значит, на прилавках «соберутся» все стили одежды сезона. Какие? Молодежный авангард и «форменные» модели с атрибутикой, изысканные романтические и... Лидером же бесспорно станет классика. Мода не делает резких поворотов, она развивает идеи прошлого сезона: женственность для женщин, ну, а для мужчин — мужественность. И, конечно же, в моде, особенно молодежной, должна присутствовать доля непредсказуемости. Три модели, помещенные внизу, и дают представление об авангардном направлении современной моды.

Фото Николая Маторина.

«Прими
в команд

Антарктический
женской научн
ной команды «
тозвался в поч
ии довольно
ым эхом. Бы
твия, добрые
ия — и это пон
предостереже
исле, кстати, в
ые. Однако б
исем все же
женщин, жела
асть в Антарк
ря на возмож
опасности.
о, что экспе
ачалась. Нес
а то, что нек
ельницы при
меют ходить
Все эти пис
команде. Но
зались инте
двум причи
всего потому
нально созв
самих «мете
ляют не тол
и, если мож
зиться.
смысл уник
ного эксперм
того, они г
авторах, во
женщинах
иные науч
Впрочем, су

С ВОЛНЕНИЕМ И НАДЕЖДОЙ

Все мы следим за беспримерным, почти 1500-километровым переходом десяти советских лыжниц от побережья Антарктиды до станции «Восток». В дни, когда вы будете читать эти строки, научно-спортивная команда «Метелица» уже преодолеет более половины пути. Верим в нее! Ведь с мастерством, смелостью и настойчивостью всегда дружит удача!

Накануне Нового года члены экспедиции телеграфировали «Работнице» с ледового континента:

Дорогие наши! Прошли зону трещин, находимся на высоте 2500 метров в зоне зарождения стоковых ветров. Погода антарктическая: минус 27 — минус 30, ветер 15—20 м/сек. Возникают поломки снаряжения — ликвидируем. Все непросто. Но чувство юмора и оптимизм с нами, команда отличная. Ежедневно получаем десятки телеграмм с разных концов страны. Антарктиды. Адрес: Москва-727, Антарктида, «Мирный». Обнимаем! Ваша «Метелица».

В январе Светлана Гурьева и Валентина Кузнецова отметили дни рождения. «Работница» тепло поздравляет руководителей команды с их праздниками, которые эти мужественные женщины встретили на антарктической лыжне!

«Примите в команду!...»

Антарктический поход женской научно-спортивной команды «Метелица» отозвался в почте редакции довольно неожиданным эхом. Были напутствия, добрые пожелания — и это понятно. Были и предостережения, в том числе, кстати, весьма дельные. Однако большинство писем все же пришло от женщин, желающих... попасть в Антарктиду. Несмотря на возможные тяготы и опасности. Несмотря на то, что экспедиция давно началась. Несмотря даже на то, что некоторые искательницы приключений не умеют ходить на лыжах.

Все эти письма переданы команде. Но нам они показались интересными. По двум причинам. Прежде всего потому, что эмоционально созвучны настрою самих «метелиц» и позволяют не только понять, но и, если можно так выразиться, прочувствовать смысл уникального полярного эксперимента. А кроме того, они говорят о своих авторах, вообще о наших женщинах больше, чем иные научные трактаты. Впрочем, судите сами.

Здравствуйте, милые женщины, дорогие «метелицы»! Вы кажетесь мне настоящими героинями. Поэтому долго колебалась, стоит ли писать — ведь ничем особенным от других я не отличаюсь... Сколько мне 21, по профессии я метеоролог, работа очень нравится. Ни одного спортивного разряда не имею и никогда к этому не стремилась, хотя очень люблю спорт, особенно волейбол. Играла в команде техникума, где училась, и сейчас продолжаю играть, бегаю на лыжах.

Родилась [illegible] выросла я здесь, на [illegible] Коми АССР, в Вуктыльском районе. У нас большая, дружная семья, наша мама — мать-героиня. Почти все братья и сестры уже взрослые, имеют свои семьи, и все живут на Севере, потому что любят свою маленькую родину, этот суровый край. Я тоже никогда никуда отсюда не уеду.

Друзей у меня немного, но это такие люди, на которых можно положиться. Стараюсь их никогда не подводить. Ну вот, пожалуй, о себе и все. Очень хочу, чтобы вы приняли меня в свою команду.

А. МАРТЮШЕВА

г. ВУКТЫЛ Коми АССР

Мы с мужем живем с двумя детьми (11 лет дочери, 5 с половиной сыну) в Казани. Еще в школе я начала заниматься туризмом. И теперь каждый отпуск проводим в походах, спускаемся в пещеры, плаваем на байдарках. Теперь уже с детьми. По утрам я бегаю: в будни по 5 километров, по субботам — 10—15. За свои 35 лет еще ни разу не обращалась к врачам (кроме родов).

Работаю я врачом-стоматологом. Это значит, что многое умею делать руками: починить, отремонтировать. К трудностям походной жизни привычна: и тонула я, и затопляло нас в пещере... Я бы вас не подвела.

А. ЯХИНА

г. КАЗАНЬ.

Я уже немолода, скоро сорок. Но... Вынослива, здорова, сложена спортивно, неплохо хожу на лыжах. Что еще? Немного фотографирую, люблю шить, не хнычу никогда. Дочке моей седьмой год, и хоть она невелика, но оставить ее не боюсь — муж такой, что уход гарантирован (правда, расставаться нам еще не приходилось).

Работаю я в системе Миннефтегазстроя прорабом-геодезистом, тянем газопроводы. Но в следующем году собираемся уже возвращаться домой, на Украину,— работа здесь заканчивается. Возьмите меня хотя бы запасной, если такие есть в «Метелице». Всю жизнь мечтала попасть в такую команду, как ваша...

Н. МИРОНЕНКО

г. БЕЛОЯРСКИЙ Тюменской области

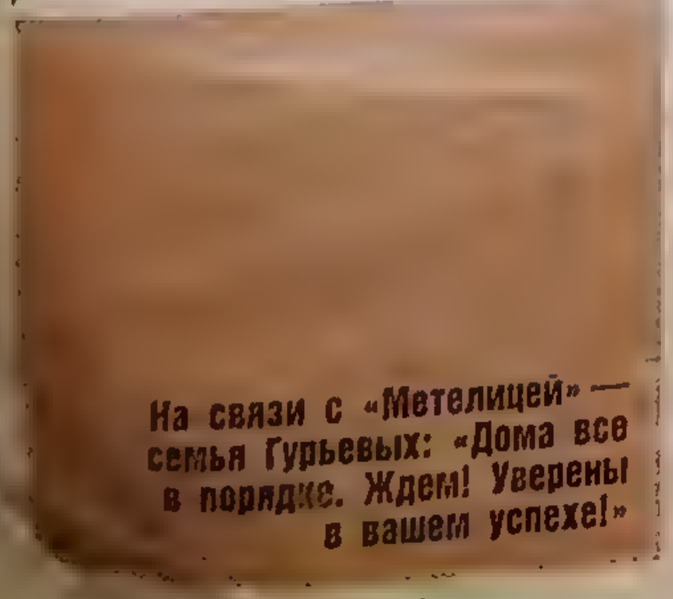
У меня нет никакой надежды, что я могу стать членом вашей команды, да, если быть до конца откровенной, раньше я особенно и не стремилась к этому. Но, прочитав статью в «Работнице», загорелась таким желанием, что невозможно даже передать. Вы меня, я уверена, поймете.

Мне сейчас 52 года, по образованию инженер-строитель, начинала свою трудовую деятельность в Хабаровском крае, потом работала тоже в геологической экспедиции на Камчатке. С тех пор занимаюсь спортом, имею разряд по лыжам и стрельбе, хорошо плаваю, владею радиоделом... В общем, здоровая, крепкая, замужем, двое сыновей и даже внук.

Наверно, вам кажется несерьезным мое письмо, но, поймите, желание вернуться в молодость, вспомнить свою прежнюю мечту «дойти до края света» — это как последняя грань перед старостью. Если есть хоть малейшая надежда, сообщите.

В. ГОРДИЕНКО

г. [illegible]



На связи с «Метелицей» — семья Гурьевых: «Дома все в порядке. Ждем! Уверены в вашем успехе!»

ПОТЕРПИТЕ, ЖЕНЩИНЫ!

Первое письмо мы получили 29 [illegible], без [illegible] «[illegible] напишут тысячи женщин, прошу вас, поверьте все!» С того дня [illegible] в отделе социально-бытовых проблем начинается с этих писем — [illegible] 200 в день... Да, публикуя в 11-м номере журнала письмо «[illegible]», мы знали, откуда не удивит никого и многие женщины [illegible] молодая мать после родов своего [illegible]. И именно с [illegible] ситуации, нам казалось, заключается самое главное: мы [illegible] чим... Терпим...

Но тысячи ваших писем, тысячи со слезами и болью [illegible] дей — это жестокая правда, которая должна быть услышана.

Есть среди писем и другие — о прекрасных роддомах, о тех, как [illegible] все, от кого это зависит, обратить муки родов в истинное счастье [illegible]. Их, конечно, меньшинство («когда все хорошо, пишут редко».— [illegible] в одном письме). Мы приведем и такие. И для того, чтобы присоединиться к их искренним словам благодарности и чтобы яснее понять, как [illegible] как должно быть и как быть не должно... В одном письме мы прочли: «Что за чушь вы печатаете, никогда не поверю. Вместо «проблем» дали [illegible] «очерним», вы и стараетесь!» Это письмо единственное, от мужчины. Нам бы очень хотелось, чтобы он приехал в редакцию и прочел эти письма, пусть сотню из них, или хотя бы взял в руки этот номер журнала...

ПОЧЕМУ МЫ МОЛЧИМ?

«Когда мы прочли это письмо, первой реакцией было: «Наконец-то хоть одна нашла в себе силы написать о том, что происходит в наших роддомах». Почему мы молчим? Почему словно за стеной оставляется все, что происходит с нами в роддоме? Да потому, что абсолютное большинство женщин вообще не склонны в какой бы то ни было форме афишировать интимные стороны своей жизни. Потому что ради ребенка женщина готова перенести все унижения и оскорбления в свой адрес. Потому что единственное желание, когда за тобой с ребенком закрываются эти двери,— забыть все! Мы подписываемся под [illegible] письмо и благодарим за то, что [illegible] наконец приоткрылись на нас [illegible] внимание!»

Духова и другие, всего 23 подписи, [illegible]

ПИСАТЬ СТЫДНО. А ЧИТАТЬ?

[illegible] и стены были черны от тараканов. [illegible] даже не хватало не всем [illegible] в очереди у [illegible]. Может, все это и не так важно, в конце концов искупается тяжелым каждодневным трудом врачей и акушерок Брянского областного родильного дома № 1. И мне стыдно сегодня, спустя два года, об этом вспоминать, но я думаю, что, может, тем, от кого зависит

Фото М. [illegible]

∞
+28,5 cm
1 3 7 3 3 1 3 7 7 2

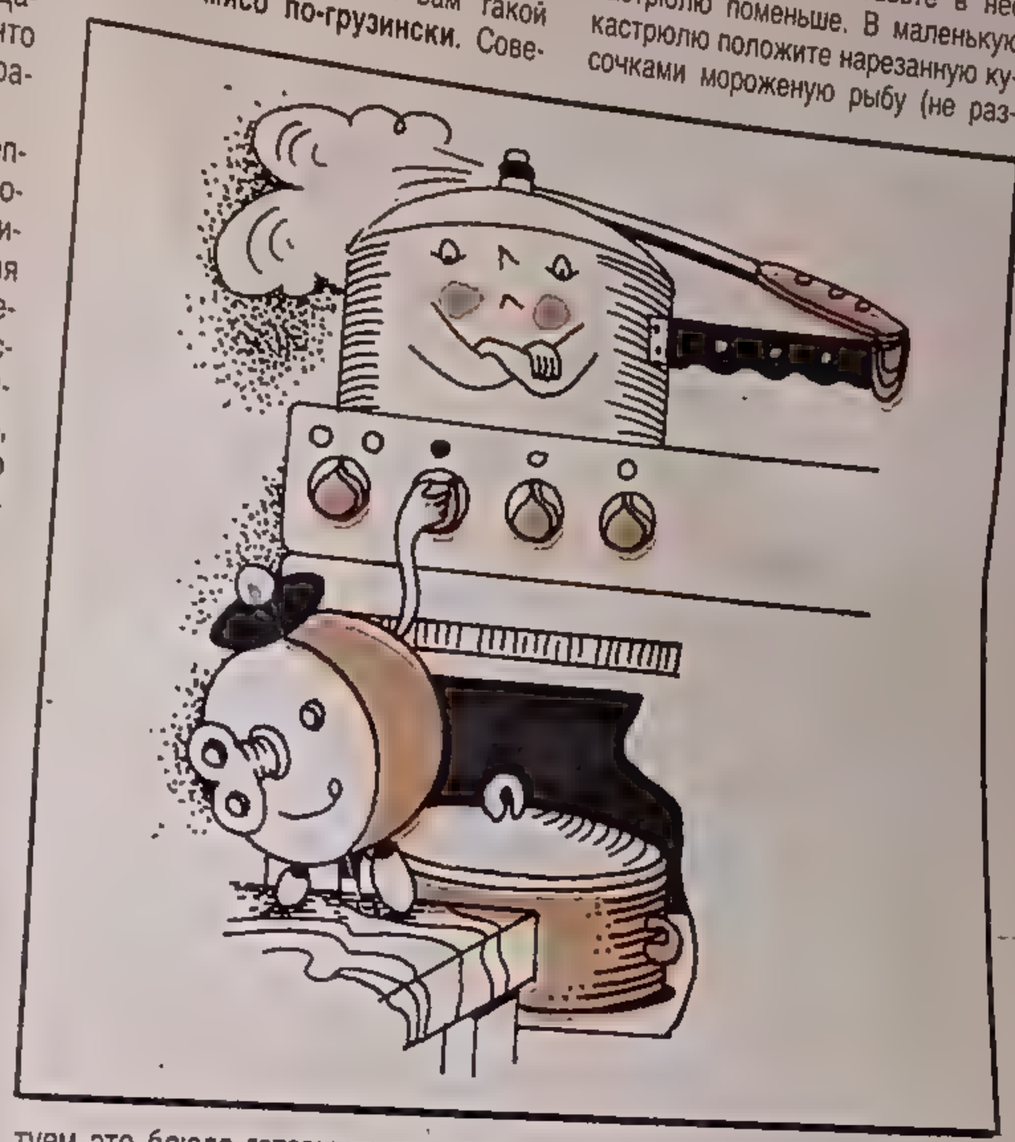
ОБЕД ВАРИТСЯ САМ

Сколько времени проводит женщина на кухне? Да, пожалуй, все свои свободные часы стоит она у плиты, за вычетом стирки, уборки квартиры... Впрочем, что гадать? Откроем статистический ежегодник: на приготовление пищи у нас уходит времени в 6 раз больше, чем на уход за детьми... Пока ученые мужи ломают копья в спорах о том, как освободить женщину от домашнего рабства, попробуем решить эту проблему сами. Давайте-ка приглядимся к тому, что мы готовим и куда уходят наши драгоценные часы и минуты.

Говорят, что узнать о том, крепкая семья или нет, можно и по такому незначительному бытовому признаку: готовит ли хозяйка суп для своих домашних? А на приготовление борща уходит как минимум час-полтора. И все это время мы вынуждены стоять у плиты, ждать, пока закипит бульон, снимать с него пену, регулировать огонь, по очереди закладывать все овощи... А знаете, кто виноват в длительности этого процесса? Кастрюля. Да, обыкновенная кастрюля, которую давным-давно на вашей кухне должна была заменить скороварка. Те хозяйки, кто сделал этот выбор, на приготовление супа тратят не больше 15 минут: им надо лишь подготовить овощи и мясо. Вы свободны — борщ сварится без вас, и причем очень быстро. Так что если ваши мужья сбились с ног в поисках подарка к 8 Марта, пусть прислушаются к нашему совету: скороварка — лучший подарок! Она вернет женщине ее свободное время... Правда, этой чудо-кастрюли может не оказаться в магазине, капризы нашей торговли непредсказуемы: в иных городах скороварки пылятся на полках, а в другие их даже не завозят, но поверьте: время и силы, которые будут потрачены на поиски этого подарка, окупятся с лихвой... Скороварка будет готовить для вас не только бульоны и борщи, но всевозможные вторые блюда — также в вашем отсутствии.

Если в доме нет мяса, советуем вам приготовить **овощное рагу**. Лучше всего его готовить на подсолнечном масле, но можно на любом жире, который есть в вашем холодильнике. На дно скороварки налить масло, дать закипеть. Положить очищенные и нарезанные кубиками овощи, все те, что продаются в овощном магазине: картофель, морковь, капусту, консервированную фасоль. Летом добавьте еще кабачки, баклажаны, репу. Посолите, положите лавровый лист, несколько горошин черного перца, сушеную или соленую зелень, которую вы заготовили летом. Добавьте полчашки воды и закройте крышку. Вы свободны, а рагу будет готово через 20 минут. И к плите вам надо будет подойти один-единственный раз, чтобы убавить огонь, когда скороварка начнет пыхтеть слишком громко. Когда блюдо будет готово, положите в него нарезанный чеснок — если вы его, конечно, любите.

А если в вашем холодильнике есть мясо, предлагаем вам такой рецепт: **мясо по-грузински**. Советуем это блюдо готовить также на растительном масле, но можно и на любом жире. Налейте масло на дно скороварки, дайте вскипеть. Положите подготовленное мясо (кусочки 2×2 см), посолите, слегка поперчите, добавьте несколько горошин черного перца, лавровый лист, много сушеного или соленого укропа, а если есть — еще и семена укропа. (Кто не сделал этих необходимых заготовок, не забудьте сделать этим летом!) Отдельно на сковороде обжарьте 2—3 головки крупно нарезанного лука, положите его в мясо. Добавьте полчашки воды и закройте крышку. На всю работу у вас уйдет 10 минут, готовиться это блюдо будет без вашего участия минут 25. Мясо можно заменить уткой, порезанной на кусочки. Когда блюдо будет готово, положите в него чеснок.



Отставляя скороварку в сторону, хочу сказать вам, что она незаменима для приготовления холодца (1—1,5 часа), за 20 минут сварит для вас овощи для винегрета, впрочем, всех достоинств не перечислить...

Но если скороварка еще не появилась в вашем доме, есть рецепт супа, который тоже варится сам. Правда, для этого понадобится не одна, две кастрюли. Включить в меню этот суп мы вам советуем в тот день, когда до обеда есть несколько часов, а вас ждет куча других неотложных дел. **Рыбный суп**: возьмите кастрюлю с самым широким дном и поставьте в нее кастрюлю поменьше. В маленькую кастрюлю положите нарезанную кусочками мороженую рыбу (не размораживайте!), порезанные кубиками картофель, морковь, лук. Положите лавровый лист, горошины перца, посолите. Все это должно занять половину кастрюли, не больше. Воду в маленькую кастрюлю не наливайте, а вот в большую налейте и желательно горячую, чтобы уровень ее был на середине маленькой кастрюли. Крышкой надо закрыть только большую кастрюлю, закрыть плотно, а сверху еще положить влажную салфетку. Поставьте на маленький огонь. Крышку вы можете снять не раньше, чем через три часа. Такого прозрачного, янтарного и вкусного супа вы еще не пробовали!

А что мы чаще всего готовим на второе? Жарим рыбу, картошку, котлеты. И тут уж от плиты не отойдешь, надо следить, чтобы не подгорело, постоянно переворачивать. Но почему мы готовим эти блюда на плите? А если поставить их в духовку? Котлеты выложите на смазанный противень — они уместятся там сразу все — и поставьте запекать в духовку. Они получатся намного вкуснее и полезнее, чем жареные, и приготовятся сами. Таким же образом готовятся голубцы, фаршированные перцы и кабачки (но это, к сожалению, только летом...). Из котлетного фарша можно сделать **рулет**: разложить фарш на мокром целлофане, посыпать тертым кругтым яйцом, луком. Закрутить в рулет и переложить в смазанную алюминиевую ванночку (форма для кекса), верх смазать сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

А картофель? Почему-то мы всегда едим его только в жареном или вареном виде, а самый вкусный, печеный, — только летом, у костра. Хотя каждый день его можно запекать на решетке в духовке — надо только тщательно вымыть и слегка обсушить. Думаю, что мужчины это сделают с удовольствием. Но если вы все-таки не можете отказать себе в привычке чистить картошку, не жарьте ее на сковороде, а запеките в духовке. Порежьте на смазанный противень, посолите, положите сверху майонез или сметану, посыпьте тертым сыром. И опять вы свободны — это блюдо готовится без вас.

А сейчас предлагаем вам оригинальный рецепт: **курица в банке**. Если вы за 10 минут успеете вымыть курицу, порезать ее на кусочки средней величины и посолить, значит, на приготовление этого удивительно вкусного блюда у вас уйдет 10 минут. А вообще оно будет готовиться ровно час, но, как вы понимаете, совсем без вашего участия. Итак, в чистую, совершенно сухую литровую стеклянную банку уложите подготовленные кусочки курицы. Закройте банку крышкой, лучше стеклянной, но можно и обыкновенной жестяной или фольгой. Поставьте банку в холодную духовку, закройте ее и включите на средний огонь.

Вам надо будет подойти к духовке ровно через час, чтобы ее выключить. Не спешите доставать банку, пусть она немного остынет. Приятного аппетита!

А теперь приготовим плов из курицы. Он готовится на плите, но ваше присутствие потребуется только вначале. Думаю, что это блюдо станет любимым в вашем доме, поэтому надо подумать о посуде, в которой плов будет вариться. Тут мы опять столкнемся с капризами торговли. Специальные казаны для плова иногда продаются в магазинах, но чаще их нет. Не отчаивайтесь. Во-первых, плов можно сварить в утятнице, а во-вторых, можно пойти... в спортмаг-

ный магазин и купить там большой котелок, но не с тонкими, а с толстыми дном и стенками. Если вы сделаете это приобретение, плов в этом котелке получится отменный! Наливаем в казан 1,5 ст. растительного масла, даем ему закипеть. В кипящее масло кладем нарезанную соломкой или натертую на крупной терке морковь (500 г), порезанный кольцами или полукольцами лук (500 г), перемешиваем, обжариваем минут 5—7. Затем кладем разрубленную на маленькие кусочки курицу средней величины. перемешиваем, обжариваем. Промываем 1 кг риса. При варке плова очень важно соблюсти пропорции: на 4 меры воды мы должны положить 3 меры риса. Так что вам раз и навсегда надо подобрать среди своей посуды чашку или бокал, который вместит в себя ровно ⅓ кг риса. Теперь вернемся к нашему казану. Морковь, лук и курицу обжаривать надо в общей сложности минут 20. Затем залить все это 4 мерами горячей воды и, когда закипит, крепко посолить. Если в вашем доме вдруг совершенно случайно найдется горсточка изюма — положите его в казан. В кипящую воду закладываем рис, лучше это делать шумовкой. Переложив весь рис, сверху разровняйте его. Не перемешивайте! Когда вода, покрывающая поверхность риса, выкипит, закрываем казан крышкой, включаем самый маленький огонь и... получаем час свободного времени. Раньше крышку не открывайте! Готовность плова узнаем так: длинной палочкой или обратной стороной вилки прокручиваем три воронки до дна казана. Если на дне еще пузырится вода, закрываем крышку и даем плову завариться, если воды нет, а рис, по вашему мнению, еще не «дошел», в воронки наливаем из чайника немного воды и доваривае м плов. На подготовку этого блюда времени у вас уйдет не так уж мало, но зато приготовленного плова хватит на несколько дней. А если до зарплаты осталось два дня и курица не лежит в вашей морозилке, советуем вам по рецепту плова приготовить рис — с морковью, луком, таким же количеством воды, только без курицы. Попробуйте — не пожалеете!

Если вы введете предложенные нами рецепты в меню своей семьи, ваши домашние будут довольны не только вкусным обедом, но и тем, что вы наконец-то выйдете из кухни и сможете проверить уроки у сына, прочитать журнальную статью, посмотреть интересную передачу...

Надеемся, что и вы поделитесь своими секретами, когда обед варится сам. Мы с удовольствием их опубликуем.

Л. Петрова

ЧТО НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ?

8 Марта мужья и дети готовы взвалить на себя все домашние хлопоты. Делают это охотно — ведь один день не вся жизнь... Очень хочется маму и жену удивить чем-то необычным, сделать что-то такое, чего никогда не делали. Например, испечь печенье или пирог к чаю. Только как? Предлагаем вам несколько рецептов. Выполнить их просто, а то, что получится, — вкусно и красиво!

Пирог «Лия»

3 желтка соедините со 180 г размягченного сливочного масла (или маргарина), двумя стаканами муки, полчайной ложки соды, погашенной в уксусе, 0,5 стакана сахара, все замесите в жирный комок. Через мясорубку пропустите 1 лимон и 2 апельсина, добавьте 0,5 стакана сахара и поставьте на холод. Если цитрусовых нет, для начинки подойдет кислое варенье (сахар не добавлять!). Взбейте 3 белка с 0,5 стакана сахара и тоже поставьте на холод. Форму (сковородку) не смазывайте! Разложите в ней тесто — лепешкой с бортиками и на 20 минут поставьте в духовку. Затем немного остудите, положите начинку, сверху вылейте белки, поставьте в духовку — до образования светло-бежевого цвета. Не вынимайте из духовки, пока не остынет. Разрезайте на сковороде.

Шоколадный кекс

В алюминиевой кастрюле растопить 200 г маргарина или сливочного масла, добавить 4 ст. ложки какао, 1,5 стакана сахара, полстакана молока. Все перемешать и вскипятить, остудить. Несколько ложек этой массы отлить в чашку — для глазури. В массу добавить 2 стакана муки, полчайной ложки питьевой соды, 4 яйца. Если в вашем доме есть ваниль, изюм или орехи — положите их в будущий кекс. Лучше всего его выпекать в специальной круглой форме для кекса с отверстием посередине. Если такой формы нет, сделайте ее сами: посредине глубокой сковороды поставьте пустую жестяную банку (от консервов). Смажьте форму и вылейте в нее массу. Чтобы проверить готовность кекса, проткните его насквозь ножом. Если лезвие будет сухим, вынимайте свое произведение из духовки. Переверните кекс на тарелку и покройте глазурью.

Печенье «Малютка»

Замесите тесто из 250 г муки, 200 г маргарина или сливочного масла, 100 г сахара, щепотки соли. Раскатайте пласт толщиной 3 мм. Маленькой рюмочкой вырежьте кружочки, уложите на смазанный маслом противень. Выпекать это печенье надо в горячей духовке несколько минут. Когда печенье остынет, соедините его по два вместе, склеивая густым джемом. Обваляйте в сахарной пудре.

Торт, который не надо печь

Для этого торта вам понадобится 0,5 кг печенья, 0,5 кг творога, 150 г масла, 1 стакан сахара. Растереть творог с маслом и сахаром, разделить массу на 2 части. В одну часть добавить 2 ст. ложки какао, в другую — изюм. На фольге или полиэтилене разложить пласт из печенья (каждая печенинка предварительно смачивается в молоке), на этот пласт нанести творог с изюмом, затем опять печенье, сверху — творог с какао и еще пласт печенья. Сварить глазурь из 1 ст. ложки сахара, 1 ложки воды, 1 ложки масла и покрыть верх торта. Торт поставить в холодильник на 2 часа. Не расстраивайтесь, если у вас нет какао и изюма. Пусть торт получится не таким эффектным, но ведь все равно — вкусно!

Наш «Домашний калейдоскоп» должен учитывать разные вкусы. И мы знаем, что кто-то из вас не отведает предложенных рецептов, потому что давным-давно дал себе слово не есть мучное и сладкое. И, что самое интересное, это слово держит... Можно только позавидовать таким женщинам — представляете, какая у них фигура! А другие (и их большинство) мечутся между плитой и напольными весами, переживают, видя все увеличивающиеся цифры своего веса, но продолжают осваивать и дегустировать новые кулинарные рецепты.

КАК ХОЧЕТСЯ ПОХУДЕТЬ!

Неужели этого никогда не произойдет? И почему все специалисты и врачи в один голос твердят, что никаких чудесных диет не бывает? И все-таки чудо может случиться. Только для того, чтобы оно произошло, вам надо приложить минимум усилий. Когда мы рассказали в нашем журнале о центре, где худеют — под руководством В. И. Воробьева, вы завалили нас своими письмами. И в каждом письме была просьба: расскажите о «скрытой» гимнастике Воробьева. С разрешения автора помещаем упражнения в нашем журнале. Эта гимнастика отнимет у вас ровно 6 минут, но делать ее надо каждый час. Это очень просто — ведь упражнения можно выполнять лежа, сидя, стоя, при ходьбе, на рабочем месте, за кухонным столом — где угодно. Уже через три дня вы заметите, как подтянулись ваши мышцы. Встаньте на весы — да-да, стрелка начала двигаться в обратную сторону! Но первые три дня — самые трудные, потому что надо будет каждый час заставлять себя. Вы, наверное, даже и не подозревали, сколько в вас лени... Но потом вы втянетесь, и вам уже будет трудно не делать эти упражнения. Вы, конечно, спросите, как долго вам заниматься «скрытой» гимнастикой. Не знаем, насколько хватит у вас силы воли. Попробуйте делать ее всю жизнь...

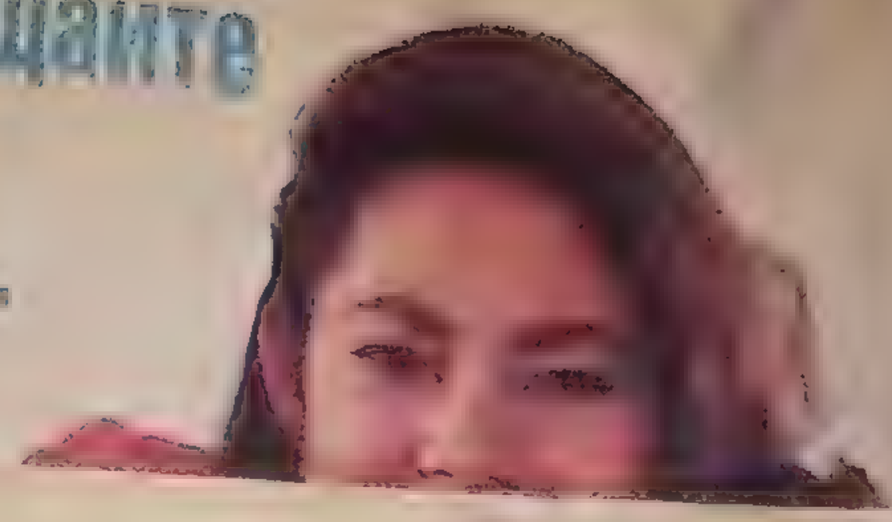
1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимите и опускайте пятки — 40 раз.
2. Поднимайте и опускайте носки — 40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц — 40 раз.
4. Медленно втягивайте стенку живота — на выдохе, на вдохе — возвращайте в исходное положение — 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику — 40 раз. Следите, чтобы плечи не двигались!
6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки — 40 раз.
7. Повороты головы на 90° — влево, потом вправо — 40 раз.
8. Вытягивание подбородка вперед — 40 раз.

Ну а если вы хотите основательно заняться похудением, сообщаем вам заветный адрес: 103031, Москва, ул. Петровка, 23. Центр оздоровления. Здесь худеют заочно.

Л. Шевцова

ЖДИТЕ ПРИШЕЛЬЦЕВ

Пообещайте деве юной...



ЖДИТЕ ПРИШЕЛЬЦЕВ

Пообещайте деве юной...

ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА — КУМИР БУДУЩЕГО

Бобы, зеркала, жженая бумага — эти атрибуты гадании на стр. 37.

12'90

ISSN 0131-8047

ЖДИТЕ ПРИШЕЛЬЦЕВ

Пообещайте деве юной...

ТРИ ГОДА

- ПРОГНОЗЫ
- ДОМЫСЛЫ
- ГАДАЛКИ
- ДОГАДКИ

ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА — КУМИР БУДУЩЕГО

Бобы, зеркала, жженая бумага — эти атрибуты гадании на стр. 37.

Фотокомпозиция Николая Матюгина

РАБОТНИЦА 12'90

ISBN 0131-

ДОРОГИЕ НАШИ ДРУЗЬЯ-ЧИТАТЕЛИ!

«Работница» искренне поздравляет вас с Новым годом! От души желаем вам всего того, что не по карточкам. А не по карточкам у нас самое главное: любовь, доброта, чуткость, верность, смех ребенка, улыбка матери, шум дождя, жар солнца, свет луны, хоровод снежинок, жемчужины звезд, аромат цветов... Короче говоря, все то, что украшает нашу жизнь, что согревает и наполняет сердце.

Пусть в ваших домах царят мир и согласие, пусть ваши дети радуют вас, пусть родители будут здоровы, а друзья верны. Пусть ваши глаза будут зоркими, чтобы видеть все многоцветие жизни, а сердца полны любовью к людям и состраданием к ним. Пусть душа никогда не знает одиночества. Пусть по вашему окну лишь нежно шуршит дождь и мягкой ладошкой стучит снег. Пусть никогда не рвется в него ураган беды.

Пусть за новогодним столом рядом с вами будут ваши любимые, ваши близкие, ваши друзья. И всем им и себе пожелаем здоровья, жизнелюбия и веры. С Новым годом!

101458

ГСП. г. Москва,

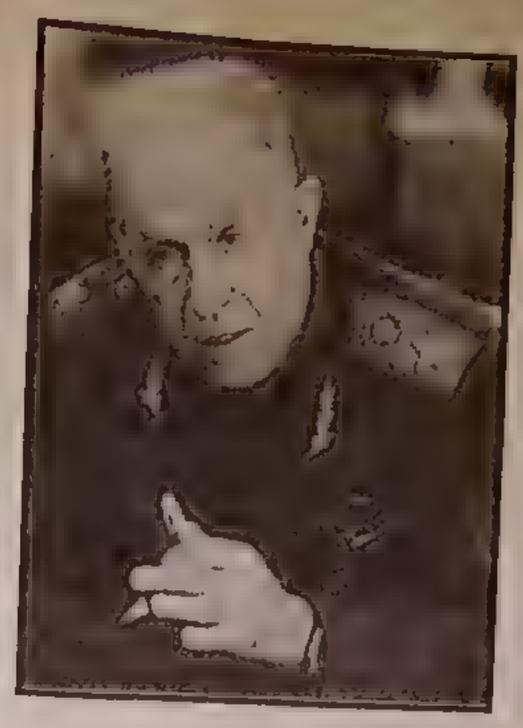
Бумажный пр., 14

РАБОТНИЦА

Издательство «Правда». «Работница» № 12, 1990.

Новогодиев фото А. Жмулюкина

Э. А. ПАМФИЛОВА



С. Ф. АХРОМЕЕВ

О. Д. КАЛУГИН

Фото Н. Матюхина и М. Цебенко

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

Вообще-то с прогнозами у нас в стране дело обстоит неплохо. Чего-чего, а пророков и предсказателей по мере удаления от нас светлого будущего становится все больше. Пожалуй, единственная сфера нашей реальности, где властвует вечный закон: есть спрос, будет и предложение. Как не спросить, что будет завтра, если сегодня вроде хуже некуда! Или есть куда?

Но уж если под Новый год в попытках подсмотреть собственное будущее мы ловим каждое слово астрологов, жуем записки с желаниями под бой курантов и ставим свечи перед зеркалом, почему же не адресовать свой вопрос тем, от кого наше будущее в некоторой степени зависит.

Итак, на этот раз нам пришлось задать народным депутатам СССР, может быть, самый трудный из вопросов: «ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?»

Эльза Александровна Памфилова:

Последний шанс

Мне вот говорят: что ты такая хмурая все ходишь? А как справиться с этим давящим чувством неудовлетворенности, безысходности, собственного бессилия? Ведь и для меня, и для многих других депутатов, я знаю, это действительно трагедия: в течение года работать в этом зале и дома ночами и сознавать, что надо было решать совсем не те вопросы, которые решали, и не так. Что допускается одна ошибка за другой и безнадежно теряется время. Почему работа Верховного Совета постоянно вязнет в чем-то второстепенном, почему тонут все разумные голоса? Если бы мы с самого начала занимались судьбой Союза и параллельно экономической реформой, мы бы по-другому встречали и нынешний Новый год.

Одно знаю определенно: существующее правительство провести экономическую реформу последовательно не сможет. И самое страшное, что может произойти,— будет подорвана сама идея перестройки, идея рынка дискредитируется окончательно (в течение проходящего года правительство уже достаточно для этого сделало) и будет подорвана вера в возможность демократических перемен в нашей стране.

Да, люди не защищены, миллионы нуждающихся. Но давно ли главным радетелем их благополучия стало правительство? На протяжении хотя бы последнего года если повышались оклады, то в основном работникам аппарата, сколько постановлений было рассчитано на то, что именно трудящиеся залатают дыры в бюджете. Моя работа в Комиссии по привилегиям дает мне основание судить о том, чьи интересы в первую очередь заботят наше правительство. Как отстаиваются все доспехи номенклатуры, как скупаются государственные дачи, как устояло среди бурь 4-е управление Минздрава... Планка нравственности у наших руководящих структур не на должном уровне. А для меня это главный фактор доверия. Я уверена: попытка провести новую идею старыми методами невозможна. И не надо говорить, что у трехсотмиллионного народа не найдется образованных, берущих на себя ответственность людей. Правительство, парламент России нам показали, что найдутся.

Замечательные слова есть у Бердяева — только свободный человек может быть ответственным и только ответственный человек может быть свободным. И если говорить под Новый год о надеждах, главная все-таки в нас самих. Мы можем, мы способны, мы не такая уж беспомощная масса, обреченная на вечное нищенское существование. У нас хватит, должно хватить сил, разума, профессионализма. Иначе чего нам ждать от нового года?

Сергей Федорович Ахромеев:

Кто дестабилизирует обстановку?

Прогноз на развитие нашей страны в будущем году я вряд ли смогу дать. Слишком сложно и переменчиво наше время. Мои надежды на лучшее в будущем, 1991 году такие же, как у абсолютного большинства советских людей. Мы находимся в таком бедственном положении, что думаем не о каких-то высоких материях. Сегодня рабочий, работница, ученый, академик, военный думают в первую очередь о стабильности. У всех слились сейчас беспокойства и заботы об одном: как нормализовать обстановку в стране, обеспечить спокойную жизнь для народа. Но первое условие, которое должно быть выполнено,— это нормализация политической обстановки, прекращение противоборства и конфронтации. Чтобы все новые и новые политические силы, которые в последние годы и месяцы выходят на арену, и наша традиционная политическая сила — Коммунистическая партия Советского Союза, которая десятки лет стояла у власти,— начали если не сотрудничать, то хотя бы прекращать конфронтацию друг с другом. Нужно, чтобы союзные и республиканские законы действовали совместно. Иначе дезорганизуются экономика, производство, медицина, все городские хозяйства — все, что элементарно необходимо человеку.

Второе и на сегодня, и на ближнюю и дальнюю перспективу главное — это переход к новой экономической политике, переход к рынку. Я не экономист, и меня, как любого человека, тревожит, какой будет наша будущая жизнь при рынке. Люди, имеющие маленькую заработную плату, особенно пенсионеры, живущие в трудных условиях, больше беспокоятся и больше боятся рынка. Принимаются меры к социальной защите людей. Теперь, когда Верховным Советом СССР принято решение о переходе к рынку, многое зависит от Президента СССР, от правительства. Лично я верю, что наше правительство ответственное.

И третье беспокойство у меня, как у военного человека,— за наши Вооруженные Силы. Над Вооруженными Силами нависла опасность. Против них развернута кампания. Она ведется как раз теми силами, которые дестабилизируют обстановку в стране. Кроме того, многие республики перестают давать в армию пополнение. Без этого армия и флот действовать не могут. Ведь каждые полгода Вооруженные Силы увольняют и призывают людей. И только таким образом мы можем поддерживать армию в боевой готовности.

И еще об одном хотелось бы непременно сказать. В наше трудное время люди боятся не только рынка и рыночных отношений, повышения цен и снижения уровня жизни. Распространяется много разных слухов. Один из них — о вероятности военного переворота. С полной определенностью могу сказать всем, в том числе и читательницам журнала «Работница»: в нашей стране никогда не будет военного переворота. У нас и высший командный, и весь офицерский состав воспитан в духе преданности своему Отечеству, своей государственной власти, своему правительству. И эти злонамеренные слухи распространяются опять-таки теми людьми, которые хотят дестабилизировать обстановку в стране.

Олег Данилович Калугин:

Долгие проводы

Мне кажется, силы, разбуженные сегодня в стране, настолько заинтересованы в процессе демократизации, настолько уже нетерпимы к обману и насилию, что любая попытка повернуть колесо истории вспять грозит кровопролитием, а значит, будет безумием. Это не Россия двадцатых годов, когда измученные войной и разрухой полуграмотные рабочие и крестьяне поверили в великую идею и, жертвуя собой, пошли за лидерами в светлое будущее. Народ познал свою историю, а это, по-моему, уже в какой-то степени гарантия его самозащиты в будущем.

Я продолжаю верить и в

Фото Н. Маторина и М. Цебоева

Ю. Ю. БОЛДЫРЕВ

М. Н. РАХМАНОВА

здравый смысл нашего руководства, который не должен позволить игнорировать настроения общественного мнения. Хотя иногда, кажется, наши лидеры не совсем четко представляют себе как велико в народе нетерпение, как падает доверие к правительству и самому Президенту... Пытаясь свести демократическое движение лишь к стремлению оппозиции захватить власть, пытаясь отмахнуться от надоедливой «кучки баламутов», они закрывают для себя возможность анализа обстановки.

Радикалами пугают, как малых детей милиционером,— то заговор левых сил, то переворот... Это мы умеем — запугать несуществующей угрозой, а потом под флагом спасения Отечества железной рукой навести «порядок». И кто же такие эти кровожадные демократы сегодня? Честнейшие, интеллигентные люди, не побоявшиеся взять на себя гигантскую ответственность без всяких привилегий, взвалившие на свои плечи весь груз семидесятилетних «достижений»

Но старые властные структуры нашей партийно-командной системы не могут отступить без боя. И тот саботаж, я не могу найти другого слова, с которым столкнулись новые Советы, скажем, Москвы и Ленинграда, имеет ведь одну цель: дискредитировать новую власть в глазах народа.

Так же как нельзя построить коммунизм в одном жэке, нельзя на обломках проржавевшего здания, без новых механизмов и материалов построить нечто приемлемое для житья. А мы уже шесть лет посвятили этому сизифову труду. В результате — паралич власти. Показательный пример — ко мне избиратели обратились с жалобой, что суд на месте не принимает во внимание решение Верховного суда. Это уже последняя точка в развале власти.

Я предвижу, что мы столкнемся с немалыми трудностями, что, прежде чем станет лучше, станет хуже. Неизбежно возникнут некие хаотичные движения в экономике, когда начнется приватизация при нашей-то российской неорганизованности. Но это движение, которое есть жизнь, и мы не имеем права лишать себя этой возможности.

И мне очень хочется верить, что нашему руководству хватит государственной мудрости ради гражданского согласия, единственной нашей надежды, протянуть руку левым демократическим движениям, не побояться радикальных реформ, понять, что время закручивания гаек и чрезвычайных полномочий, время, отпущенное на прощание с административно-командной системой, исчерпано

Юрий Юрьевич Болдырев:

Свобода выбирать или свобода принуждать?

Я не пророк и не берусь давать прогнозы, но есть безусловные причинно-следственные связи, которые уже сегодня формируют наше завтра И будет голод и холод или нет — зависит от дееспособности власти. А этот вопрос может решиться только если мы наконец определим общее стратегическое направление развития общества.

Нужно прекратить недоговаривать и морочить друг другу головы. Если одни хотят идти на север, а другие на юг, невозможно найти компромисс в походе на восток. У нас есть четкая альтернатива, и не надо краснеть, когда говорят о капитализации общества. Мы должны понять, что известно два вида общества — то, где правят закон и свободный рынок товаров, труда и капитала, и то, где правят чины и привилегии. Наше с вами относится ко второму с до сих пор непоколебимой властью бюрократии.

И у меня возникает простой вопрос. Если в Ленинграде закрываются больницы, потому что медсестры увольняются, не желая работать за символическую плату, или уходят от печей хлебопеки, каким образом люди, зовущие нас к социалистическим ориентирам, собираются заставить их вернуться на рабочие места? Боюсь, не все понимают, что в рамках «социалистического выбора» путь только один: закрыть границы — прощай открытое общество, закрыть рты — прощай политические свободы, применить репрессии — и тогда что? Потерять миллионы жизней? Вот та единственная альтернатива, которая предлагается нам взамен общества с нормальным рынком

Нередко сейчас звучит ностальгия по застою мы же жили хорошо, мы же работали .. Что ж, когда живешь в долг, не зависишь ни от экономической, ни от политической ситуации, только от того, насколько безрассудно залезаешь в долговую яму А мы обкрадывали будущие поколения, залезали в долги внешние. И я думаю, совершенно не случайно правительство упорно не желает раскрывать определенные данные финансового положения страны, например, размер золотого запаса.

Мы опять, к сожалению, останавливаемся на половинчатых решениях, которые, естественно, приводят лишь к усилению сепаратистских тенденций. Лавинообразная болезнь суверенитетов всех уровней, вплоть до районов, принимает необратимый характер. А ведь это болезнь феодальная. Большинство районных Советов бьется не за то, чтобы самим обеспечивать, скажем, медицинское обслуживание граждан. Речь идет о распоряжении землей, средствами производства. Здесь огромное поле для власти, а значит, и злоупотреблений ею. И единственное лекарство — сверху, в союзных республиках лишить этих прав все уровни местной власти, но не в свою пользу, а в пользу гражданина, обеспечив четкие правила и нормы, сделав чиновника, пусть даже демократичного, лишь исполнителем закона

Мы приняли закон о самоуправлении, в котором так и не сумели зафиксировать недопустимость сосредоточения власти в одних руках. Мы не предусмотрели (а я настаивал на этом) жесткое разграничение некоммерческой (в том числе и благотворительной) деятельности и коммерческой, необходимость ограничения коммерческой деятельности для депутатов, государственных служащих. И теперь в коммерцию пустились и министры, и масса депутатов всех уровней. Сами для себя учреждают предприятия, сами себе выделяют лучшие земли и помещения, сами устанавливают налоговые льготы.

Это означает, что власть опять работает на себя, не выполняя своей главной функции — защиты граждан, их равных прав во всех областях. Зачем такая власть? Ее надо менять, и не через пять лет, а значительно чаще. И, конечно, контролировать. Кто это может и должен делать? Еще во время предвыборной кампании я призывал создавать клубы и комитеты граждан, основной функцией которых был бы контроль за деятельностью своих депутатов. Но мы все еще чувствуем себя больше объектами управления. И недовольство властью толкает нас чаще не к самоорганизации, а в объятия «доброго царя», диктатора, который, по существу, за нас решит все наши проблемы. Вот только откуда уверенность, что царь будет добрый?

Марина Николаевна Рахманова:

Я живу надеждой...

Мне бы хотелось надеяться, что в новом году должен в конце концов победить людской разум, какое-то разумное начало, разумное настроение общества! Мы все же должны осознать, что десятилетиями жили в мире социальных утопий, иллюзий, в заидеологизированном обществе и оказались в конце концов на обочине цивилизации, пришли к духовному и социальному распаду. И вот теперь мы переходим к новым общественно-экономическим отношениям, к рыночному механизму экономики. Этот механизм призван вывести нас со временем в число развитых стран. Однако процесс этот болезненный, прежде всего в силу разрушения многих социальных стереотипов, воспитанных «казарменным» деформированным социализмом. Одним из них является социальное иждивенчество и провозглашенное формальное равенство людей, а фактически равенство в нищете, в люмпенской идеологии.

Я живу надеждой, что обретет стабильность семья, которой надо только создать условия, и она сама себя не только прокормит, но и создаст свою семейную собственность, которую можно будет передать в наследство детям и внукам. И исчезнет, по-видимому, множество проблем, в том числе и проблема поисков работы и занятий для праздно шатающихся сегодня подростков, в избытке энергии крушащих все на своем пути. Ведь в своем доме, на своем участке, в семейном магазинчике, кафе или кооперативе всегда найдется работа, и работа эта прежде всего «на себя», хотя и для общества тоже.

Я живу надеждой, что семья — это главное место для ребенка, где он должен найти понимание и защиту,— посеет наконец в наших детях доброту и многое другое, что мы называем общечеловеческими ценностями. Что, уставшие от всеобщего дефицита, очередей, пустых обещаний, плохих условий труда и тяжелейшего быта, матери наконец почувствуют себя женщинами. Что поселится в наших душах покой и дети наши будут жить в мире, добре, радости и доброй печали (без этого нельзя), но не жестокости.

Что не увидим женщин с портретами погибших сыновей в руках, не будет больше этих страшных жертв и трагедий.

Надежд много, понимаю, что они не реализуются быстро. Но главное, наверное, сегодня — сделать хотя бы маленькие, но конкретные шаги к этому каждому из нас на своем рабочем месте. Больших и малых дел сегодня нет. Важно все — труд, ответственность, объединение.

И если когда-нибудь сбудутся мои надежды, тогда отпадут сами собой старые стереотипы, догматические нормы. Изменятся социально-психологические установки и умонастроения людей. Работа на будущее идет уже сегодня .

Т. ВИРКУНЕН,
И. ЖУРАВСКАЯ

Рисунок Г. Огородникова

ЯНВАРЬ						
ПН		7	14	21	28	
ВТ	1	8	15	22	29	
СР	2	9	16	23	30	
ЧТ	3	10	17	24	31	
ПТ	4	11	18	25		
СБ	5	12	19	26		
ВС	6	13	20	27		

ФЕВРАЛЬ						
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22			
2	9	16	23			
3	10	17	24			

МАРТ						
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		

АПРЕЛЬ						
ПН	1	8	15	22	29	
ВТ	2	9	16	23	30	
СР	3	10	17	24		
ЧТ	4	11	18	25		
ПТ	5	12	19	26		
СБ	6	13	20	27		
ВС	7	14	21	28		

МАЙ						
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			
5	12	19	26			

ИЮНЬ						
		3	10	17	24	
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		

ИЮЛЬ						
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			
5	12	19	26			
6	13	20	27			
7	14	21	28			

АВГУСТ						
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			

СЕНТЯБРЬ						
2	9	16	23	30		
3	10	17	24			
4	11	18	25			
5	12	19	26			
6	13	20	27			
7	14	21	28			
1	8	15	22	29		

ОКТЯБРЬ						
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			
5	12	19	26			
6	13	20	27			

НОЯБРЬ						
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		
3	10	17	24			

ДЕКАБРЬ						
2	9	16	23	30		
3	10	17	24	31		
4	11	18	25			
5	12	19	26			
6	13	20	27			
7	14	21	28			
1	8	15	22	29		

1991

«РАБОТНИЦА

Идея создания совместной сказки, написанной советскими и американскими школьниками, возникла в 1988 году, после визита группы американских учителей из штата Вермонт в Крым, в город Симферополь, в рамках программы «Учителя за мир». Вот что сказал мне преподаватель английского языка 7-й симферопольской школы Николай Лазарев: «Когда я познакомился с Тэмми Гюнтер, учительницей из Вермонта, то после долгих дружеских и профессиональных бесед у нас родилась мысль. Вскоре из США пришло официальное предложение, в котором первую часть сказки написали бы американские школьники, остановив ее на самом интересном месте, а вторую часть, продолжение, написали бы наши ребята. Итак, начало сказки было написано младшими школьниками (примерно 2—3-й класс) штата Вермонт, затем был послан текст и альбом с рисунками. Мои ученики такого же возраста написали продолжение, то есть вторую часть. Она была отправлена в США, где напечатана под названием «Дилемма обезьянки»... Кстати, для тех ребят, кто не знает, что означает слово «дилемма», скажу — выбор.

Сегодня наш журнал представляет эту сказку нашим маленьким читателям. Мы благодарим инициаторов создания этой сказки — учителей Тэмми Гюнтер из штата Вермонт и Николая Порфирьевича Лазарева из Крыма. А предложение у нас к вам, ребята, такое: прочитайте в этом номере начало сказки американских детей, а затем продолжение ее в следующем номере и попробуйте сами написать следующую часть сказки «Дилемма обезьянки». Присылайте ее на адрес нашего журнала, в клуб «Филиппок». Лучшая из ваших сказок будет напечатана в «Работнице» и отправлена в Америку для продолжения. Возможно, таким образом, совместными усилиями подрастающего поколения нам удастся решить «Дилемму обезьянки» в более широком смысле? Но это уже «взрослый вопрос»... Ждем ваших писем, ребята!

Александр ТКАЧЕНКО

ДИЛЕММА ОБЕЗЬЯНКИ

Сказка двадцатого века, написанная совместно американскими и советскими детьми

Первая часть
Обезьянка

Обезьянке было скучно. Она пошла в гости к своему другу Привидению. В его доме вкусно пахло — в печке кипел суп.

Обезьянка не могла удержаться и отхлебнула чуть-чуть... Но было так вкусно, что она отхлебнула еще немного... И еще... и еще... Суп был необыкновенно вкусным, а в животике у нее было так тепло... Обезьянка не заметила, как съела все. Кастрюлька была пуста.

Когда Привидение вернулось домой, оно увидело пустую кастрюльку из-под супа и лежащую в кресле Обезьянку. Она притворялась, что спит.

«Кто съел мой суп?» — заревело страшным голосом Привидение.

Обезьянка задрожала и открыла глаза. «Ой, наверное, та птичка. Она влетела в окно перед тем, как я заснула»,— ответила Обезьянка.

Добрая Волшебница, которая в это время находилась на самом высоком облаке по своим волшебным делам, услышала ложь Обезьянки. Обезьянка соврала! Ее надо проучить! И Добрая Волшебница бросилась искать свою заветную книгу с заклинаниями. Она нашла именно ту, которую нужно, произнесла волшебные заклинания и показала костлявым пальцем на Обезьянку. И заклинания начали действовать. Немедленно нос Обезьянки стал расти.

Бедная Обезьянка была в ужасе. Она выскочила из дома Привидения и побежала в лес. Но ей было трудно бежать. Длинные острые ветки деревьев царапали ей нос. Вдоль тропинки было много деревьев, и вскоре ее нос так опух, что Обезьянка стала плохо видеть. Она не могла двинуться дальше. Она так устала! Обезьянка села у большого куста и заснула.

Она спала долго и проснулась немного отдохнувшей. Нос ей показался лучше. Обезьянка смогла осмотреться.

Боже, где она?

Все, что она могла видеть, были высокие кусты. Бесконечные ряды кустов.

Она побрела вдоль одного ряда, но не могла найти выход.

За поворотом были опять ряды кустов. Она металась из стороны в сторону, бежала до угла, но там опять были кусты

Обезьянка поняла: она в лабиринте.

Добрая Волшебница смотрела на нее сверху. Это она завела Обезьянку в ловушку. Она хотела научить Обезьянку никогда не говорить неправду.

Вдруг Обезьянка заметила, что на небе пишутся огромными буквами слова:

НИКОГДА НЕ ЛГИ, ИНАЧЕ ТЫ НЕ ВЫБЕРЕШЬСЯ ИЗ ЛАБИРИНТА.

Обезьянка сглотнула слезы и потрогала свой нос. Он был очень длинный. Теперь она знала, почему. Она солгала своему другу — Привидению.

Обезьянка села у куста. Она была одинокой и уставшей.

Вслух она произнесла: «Но как я могу выбраться отсюда?» Она очень затосковала по своему дому и по мягкой кроватке.

Вдруг несколько птичек сели у ног Обезьянки. Они пролетали мимо и увидели, как горько она плачет. «Что ты делаешь в этом лабиринте?» — спросила одна. «Ах, просто я гуляла и захотела заглянуть в этот лабиринт».

Обезьянка еще не успела договорить, как раздался страшный удар грома, хотя небо было ясное. Обезьянка вскочила, а птицы в страхе улетели. Нос Обезьянки стал еще длиннее.

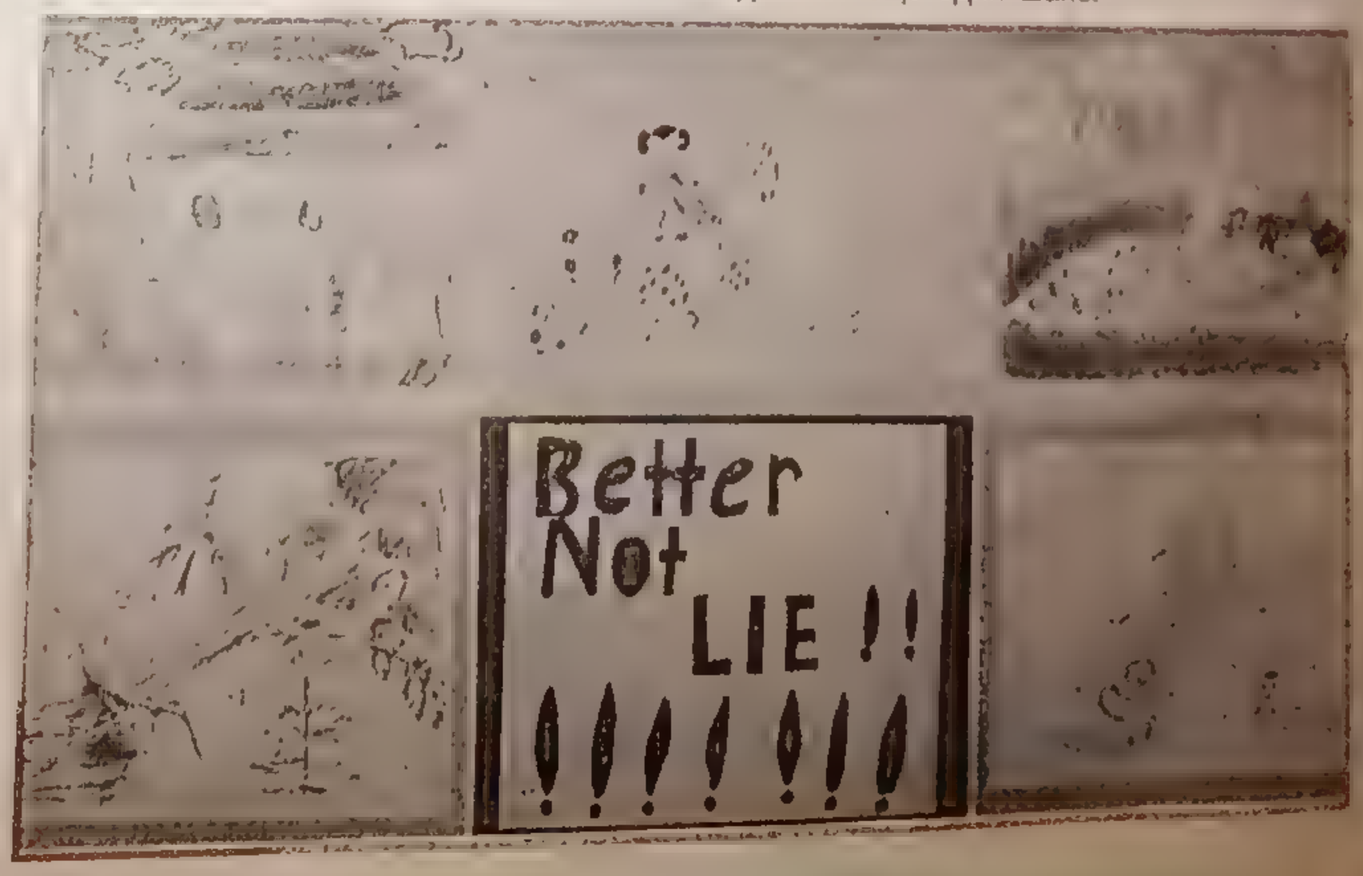
Она побрела по лабиринту, чувствуя себя еще более несчастной. Ей было очень стыдно за свою ложь. Вскоре она увидела Белочку, которая запуталась в кустарнике.

Обезьянка помогла бедняге выбраться. Белочка поблагодарила ее и спросила: «Почему твой нос такой длинный?»

Обезьянка хотела солгать про укус пчелы, но вовремя одумалась.

«Когда я лгу, мой нос начинает расти»,— печально сказала она правду.

Высоко над ними Волшебница улыбнулась опять. Возможно, она научила Обезьянку кое-чему. Волшебница подумала, что даст ей еще один шанс.



На снимках — перспективные модели художников Всесоюзного Дома моделей трикотажа И. Гусынкиной, М. Селиверстовой, И. Котляровой, Л. Павловой, Л. Дыминской.

Фото А. Жмулюкина

Одежда, прическа, макияж — это, как известно, три кита, на спинах которых зиждется прочная основа женского обаяния. Фольклор, готика, сентиментализм — основа этой основы в наступающем году.

О ШЕЛКОВЫХ ШАРОВАРАХ, «КОШАЧЬИ УШКАХ» И «ЛАМБАДЕ»

Итак, кит первый — одежда.

В наступающем году модельеры предлагают нам нарядиться в многослойные, многоэтажные ансамбли со множеством вставок и декоративных деталей. **Силуэты — плавные и узкие, лишь слегка расширяющиеся или суживающиеся к талии или книзу.** Драпировки не деформируют фигуру, а, наоборот, подчеркивают ее грацию и женственность

Хотя мы и не призываем молодых отказаться от мини, тем не менее **основная длина платьев и юбок — ниже икры. Юбки могут быть широкими и мягкими, прямыми с разрезом или запахом. Золотой век наступил для любителей плиссировки, гофрировки, плоского плиссе.** Юбки часто скомбинированы с короткими приталенными жилетами, подходящими к ним по тону. Например, бежевый с коричневым или бордовый со сливовым. **Из тканей наиболее популярны будут мягкое с ворсом сукно, твид, букле, в трикотажных изделиях — многокомпонентные ткани типа мохера, пряжи так называемого «секционного» крашения в сочетании с нитями вискозы, капрона, гаруса.** В любимом всеми трикотаже царят легкие, пушистые или с рельефным рисунком полотна, рисунки — в виде кос, плетенки, чешуи. К слову, не только западные, но и наши, «отечественные», модельеры забегают несколько вперед моды. Достаточно всмотреться в работы художников Всесоюзного Дома моделей трикотажа «Сретенка», чтобы лишний раз убедиться в этом.

И наши, и западные художники отдают дань «ретро» 60-х. Короткие и прямые жилеты в стиле «короб», которые предпочтительно носить с короткой узкой юбкой, — лишнее тому подтверждение

Туалет современной женщины немыслим без брюк. **В наступающем году брюки станут более прямыми, по форме приближаясь к классическим.** Длина одних доходит до обуви, других — оставляет открытыми щиколотки. **В моде бриджи и «гаучо» с боковой застежкой или бахромой, брюки с драпировкой и плиссированными вставками, брюки-юбки и даже шаровары из шелка и парчи.** Дань новорожденной моде на одежду азиатского стиля — широкие с драпировкой брюки в сочетании с яркими жилетами персидского рисунка или жакетами болеро с золотой вышивкой и многочисленными украшениями.

Платья, длинные или короткие, обязательно должны быть женственными. Популярны платья-костюмы и платья-пальто, облегающие фигуру, с застежкой спереди, украшенные белым воротником и манжетами. **В вечерних туалетах — глубокие декольте самой разнообразной формы — каре, округлые, фигурные. Форма рукава — фонарик, пагода, жиго** (ах, как сентиментально!). Сборки, воланы, баски и крупные драпировки, разрезы и шнуровки, бахрома, кисточки, цветы, кружева, шитье, сутаж, макраме, широкие мягкие пояса и накладные карманы (о фольклор, фольклор!) — все это дает простор фантазии. **Воротники крупные, с удлиненными концами.**

Из головных уборов будут в моде фетровые мужские шляпы, канотье, береты, тюрбаны, цилиндры и высокие шляпы (да здравствует готика!). Новый расцвет переживают шали, шарфы, шейные платки с рисунком «батик», персидскими мотивами, а также вуали и вуалетки.

Пальто в основном очень длинные, буквально подметающие тротуар. Большие лацканы и шалевые воротники. Обязательны в моде — тренчи, пальто покроя «принцесса», жакеты длиной 7/8.

Шубы дешевеют. Партия «зеленых» празднует очередную победу, ибо в моде искусственный мех и пушистым «братьям нашим меньшим» почти ничто больше не угрожает.

Цветовая гамма предвидится разнообразной — рыжеватые, медные, красные тона распространены наряду с бордовыми и цветом граната, оранжевыми и желто-шафрановыми, цветом фуксии, цикламена, индийской розы. Черный цвет становится прозрачным, в него вкрапливаются серебристые и красноватые оттенки.

Обувь — днем на плоском

2. «Работница» № 12, 1990.

кабпукс, вечером — лодочки. Могут встретиться ботинки на шнуровке. А сапоги. **Вот сапоги нынче не в моде,** хотя такой поворот дела, наверное, неприемлем не только для жительниц Севера, но и для средней полосы. Впрочем, красота требует жертв..

Кит второй — прическа. Здесь девиз наступающего года — естественность. Это значит, что прическа должна иметь естественный объем, естественный блеск и естественную упругость. Гладкие или вьющиеся, уложенные воздушными или четкими волнами, приглаженные или пышные словом, любые, они должны подчеркивать индивидуальность лица.

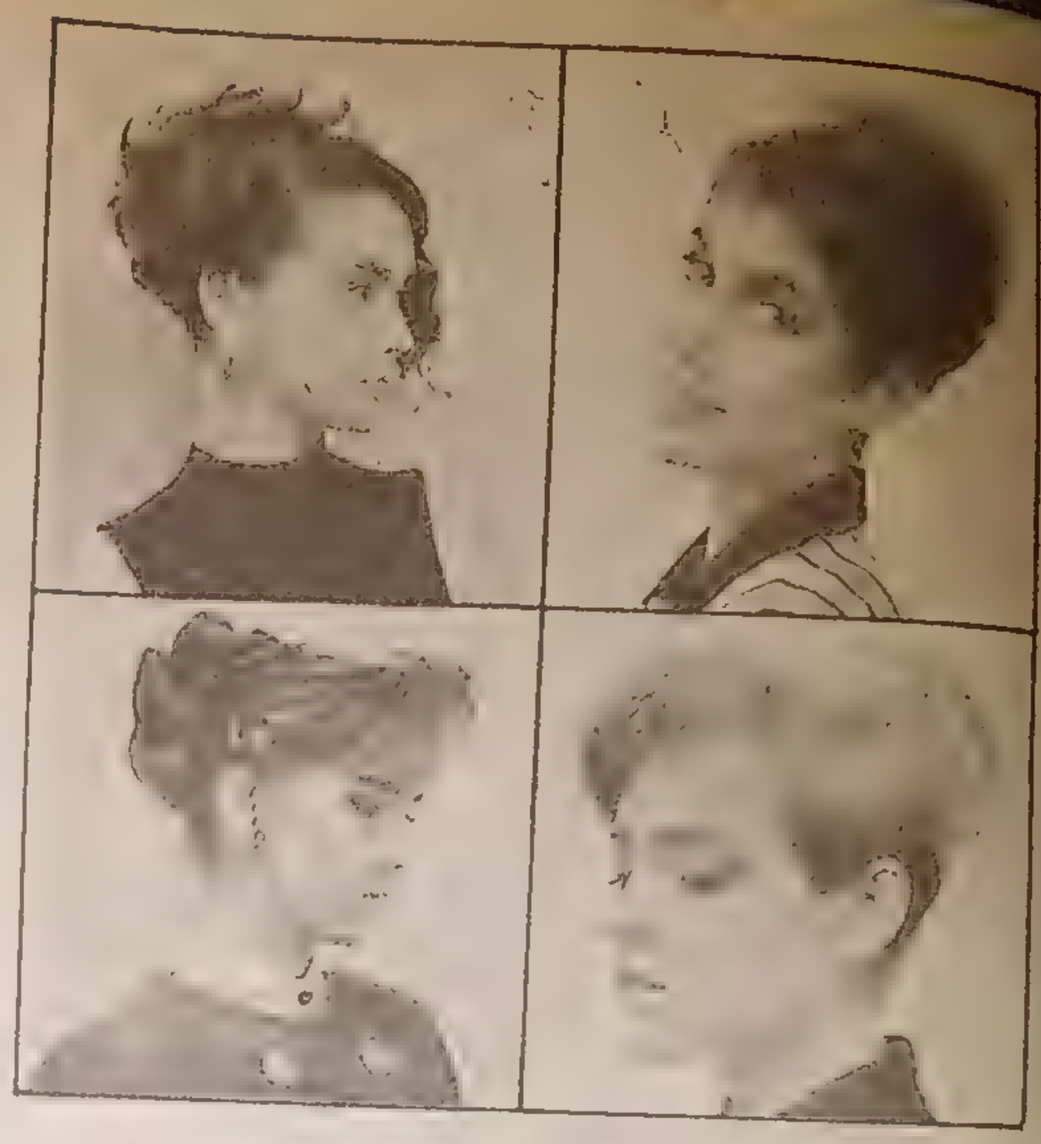
Очень важную роль в прическе завтрашнего дня будет играть цвет. Цветовая гамма строится прежде всего на тонах, как бы насыщающих волосы светом. **В моде мелирование и тонирование, окраска нитями и бликами (желательно красноватыми), геометрическими формами.** Знаменитый английский парикмахер Видаль Сэссун, к голосу которого стоит прислушиваться, рекомендует при окраске волос использовать не меньше трех тонов.

Современные формы причесок весьма разнообразны. Но укладывают их в основном по направлению к лицу. Обрамлением лица могут служить легкие пряди, густые челки или одна прядь на лбу, бачки и полулоконы.

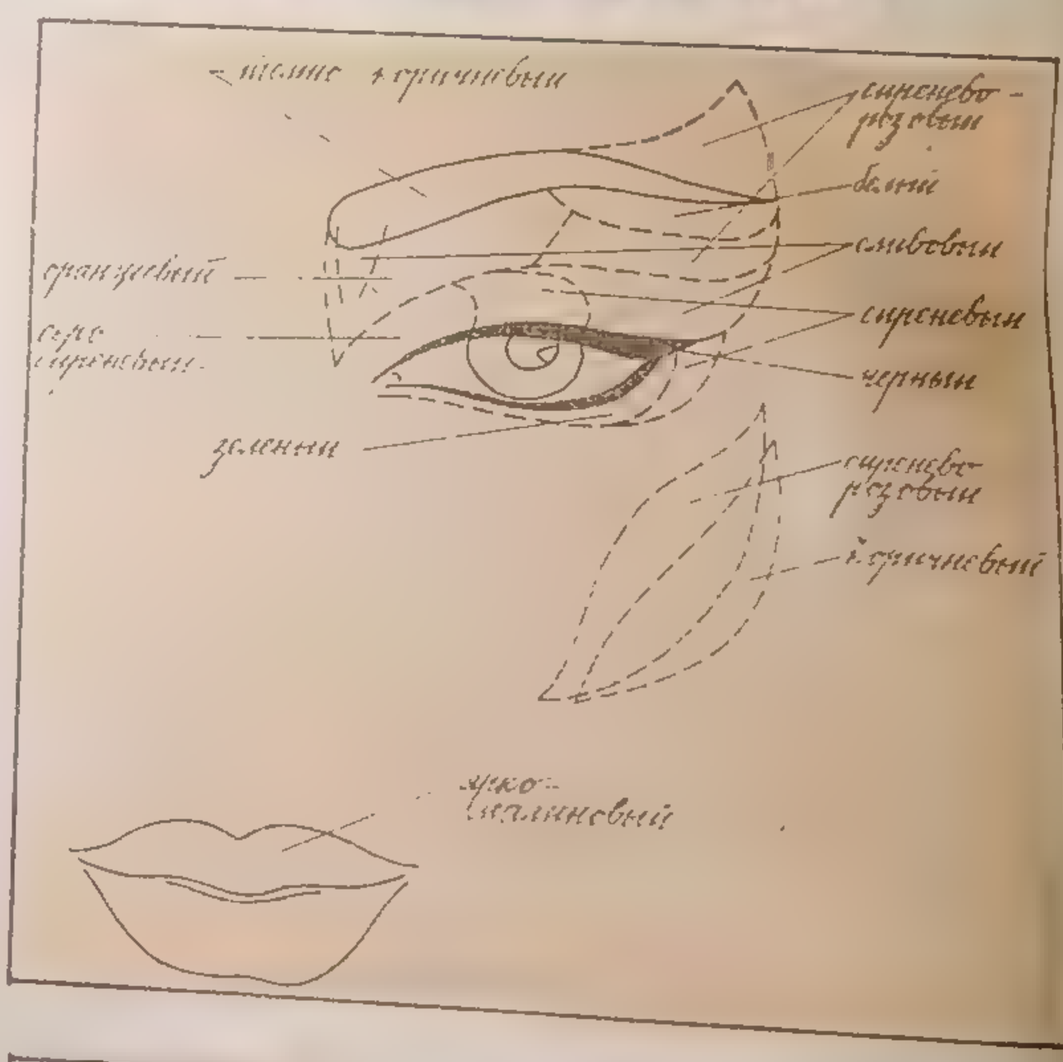
Для юных парикмахеры мира рекомендуют прически линии «граффити», выполненные на основе точной и четкой стрижки, смягченной контурными прядями в виде бахромы с удлиненными бачками. Объем сосредоточен в центре головы, поэтому передние и макушечные пряди подвергают химической завивке. В моде будет и сочетание гладких волос с локонами, **а одной из самых характерных станет прическа на основе ступенчатого «каре»,** которая удобна для завивки концов прядей в виде венца.

Все активнее заявляет о себе стрижка «гриб», автор которой — парикмахер из ФРГ Дитер Келлер. Волосы в этой прическе должны естественно ниспадать вокруг макушки, пышной копной закрывать лоб ниже бровей. Прическа может быть симметричной и асимметричной в зависимости от типа лица. А чтобы придать ей несколько «помятый» вид, используется укладка щипцами. Но настоящим криком моды обещает стать форма прически с двумя приподнятыми в виде «кошачьих ушей» коками.

Прически, которые вы видите на снимках,— плод творчества наших мастеров, членов международной сборной команды парикмахеров СССР Д. Кондрашова, вице-президент Советской ассоциации парикмахерского искусства, предлагает короткую стрижку «Фуэте» в стиле 60-х. Удлиненные волосы на висках и шее, акцент — приподнятые волосы на макушке. И. Баранова свою работу назвала **«Престиж».** Эта стрижка — асимметричная, с пышной челкой. Кстати, она легла в основу коммерческой прически, завоевавшей высокую оценку на недавнем международном чемпионате в Голландии, где впервые выступила наша команда. Модельер И. Семенова советует любительницам «каре» выбрать прическу **«Вега»,** выполненную в стиле «бабетта» (основа — каре). Характерные черты этой прически — короткая треугольная челка, подбритые волосы на затылке и прореженные на висках. **«Глорию»,** работу С. Зверева, отличают строгие точные линии. Линия стрижки как бы продолжает линию подбородка, а короткие волосы на затылке и висках подчеркивают естественную линию собственного роста. Не забывает мода и любительниц длинных волос, ни за какие блага жизни не согласных расстаться с косами. Л. Дейкина рекомендует



МАКИЯЖ «ЛАМБАДА»



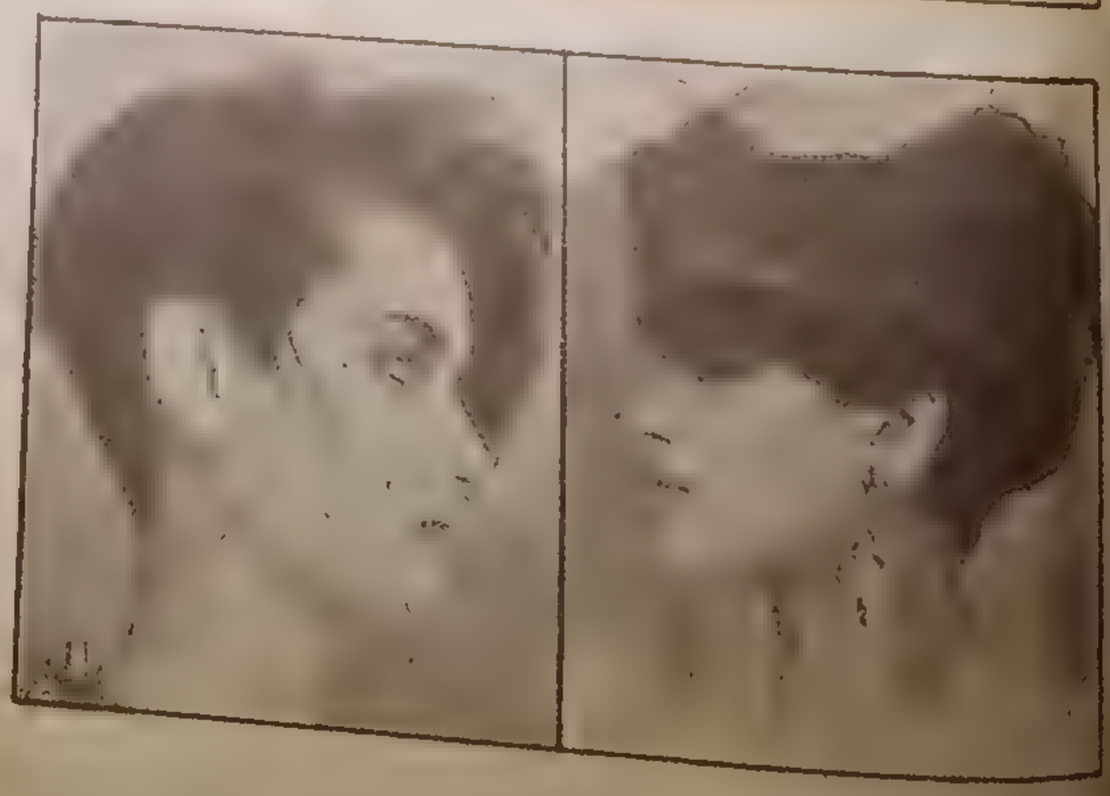


Фото Сергея Бондаренко

ки в парадных прическах выявить вертикальную линию, благодаря чему они приобретут модную готическую форму. В моде различные виды переплетений, скрученные пряди, подчеркивающие форму прически.

Наконец, **кит третий,** макияж, без которого просто не мыслит себя современная женщина. **Модные цвета — сочетание терракотового, охры, желтого, коричневого, серого, зеленоватого.** Но если в прошлом году в моде были яркие, не связанные друг с другом цветовые пятна теней на веках, то в этом царят **мягкие переходы от цвета к цвету.**

Несколько предварительных советов. Кожу необходимо подготовить к макияжу. Для этого нанесите на нее тональный крем и слегка припудрите. Это мера предосторожности от проникновения сухих красок. Теперь нанесите на веки контур и при помощи теней оформите брови. Можно приступать к макияжу. **Макияж, который мы сегодня предлагаем вашему вниманию,**— праздничный, радостный, новогодний, о чем говорит и само его название **«Ламбада».**

Нанесите на верхнее веко серо-сиреневые тени по направлению к внешнему углу глаза. Внешний угол верхнего века покройте сливовыми тенями. Переход между тонами смягчите тенями сиреневыми. Подбровное пространство над внутренним углом глаза покройте оранжевыми тенями (если оранжевых теней нет — румянами). Внешнюю часть подбровного пространства обработайте разбеленными тенями сливового оттенка, а под самой бровью — тенями цвета слоновой кости.

Нижнее веко от внешнего к внутреннему углу глаза подкрасьте травянисто-зелеными тенями, постепенно сводя их на нет. Чтобы подчеркнуть форму глаз, у внешнего угла глаза смягчите травянисто-зеленый тон серо-сиреневыми тенями. Теперь покройте ресницы черной тушью, подкрасьте румянами щеки (желательны румяна сиреневого оттенка), а губы — сливово-малиновой помадой. А теперь посмотритесь в зеркало. Мы уверены, что вы **покажетесь себе** просто неотразимой.

Прогноз составили:
Е. СМАГИНА, художник-конструктор ЦПКТБ Росбытсоюза; Л. БАНКОВСКАЯ, главный искусствовед Всесоюзного Дома моделей трикотажа «Сретенка»; Т. БЕЛЬЧАНСКАЯ, заведующая сектором моделирования причесок ЦПКТБ Росбытсоюза; Н. СЕРГЕЕНКОВА, художник-гример, тренер международной сборной парикмахеров ЦПКТБ Росбытсоюза.

Записала А. КРАСИНСКАЯ

МАМА, ПАПА, Я — СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Ответьте, можно ли сегодня быть счастливым? Не торопитесь, подумайте. Конечно, кто-то скажет, что, когда страна в таком разобранном состоянии, быть счастливым просто невозможно, да и неприлично. А кто-то, наоборот, напомнит, что человек, теряя устойчивость, веру, ориентиры в широком смысле слова, всегда стремится забиться в семейную нишу, где его понимают, о нем заботятся, где он способен реализовать свою любовь, душевные порывы, и вдруг понимает, что счастлив среди близких ему людей. Так можно ли сегодня быть счастливым?..

МАМА: «Я безработная. Вот уже несколько месяцев, как нас, 20 женщин, сократили. Но лично я не считаю себя прокаженной или униженной, а, наоборот, я ожила, почувствовала себя счастливым человеком! Понимаю и тех женщин, кто впадает в отчаяние, теряя работу: у мужа низкий заработок, да и домашняя работа для любой производственницы — всегда лишняя обуза, а тут ею придется заниматься ежедневно по нескольку часов, а не минут, как было прежде, да и в школе нам внушали, что труд наш есть дело чести, доблести и геройства. Я случайно стала безработной и перенесла это спокойно, открыв для себя много прелестей в доме, в семье.

Конечно, я высыпаюсь! Встаю обычно в 8.30. Делаю питательную маску для лица и обязательно гимнастику. Быстро одеваюсь и, делая вид, что опаздываю, бегу в магазин. На дорогу уходит 20—30 минут, но зато этой утренней пробежки мне хватает чувствовать себя веселой и бодрой целый день. Дальше я бужу сына, мы вместе (наконец-то!) делаем легкую уборку в квартире, затем он садится за уроки, я берусь за приготовление обеда. Вот когда я смогла реализовать свое желание кормить семью вкусно. Подхожу к этому процессу творчески, придумываю разные салаты, супы, вторые блюда, экспериментирую. Затем проверяю уроки у сына, беседуем с ним не торопясь. На обед приходит муж, кормлю обоих и провожаю одного опять на работу, другого в школу.

С 2 до 5 часов время мое. Наконец-то я могу посидеть в библиотеке. Это роскошь — почитать все интересное, что прошло мимо меня. Я начала шить, пусть не профессионально, но для себя неплохо. Я начала вязать, я и раньше умела, только не было времени. Даже в кино на дневной сеанс могу сходить. В субботу и воскресенье мы отдыхаем только на природе — всей семьей! И я никуда не тороплюсь, не вздрагиваю от мысли, что дома полно стирки или уборки. Я отдыхаю и вижу, что рядом со мной отдыхают муж и сын. Нам есть о чем поговорить, что обсудить, у нас нет поводов для ссор и обид. У меня появились желание и возможность съездить к родным, близким мне людям, не дожидаясь выходных или отпуска. Так как я в родительском комитете класса, где учится мой сын, я успеваю сводить ребят в музей или кино, чем они тоже довольны. Муж мне стал всегда желанен, у меня много сил, энергии, я спокойна, привлекательна и, кажется, нравлюсь ему вновь.

А сколько за эти месяцы я услышала комплиментов от сына, будто он увидел меня по-настоящему впервые! А может, так оно и есть? Словом, уютно и хорошо стало в нашем доме, в семье. Пока меня не беспокоят деньги — муж зарабатывает хорошо, его предприятие перешло на хозрасчет. Кстати, и хозяйничать я стала экономней — есть для этого время подумать, рассчитать расходы, никакие продукты теперь не пропадают.

Мои подруги по сокращению тоже не отчаиваются. Одна по объявлению набрала группу маленьких детей — нянчится. Другая стала шить мужские брюки, еще двое продают помидоры из своих теплиц. Трудятся! Но главное, все отмечают, что в семьях стало намного теплее, дети подобрели и повеселели — всем хорошо. Может, это и есть счастье?»

ПАПА: «В вашем журнале, по-моему, редко встречаются письма о счастливых семьях. Больше об измене, о несложившихся отношениях. А людям по природе своей надо радоваться и улыбаться как можно чаще. И пусть время сейчас у нас в стране сложное, тяжелое, но жизнь не останавливается и летит стремительно. И нельзя оставлять счастье на «потом». Счастливым надо быть сейчас, ведь жизнь не такая уж длинная, как кажется в розовой молодости.

Про себя скажу — я счастливый человек. Даже боюсь немного признаваться в этом, как бы не спугнуть. Для меня лучшее место отдыха — мой дом, моя семья. Это жена создала такой микромир, такой остров любви, моя Любаша. И пусть у нас нет в квартире финских обоев и турецкой мебели, не нажили за 12 лет... Но зато каким бы усталым и взвинченным я ни пришел с работы домой, настроение у меня всегда улучшается, когда я вижу улыбчивую и доброжелательную жену, ребенка.

Всю жизнь мы всегда ездим в отпуск вместе, нам интересно. Я не понимаю людей, которые утверждают, что надо отдыхать друг от друга, ссылаясь даже на психологов. Лично меня расставания лишь удручают, я волнуюсь, как там мои, когда уезжаю в командировки. У нас далеко не одинаковые увлечения, интересы, мы можем поспорить о чем-то. Но есть уважение к духовному, внутреннему миру близкого человека, значит, есть и терпимость, стремление понять друг друга. Мы без чьей-либо помощи строили свою жизнь, самостоятельно, так сказать. Прошли все этапы: безденежья, волнений за будущего ребенка, бытовых неурядиц. В любой ситуации старались найти взаимный компромисс, не выпячивая ненужных принципов, не впадая в дешевые амбиции. Здесь, конечно, многое зависело от Любы — она мягкий человек, добрый, всегда стремится выслушать, понять. А какой мужчина не откликнется добром на добро! Важно только решить людям, на чем держится их семья. На достатке, квартире, детях или любви, привязанности, желании сделать жизнь близких лучше, интересней. Семья — это очень ответственная и серьезная работа. И в ней участвуют все — и хранительница домашнего очага, мама, на которую все ориентируются, красива ли, бо-

дева энергична, и отец, умеет ли он трудиться, зарабатывать на жизнь, имеет ли авторитет, и дети, без чьей помощи и участия взрослым трудно обойтись.

Не сочтите меня за чудака или любителя высокого стиля: утром я с улыбкой иду на работу. А поскольку улыбка нынче в большом дефиците, у меня часто спрашивают: «Разве есть повод для веселья?» У меня есть».

Я: «Мне 12 лет. Многие в моем возрасте уже задумываются о жизни. Моя жизнь — это школа и дом. В школе много разных проблем, не все у меня складывается нормально с некоторыми учителями, бывают конфликты, но учусь, в общем, неплохо, дружу с ребятами, увлекаюсь химией (новый у нас предмет). Больше всего люблю субботу и воскресенье. Не потому, что суббота — короткий в школе день, а в воскресенье совсем не надо идти в школу. Просто в эти дни дома вся семья. Я люблю своих родителей — они добрые и умные. Они уважают меня и считают вполне взрослым, самостоятельным. Я действительно себя чувствую взрослым — на неделе. Когда прихожу домой из школы, разогреваю себе обед, выношу ведро, иду в магазин, делаю уроки, читаю. Ко мне приходят друзья, и я знаю, что мама никогда не против этого. У меня своя комната, за порядок я сам и отвечаю. Ребята любят приходить ко мне, потому что у многих дома бабушки или сестры. У меня свободнее. А я жду субботы и воскресенья, чтобы из взрослого опять стать ребенком. В эти дни меня папа даже так и называет: ребенок. «Ну что, ребенок, пойдем ковер вытрясать»,— говорит он весело, и мы отправляемся. Я люблю вместе с ними делать все. Один — терпеть не могу уборки, а с ними люблю. Почему так? Или магазины? Идем втроем, советуемся, тащим Папа любит со мной придумывать разные истории, подбрасывает идею и заставляет меня продолжать историю. А потом маме говорит: «У нас сын, знаешь, великий мастер рассказа, прямо Дюма-младший». «А почему не старший?» — спрашивает мама «Потому что старший — я»,— отвечает папа. Старая шутка, а мне весело. Мама печет пирог, а мне поручает сбивать крем. Я смотрю на нее — молодую, красивую, и понимаю отца, до сих пор влюбленного в нее. Иногда они увлекаются бесконечными разговорами о политике. Мне скучно. Папа замечает и спрашивает: «А что дети думают о перестройке?» Что я думаю? Один раз ляпнул: хорошо бы ты больше зарабатывал, а мама бы сидела дома. Они долго смеялись. Но я же не могу сказать честно, что мне их мало, что я люблю, когда мы все вместе, и совсем не хочу так быстро становиться взрослым и самостоятельным. А может, сказать, они ведь поймут меня. И тогда я буду счастлив не только в выходные, а всю неделю?..»

Они, правда, похожи, эти три письма,— по настроению, мироощущению, интонации. Будто одна семья разбрелась в разные комнаты, и каждый написал о себе: мама, папа и сын. Их объединила любовь. Письма С. Грошевой из Читинской области, Ю. Боровика из Днепропетровска и Саши Козырева из Подмосковья. Любовь к близким людям, к дому, семье, которая и делает нашу жизнь много добрее, краше, а значит, и счастливее. Поскольку письма — это документальные свидетельства и ничего в них не придумано, выходит, можно и сегодня, несмотря ни на что, быть счастливым...

Письма подготовила Л. БОГДАНОВА.

КЛУБ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

Заседание четвертое ведет Тамара ВИРКУНЕН

Ну что же, начнем. После первых публикаций «Клуб» получил немало писем.

Каких писем больше всего? Тех, в которых задаются вопросы: экономические, юридические — самые разные.

Мы решили открыть в «Клубе» «Наш ликбез». Помните это словечко из первых послереволюционных лет? Ликвидация безграмотности — она и сейчас нам нужна как воздух. Так что те, кто действительно хочет стать деловыми женщинами — открыть свое дело, создать СП, малое предприятие — и не знает, как — пишите, не стесняйтесь задавать вопросы, высказывать свои сомнения — будем все вместе ее ликвидировать, нашу безграмотность.

Некоторые разъяснения мы готовы дать уже сейчас. В «Нашем ликбезе» сегодня преподает президент Союза арендаторов и предпринимателей СССР, заместитель председателя Комитета Верховного Совета СССР по вопросам экономической реформы ПАВЕЛ ГРИГОРЬЕВИЧ БУНИЧ.

Два слова перед началом. Некоторое время назад в Комитете советских женщин состоялась очень интересная, на наш взгляд, встреча женщин-предпринимательниц. На выступающего П. Г. Бунича градом сыпались записки, а по рядам «ходил» экспресс-опрос «Клуба деловых женщин» редакции журнала «Работница». Из ответов на записки, из ответов на нашу мини-анкету и родился этот материал.

ПАВЕЛ БУНИЧ:

Из экспресс-опроса «Клуба деловых женщин»: «Какие главные трудности вам приходилось и приходится преодолевать, став предпринимательницей?»

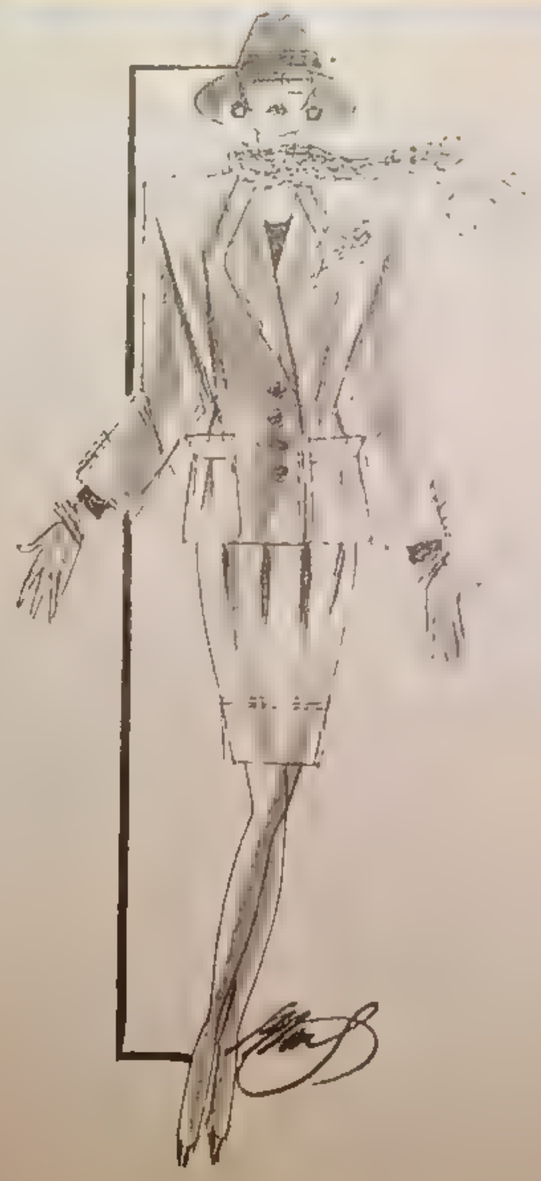
Ответы: «Накапливание своего опыта в бизнесе — главная, но естественная трудность» (Л. Борге, Осло, Норвегия). «Полное отсутствие первоначального капитала» (Л. Литвинова, Москва). «Свой собственный страх перед рынком» (без подписи).

Записка из зала: «Как приступить к собственному делу, имея нулевой стартовый капитал?»

П. Г. БУНИЧ:

— Понимаю, что этот вопрос одинаково волнует всех. Нулевой стартовый капитал у нас имеет почти вся страна. Начинать надо с поиска единомышленников, собраться с ними вместе и думать, думать... Самый ценный стартовый капитал — это ваши мозги. Где можно что-то арендовать, кого выгоднее взять гарантом, какую ссуду получить в банке, как умно составить устав... Много надо думать!

Мы привыкли за эти десятилетия, что нам прямо в рот кладут зарплату — маленькую, нищенскую, но кладут. Если американец теряет на какой-то сделке 100 долларов, он приходит в состояние неистового мотора и благодаря этому заработает 500 долларов! А мы в этой же ситуации действуем совсем по другой схеме, советской: «Кто привык за победу бороться, с нами вместе пускай запоет...» И вот человек выходит на улицу и «поет»: не допустим рынка, снизится жизненный уровень народа, лучше жить нищими, но гарантированно, чем богатыми, но не гарантированно. А надо — в процессе борьбы за побе-

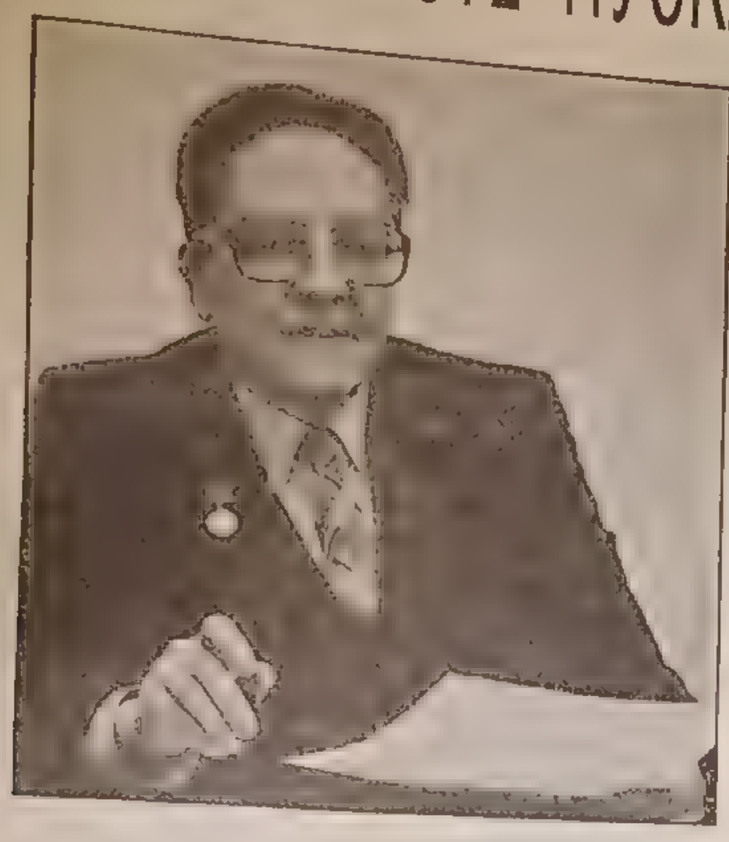


ВЯЧЕСЛАВ ЗАЙЦЕВ:

— Нет сомнений, что кумиром мечтает стать буквально каждая женщина. Чтобы осуществить свою мечту, как она должна одеваться?

— Чтобы понять это, надо перед словом «должна» поставить частицу «не» — и все будет ясно! Я, к примеру, смотрю по телевидению заседания нашего парламента с чисто профессиональной точки зрения — как одеты наши депутаты. И, понимая, что возможностей у них в этом плане больше, нежели у остальных людей, я думаю: ну почему они одеты так одинаково, словно в униформу?! Поначалу строгий деловой костюм нужен был, чтобы уйти от этой развалленной, трикотажно-чулочной формы одежды — безликой, бесформенной, не позволяющей испытывать радость от созерцания, а лишь чувство неловкости за человека, который носит эту одежду. Этот переход к классической форме был необходим. Но он затянулся, странным образом

«КТО ПРИВЫК ЗА ПОБЕДУ БОРОТЬСЯ, С НАМИ ВМЕСТЕ ПУСКАЙ...»



ду! — не петь, а работать! Шевелить мозгами, спешить!

Ну и что, что нет первоначального капитала?! Есть банки — инновационные, коммерческие, разные — не пропадете! Берите в аренду фонды. Только хочу напомнить одну из заповедей американского бизнеса, она и для нас справедлива: «Не носите все яйца в одной корзине», иначе разобьются сразу, ничего не останется. Имеется в виду следующее: не вкладывайте все средства в один род деятельности

Из экспресс-опроса «Клуба деловых женщин»: «Какой вид деятельности, тип предприятия, на ваш взгляд, сегодня являются наиболее выгодными?»

Ответы: «Совместное предприятие» (Г. А. Рябова, Обнинск Калужской области); «Аренда» (Л. Д. Морозова, г. Сочи, чайсовхоз имени Ленина); «Малое предприятие» (Н. С. Петренко, Москва); «Пока не берусь давать советы, самой хотелось бы определиться!» (Г. А. Жарская, Москва).

Записка из зала: «Прошу, объясните разницу между кооперативным, арендным, малым и совместным предприятиями».

П. Г. БУНИЧ:

— **Что такое кооператив,** вы знаете: три человека объединяются, выбирают сферу деятельности, регистрируются и объявляют себя кооперативом. Если они берут имущество в аренду — а зачастую это так, мы только что говорили о всеобщем нулевом стартовом капитале,— получается гибрид: кооперативно-арендное предприятие. Оно, по идее, есть самое свободное, что может быть сегодня в нашей экономике, так как имеет одну из самых главных свобод — свободу в ценах плюс свободу выбора деятельности, свободу найма и увольнений — надо только составить умный устав — и почти свободу в зарплате, ибо если зарплата превысила фонд прошлого года, пойдет артобстрел налогами...

Что такое малое предприятие? По существу — то же самое, только численность его 3—200 человек. Сейчас многие дальновидные кооперативы закрываются и перерегистрируют себя как малое предприятие, благо, на это не требуется каких-то «страшных» бумаг, разрешений. Тем самым они попадают в зону полного отсутствия налогов, потому что для малых предприятий установлено: два года — не платишь ничего, на третий — одну пятую часть налогов, с четвертого года налоговая ставка идет в 50 процентов. За это время можно специально разориться и, открыв новое малое предприятие, начать все сначала...

Что такое СП, долго расписывать не надо, вот обычная схема: два партнера — советский и зарубежный, общий вид деятельности, прибыль делится по капиталу.

Кстати, все перечисленные предприятия — частные! Кооператив — это частный капитал. Потому что, если вы можете, уходя из него, забрать свой пай — значит, вы частник. А если не можете, у вас коллективная, общенародная собственность.

И малое предприятие тоже является частным: даже если оно выделилось из государственного, но выкупило госкапитал. А если не выкупило, то снова гибрид, как с кооперативом — малое предприятие с арендованным капиталом. Капитал в этом случае не частный, а все права, сама деятельность — как у частного предприятия. Таким образом, частная собственность у нас в стране давно существует — только на деле, а не на слове, законодательное слово здесь отстало.

Записка из зала: «На основании каких документов фонды развития могут быть собственностью?»

П. Г. БУНИЧ:

— По арендным предприятиям — на основании Закона об аренде. С 1 января 1990 года все фонды развития всех арендных предприятий — их частная собственность.

Голос из зала: Коллективная!

П. Г. БУНИЧ:

— Ничего подобного! Да, в Законе стоит: «коллективная», но там же записано и другое: «Их можно делить!» В то время, когда готовился Закон, мы не могли написать впрямую: «частная», и сейчас-то это слово для некоторых как красная тряпка для быка.

Что касается других предприятий, читайте Закон о собственности.

Из экспресс-опроса «Клуба деловых женщин»: «Что побудило вас стать предпринимательницей? — назовите главную причину».

Ответы: «Добиться материальных благ»

«ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА — КУМИР ПРЕДСТОЯЩЕГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ!»

трансформировался, и вот деловые женщины считают, что юбка, пиджак и блузка с бантиком — это и есть деловой стиль! Да это не так, уверяю вас! Это стиль, благодаря которому складывается образ функционера, вызывающий у людей только отрицательные эмоции...

— Кто для вас в этом смысле эталон?

— Маргарет Тэтчер.

— Но мы не можем рекомендовать нашим читательницам одеваться так, как она,— мягко говоря, слишком разные возможности...

— Да не надо никому ничего рекомендовать! И не о возможностях речь! Разговор о стиле, и только о нем.

Тэтчер называют «железной леди», но вовсе не из-за облика! Мы не видим в ней сухости, она постоянно меняется. У нее классический стиль, стиль деловой женщины, но он в меру элегантен, в меру романтичен, если хотите, в меру сексуален!

— Слава, и все-таки как должна одеваться деловая женщина?

— Так, чтобы с ней хотелось общаться! Ведь общение — это суть любого делового контакта. Помните, что зрительный ряд приедается в первую очередь. Если вы пришли на переговоры в традиционном пиджаке, юбке, блузке, возникает какая-то сухость, скованность, контакт установить труднее, ведь партнер видит в вас «гражданку», «товарища». Деловой костюм — визитная карточка делового человека, тем более женщины. Наденьте, идя на такую встречу, не традиционную белую блузку, а завяжите яркий бирюзовый шарф. Добавьте к этому не противные маленькие клипсики, которые обычно носят, а крупную блестящую бижутерию. Сделайте не зализанную «деловую» прическу, а ту, с какой впору идти на свидание. Плюс яркая помада — у вас должны быть ослепительные губы, ведь вы будете раз-го-ва-ри-вать, плюс улыбка, высокий каблук, прямая спина — и вы неотразимы! Поначалу вы, может быть, эпатируете, ошарашите собеседника своим видом, а потом — я знаю это, видел, утверждаю как художник! — он начнет наслаждаться, проникнется к вам уважением. Ведь всегда приятнее иметь дело с красивой женщиной!

Недавно я был в Сан-Франциско, там на одном «мероприятии» собралось множество деловых женщин — от 40 лет и выше. Они были прекрасны, это был бал стилей!

...Кишинев). «Хочу быть хозяйкой своего дела» (Н. М. Агафонова, г. Жуковский). «Желание быть экономически независимой, раскрыть свои способности, квалификацию» (Г. А. Рябова, Обнинск Калужской области); «Неуверенность в завтрашнем дне» (Л. Н. Литвинова, Москва); «Бесперспективность работы на госпредприятиях (ни работы, ни денег)» (А. И. Агапитова).

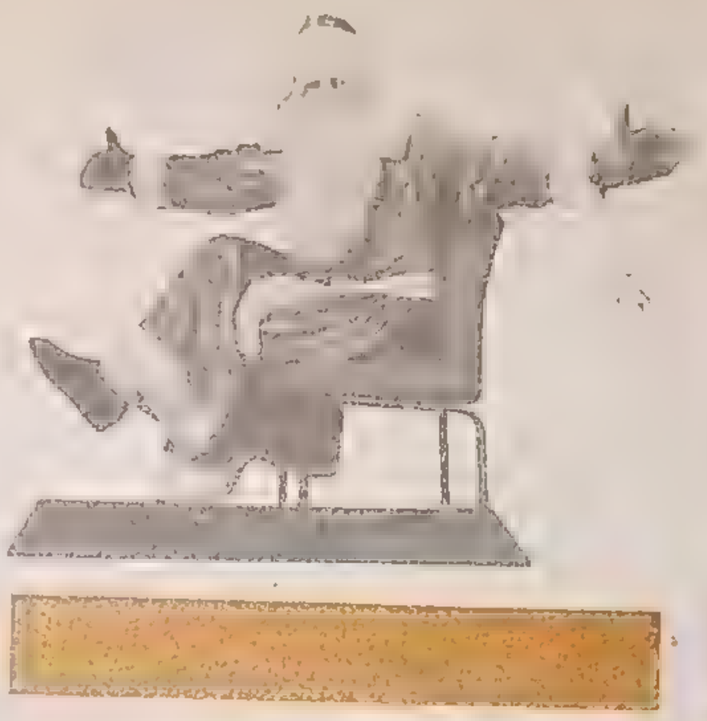
Записка из зала: «Не считаете ли вы, что, к примеру, чисто женским кооперативам, если наше государство заинтересовано в развитии женского предпринимательства, надо установить ссудные налоговые льготы? Должны же для нас, женщин, быть послабления».

П. Г. БУНИЧ:

— Я ждал этого вопроса, не в первый раз мне приходится отвечать на него. Нет, не считаю! И сейчас объясню, почему. Когда женщине дают декретный отпуск, независимо от того, работает ли она на женском предприятии или там, где много мужчин, с этим никто не станет спорить. Когда мы говорим, что женщинам надо увеличить очередной отпуск, где бы они ни работали,— это тоже правильно, свое свободное время они отдадут детям, и обществу от этого будет только лучше. Если мы говорим, что условия труда во вредных и тяжелых производствах надо улучшать в первую очередь женщинам,— это тоже верно, так как надо прежде всего учитывать ее психофизиологические особенности и думать о том поколении, которое родится завтра. Это совершенно необходимые для женщин льготы, почти у всех женщин, работающих в промышленности, трудная работа, и если они завтра, как шахтеры, забастуют, требуя себе новых льгот,— все, страна пропала!

Но если вы приходите в бизнес, забудьте о льготах, забудьте о том, что вы — женщина. Вернее сказать так: будьте красивой, привлекательной женщиной, пользуйтесь этим, если сумеете, а в остальном постарайтесь сравняться с мужчиной. Бизнес не знает никаких разграничений — ни национальных, ни иных других, тем более по половому признаку.

Налоги надо снижать не потому, что в кооперативе или малом предприятии женский состав работающих, а за их род деятельности. Если вы шьете, к примеру, детскую одежду — ее пошив, кстати, во всем мире считается невыгодным, так как весьма сложен, а цена на готовую детскую вещь все-таки ниже взрослой,— вот тогда вы можете надеяться на снижение налога с вашей прибыли. Потому что вы вносите свой вклад в развитие, успешное функционирование дотационных, убыточных отраслей промышленности и делаете благо для людей.



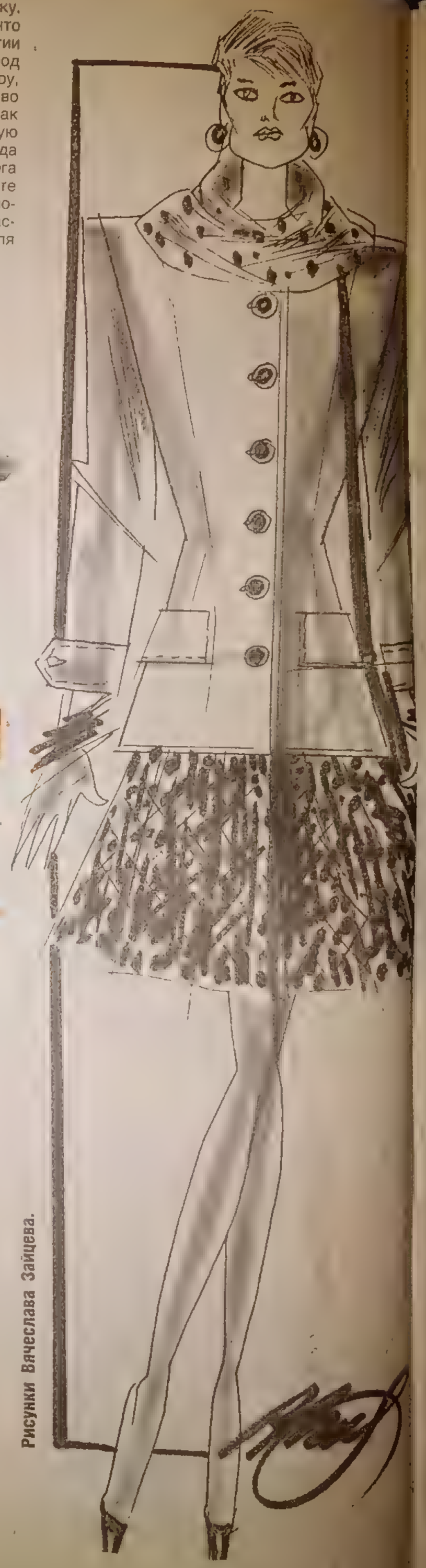
Устали? Сложная сегодня повестка дня у нашего «Клуба»? Ну ничего, сейчас расслабимся и поговорим о моде, о том, как одеваться деловой женщине. Тем более, что ведущий модельер страны выдал нам на новый и последующие годы вот такой прогноз (вновь смотрите стр. 12).

Во что они были одеты: просторные блейзеры — белые, черные, юбки-брюки, яркие колготки, которые обрываются у щиколотки, маленькие туфли-лодочки, туфли-тапочки. В деловом стиле возможности неограниченны!

— Я давно не слышала такой оды женщинам...

— Мне кажется, пора начать возрождение былого, давнего отношения к женщине как к удивительному, непостижимому явлению природы. Тем более что наше общество, наша экономика, в частности наша легкая промышленность, совершили над нашими женщинами злое насилие, надругательство: материально загнанная в угол женщина вынуждена идти на самые тяжелые работы. И в то же время ее обобрали, не давая ей возможности купить какие-то вещи, чтобы быть красивой... А ведь какой бы деловой она ни была, она все равно — женщина! Ей **хочется** быть красивой — начиная от белья, которого у нас вообще нет, и кончая сумкой. Вы заметили, что у нас почти не носят «дамские» сумки, прут и тащат хозяйственные... Попробуй в таких условиях быть женщиной!..

— 90-е годы должны охарактеризоваться новым деловым поведением женщины. Она обязательно превратится из загнанной в лидера, который блистает интеллектом, грацией, общей гармонией внутреннего содержания и формы. Я верю...



Рисунки Вячеслава Зайцева.

ВСЕ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Если вас интересуют самые разнообразные аспекты семейной жизни, если вы хотите стать членом клуба знакомств, включая международный, предлагаем вам оформить подписку на 1991 год на издание «Я + Я». Стоимость годовой подписки, включая услуги по пересылке журнала,— 15 рублей. (Журнал выходит ежемесячно, издается службой семьи БРО Советского детского фонда.)

По многочисленным просьбам читателей «Я + Я» открывается подписка на книгу «Мужская сексуальность». Стоимость подписки на эту книгу — 6 рублей, а срок получения — I—II квартал 1991 года.

Как стать женщиной — всегда самой любимой, самой желанной, чувственной и страстной? Вы об этом узнаете, если подпишетесь на книгу «Чувственная женщина». Подписная цена — 6 рублей, срок получения — II—III квартал 1991 года.

«Наедине, или Азбука интимной жизни» — сборник советов и рекомендаций специалистов, фотокаталог позиций — практически все для того, чтобы стать грамотным в одной из самых сложных сфер личной жизни. Цена подписки — 15 рублей, срок выхода — III—IV квартал 1991 года.

Для того чтобы стать подписчиком перечисленных выше изданий, необходимо в любом почтовом отделении или сберегательном банке перечислить соответствующую сумму денег ЗА КАЖДОЕ ИЗДАНИЕ В ОТДЕЛЬНОСТИ на расчетный счет № 461837 в Центральном отделении промстройбанка г. Минска, МФО № 400451. Квитанцию (или копию ее) о переводе денег, а также обязательно два конверта с заполненным ВАШИМ АДРЕСОМ вышлите по адресу: 220004, Минск-4, ул. Коллекторная, 32—56, «Служба семьи», «Подписка». Телефоны в г. Минске (8-0172): 48-42-91, 20-49-62.

Спешите, пока наши издания не стали лимитированными.

ВЫ ЖДЕТЕ ОТВЕТА?

Если вы воспользовались каким-то объявлением в нашем журнале и обратились с просьбой в кооператив, а вам долго не отвечают, вспомните: а сообщили ли вы свой домашний адрес? Увы, очень часто кооперативы получают разгневанные телеграммы, но не могут вам ответить, так как обратного адреса нет.

International Business English

Если вы хотите работать в англоязычных странах, но недостаточные знания английского языка лишают вас уверенности — вам поможет школа английского языка «Ариэль». Курс обучения состоит из трех циклов по 100 часов каждый. Здесь вас научат языку делового общения — независимо от того, какой иностранный язык изучали вы в школе или институте. Занятия будут вести квалифицированные преподаватели, специалисты по бизнесу — с помощью аудио- и видеотехники. Предприятия могут заключать договоры с оплатой по безналичному перечислению. Возможна ориентация по специальности.

Если вас заинтересовала эта информация, звоните по телефонам в Москве: 232-19-53, 332-65-40.

СОЧИНЕНИЕ на вольную тему

и на любую заданную вы сможете написать, если обратитесь за помощью в кооператив «Учитель». Там вам предложат методические пособия для заочного обучения сочинениям. В пособиях собраны сочинения-образцы на типичные темы, рекомендации, советы, как сдать экзамены.

Имеются два пособия для поступающих в вузы: № 1 (сочинения по программным произведениям) и № 2 (по современной литературе «Дети Арбата», «Плаха», «Белые одежды», «Жизнь и судьба», «Мастер и Маргарита» и ряд других произведений).

Имеются также четыре пособия для школьников: одно для 9—11-х классов (сочинения по творчеству Пушкина, Лермонтова, А. Островского, Достоевского, Тургенева, Есенина, Фадеева и др. писателей) и три — отдельно для 9,10,11-х классов, в которых собраны сочинения по всем основным произведениям, изучаемым в этих классах, а также некоторые сочинения на свободные темы и по внеклассному чтению. В каждом пособии от 7 до 11 полных сочинений-образцов, не считая больших отрывков. Темы нигде не повторяются.

Цена одного пособия — 25 руб. Оплата при получении на почте. (Школы и другие организации могут приобретать по безналичному расчету.) Заказы (лучше на открытках) присылайте по адресу: 400067, г. Волгоград, почтовое отделение № 67, кооператив «Учитель».

НЕ ДВЕ, А ПЯТЬ!

В четвертом номере журнала за этот год мы давали объявление о том, что кооператив «Сезон» может выслать вам полный комплект проектно-сметной документации индивидуального двухэтажного жилого кирпичного дома. Уточняем: в этом доме будут не две спальни, а четыре или пять!

«СИБМАРКЕТ» — гарантия успеха

Если вы хотите в новом году найти достойную, соответствующую вашей квалификации и пожеланиям работу за рубежом, вышлите, пожалуйста, отпечатанные на машинке или написанные печатными буквами анкетные данные: фамилию, имя, отчество, семейное положение, состав семьи, домашний адрес, телефон, образование (указать дипломы), место работы, стаж, дополнительные сведения о себе, а также ваши пожелания в выборе работы (страна, сфера деятельности, специальность, срок контракта).

На основании ваших анкетных данных фирма оперативно осуществит контакт с потенциальными работодателями, биржами труда ведущих стран мира, способными предоставить вам работу по вашей специальности.

Заинтересованный работодатель пришлет вам законное приглашение, возьмет на себя ответственность за оформление документов, расходы по переезду и обустройству на новом месте жительства вас и вашей семьи. Получив несколько приглашений, вы сможете выбрать лучший вариант.

Стоимость услуг по трудоустройству за рубежом — 29 рублей.

Вы вправе потребовать деньги обратно, если в течение 150 дней (с момента поступления ваших денег на расчетный счет фирмы) вы не получите приглашения от работодателя.

Если вы хотите найти друга или партнера для брачного союза, деловых, семейных и других контактов в любой стране мира, фирма вышлет вам анкету службы знакомств с иностранными гражданами стоимостью 5 рублей

Чтобы воспользоваться услугами фирмы, следует перевести по почте необходимую сумму на расчетный счет 000609411 в Дзержинском отд. ПСБ г. Новосибирска, МФО 22483. А ваше письмо с квитанцией оплаты почтового перевода и конвертом с обратным адресом высылайте по адресу: 630049, г. Новосибирск, а/я 41. Фирма «Сибмаркет». Телефон в Новосибирске: 26-32-25.

Sibmarket®

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

«ЖЕНЩИНАМ НАДО БЫТЬ БДИТЕЛЬНЫМИ»,— обещайте деве

Мадам Миттеран, в Советском Союзе вас знают как жену президента Франции. Не всем, однако, известно, что вы и сами президент, а именно президент фонда «Франс-либерте», который называют также фондом Даниэль Миттеран. Считаете ли вы себя политическим деятелем?

— Смотря что называть политикой. Конечно, такая общественная организация, как наша, которая занимается защитой прав человека, тесно связана со сферой политики. Ведь положение с правами человека определяет характер общества. Таким образом, наш фонд участвует в политической жизни, и мы рады, что его деятельность получила признание в обществе. Что касается меня, то я не считаю себя политическим деятелем. У меня нет никакого правительственного мандата, и я никогда не стремилась занять официальную должность.

— Ваш фонд называется «Франс-либерте». Идея свободы всегда соединяется с идеей правды и вызывает вместе с нею обязанность стремиться к общему благу. Хотелось бы услышать о конкретных целях фонда, о том, откуда вы получаете средства для их осуществления.

— Главная цель — защита прав человека на достойное существование, на свободу жить, думать, говорить и действовать в рамках демократических законов, на возможность получить образование, необходимую медицинскую помощь и т. д. Мы стараемся не только привлечь внимание общественности к нарушениям этих прав в той или иной стране, но и оказать конкретную помощь тем, чьи законные права на достойное существование нарушаются. Откуда берем деньги? У фонда есть капитал, доходы от которого обеспечивают нашу деятельность. Когда дело касается осуществления более или менее крупных конкретных проектов, привлекаем другие фонды, ищем спонсоров. Мы считаем: те, кто имеет деньги, должны помогать тем, у кого их нет.

— Расходы вашего фонда на добрые дела достигают внушительных цифр.

— Наша помощь Африке в борьбе против СПИДа составила три миллиона франков.

Помогли полякам создать центр для диагностирования и лечения детской глухоты. Медицинские исследования показали, что многие взрослые люди, страдающие глухотой, могли бы избежать этого недуга, если бы их начали лечить в детском возрасте.

— Планируете ли вы сотрудничество с советскими общественными организациями и благотворительными фондами?

— Это во многом зависит от ваших соотечественников. Мы открыты для всех, всегда готовы к сотрудничеству. Кстати, у нас уже есть проект создания в Советском Союзе небольших домов творчества для работников культуры и искусства как мы уже сделали в некоторых странах. Мы хотели бы наладить контакты с Союзом советских обществ дружбы с зарубежными странами.

— Теперь я хотела бы затронуть другую тему. Еще пять-шесть лет назад у читателей советских газет создалось впечатление, что в западных странах живут только миллионеры и безработные. Сейчас некоторые органы печати впали в другую крайность, изображая жизнь на Западе в самых розовых тонах. Что бы вы сказали о нынешних социальных проблемах Франции? Что вас особенно волнует?

— Нищета. Немалая часть населения страдает от бедности. Французы живут в стране, где все свободы гарантированы законом, но в повседневной жизни немало контрастов, люди живут по-разному. Мы используем все возможности для помощи беднейшей части населения. Речь идет не только о чисто материальной помощи. Некоторые наши граждане плохо информированы о своих пра-

Госпожа Д. Миттеран (слева) с корреспондентом Е. Жоли.

Четыре года назад во Франции был основан фонд «Франс-либерте» («Франция-свобода»). Инициатором его создания, а затем президентом стала Даниэль Миттеран. Главная задача фонда — защита прав человека во всех сферах общественной жизни. Эта организация действует не только в рамках Франции. В Буэнос-Айресе, например, при финансовой помощи фонда создан Национальный банк генетических данных, услугами которого широко пользуются медицинские учреждения страны. В Чили в годы диктатуры Пиночета фонд оказывал помощь политическим заключенным и их семьям. Фонд построил дом для сирот в Бангладеш, после землетрясения в Армении послал туда 75 тонн продовольственных товаров и медикаментов. В некоторых европейских странах с помощью «Франс-либерте» построены в сельской местности небольшие поселки для художников, скульпторов, артистов. Здесь созданы все условия для плодотворной творческой работы. Много внимания фонд уделяет молодежи. Многообразная гуманистическая деятельность фонда завоевала ему заслуженное признание.

По просьбе редакции «Работницы» директор русского отдела французского издательства «Акт сюд» ЕЛЕНА ЖОЛИ взяла интервью у ДАНИЭЛЬ МИТТЕРАН. Это первое интервью, которое мадам Миттеран дала советской прессе.

считает мадам Даниэль Миттеран

Президент Франции Франсуа Миттеран с женой Даниэль Миттеран.

Во Франции существует активное женское движение. Как вы оцениваете его деятельность и вообще положение женщин в вашей стране?

— За последние 15 лет наше женское движение добилось больших успехов. В главном оно достигло своих целей. Женщины пользуются всеми правами, записанными в Конституции. Эмансипация женщины во Франции является фактом, равенство полов стало реальностью. Женщинам открыт доступ во все учебные заведения, они активно участвуют в работе органов власти, руководят предприятиями, у них есть возможность занимать самые высокие посты. Женщины есть даже среди генералов нашей армии. В то же время я считаю, что женщинам надо быть бдительными, свою свободу им надо защищать изо дня в день.

— Мы говорили о деятельности вашего фонда, о социальных проблемах. Теперь мне хотелось бы задать вам вопросы более личного характера. В Советском Союзе о частной жизни политических деятелей писать не принято, что, по-моему, обедняет представления людей о своих лидерах, о руководителях государства и общественных движений.

— Ну, я из своей частной жизни никаких тайн не делаю.

— Расскажите, пожалуйста, немного о ваших родителях, о себе.

— Я выросла в учительской семье. Мои родители были горячими патриотами республики и меня воспитали в таком духе. Я была совсем молодой, когда началась война, но это не помешало мне стать участницей Сопротивления. Здесь и встретилась со своим будущим мужем. Я рано вышла замуж, воспитывала детей. У меня нет престижных дипломов, но меня очень многому научила жизнь. Когда мы с Франсуа сразу после окончания войны поженились, у нас обоих ничего не было. Ни мои родные, ни родители Франсуа не могли нам ничего дать. Мы сами строили свою жизнь. Больших капиталов у нас нет и сейчас, но ведь не это главное.

— Можете ли вы и ваш муж уделять своей семье столько внимания, сколько вам хотелось бы?

— По правде говоря, нет. Но мои два сына тоже участвуют в политической жизни, что нас объединяет и даже способствует тому, что мы чаще видимся.

— Каков распорядок вашего обычного дня?

— В 8 часов утра мы с Франсуа завтракаем. Это, пожалуй, единственный момент, когда мы можем спокойно поговорить о наших делах. Обычно больше говорю я. Потом отправляюсь сюда, в штаб-квартиру нашего фонда. Большую часть времени провожу здесь, тут и обедаю. А ухожу не раньше 6—8 часов вечера.

— Быть женой президента лестно, но, наверное, нелегко?

— Конечно, это налагает определенные обязанности. Сейчас я больше на виду, чем когда Франсуа возглавлял социалистическую партию. Но это имеет и свою положительную сторону: я могу больше делать для людей, нуждающихся в помощи.

— Положение жены президента оказывает, наверное, влияние на весь ваш образ жизни...

— Я бы этого не сказала. Когда выдается свободное время, я иду в кино, гуляю, навещаю внуков, хожу в гости к друзьям. Для меня никаких запретов нет, да я бы их и не потерпела.

— У вас независимый характер.

— Думаю, в жизни это необходимо каждому.

— Следите ли вы за модой, делаете что-нибудь для популяризации французской моды в других странах?

— Лично я неприхотлива: могу всю зиму ходить в одной юбке, одном свитере, а летом — в другой юбке и летней кофточке. Но французская мода — это целая индустрия, и по мере сил я стараюсь, когда для этого представляется возможность, быть как бы ее послом. При этом я предпочитаю классические модели одежды.

— Хотели бы вы что-нибудь сказать советским женщинам?

— Знаю, что сейчас Советский Союз переживает трудный период. Но я уверена, что страна, народы которой славятся своей отвагой, найдет достойный выход из положения.

3. «Работница» № 12, 1990 г.

МЫ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

ШКОЛА ГЛОБА

— Итак, Тамара, мы снова готовы войти в волшебный круг Зодиака. Какие тайны вы приоткроете перед нами сегодня?

— Я дам вам довольно полные характеристики знаков. Начнем, естественно, с **Овна** — первого знака Зодиака. Прежде всего людям, рожденным под этим знаком, свойственна очень высокая активность. Они всегда чрезвычайно деятельны. Овны, как никто другой, следуют лозунгу: жизнь — движение.

— Тамара, значит ли это, что Овны любят путешествовать, стремятся к перемене мест?

— Именно так. В этих людях постоянно живет готовность отправиться в путь, они жаждут ветра перемен, рвутся в странствия, путешествия. И еще отличительная черта Овнов: зачастую они фанатики овладевшей ими идеи. Во имя ее претворения Овны способны пойти на любые жертвы, готовы отдать за свою идею жизнь. Эта неиссякаемая вера в правоту их дел оказывает огромное влияние и на окружающих.

— Вы хотите сказать, что среди Овнов много лидеров?

— Да, причем лидеров, за которыми люди идут не раздумывая и не сомневаясь. Однако надо знать, что, умея вдохновить людей на подвиги, Овны не способны разумно и четко проводить организационную работу, так сказать, чисто техническую сторону дела они отладить не умеют. Поэтому рядом с ними всегда должны быть толковые помощники.

— Тамара, когда мы «проходили» планеты, то всегда говорили, какими специалистами чаще всего становятся люди г д воздействием той или иной планеты, и о том, какими не только хорошими, но и дурными сторонами своего характера мы подчас обязаны планете. А зодиакальные знаки не бывают высокими и низкими?

— Знаки тоже оказывают на человека и благоприятное, и негативное воздействие. Они способствуют и формированию в нас каких-то определенных профессиональных наклонностей. Овны, например, чаще всего бывают военными, причем из них получаются прекрасные полководцы. Но если говорить о низких Овнах, то это крайне неприятные люди: скандальные, грубые, способные оскорбить, обидеть человека ни за что ни про что.

А теперь познакомимся с **Тельцами.** Сегодня у нас такое время, когда мы все особенно прислушиваемся к голосам экономистов, хозяйственников, возлагая на них свои надежды. Хочу вам сказать, что как раз среди людей этих специальностей немало Тельцов.

— То есть Тельцы — это люди здравомыслящие?

— Совершенно правильно. Их, ум, может быть, и нельзя назвать гибким, но уж то, что они знают, знают превосходно. Тельцы стремятся прочно стоять на земле, им необходима уверенность в завтрашнем дне...

— Тогда им сейчас не позавидуешь...

— Да, сейчас Тельцам действительно особенно трудно. Их больше, чем всех нас, угнетает нестабильность сегодняшнего дня, неясность будущего.

— Тамара, для уверенности в завтрашнем дне Тельцам нужна и прочность материального положения?

— Непременно. Их беспокойство о своем материальном благополучии подчас даже непонятно окружающим, но для самих Тельцов это не проявление жадности, алчности. Для них это — непременное условие спокойной жизни. Но было бы неправильным считать, что только деньги играют для этих людей главную роль. Тельцы стремятся накапливать и знания. И когда уровень их информированности становится достаточно высок, то происходит превращение количества в качество.

— Это значит, что Телец сможет занять какое-то высокое профессиональное положение, сделать карьеру?

— Совершенно верно. Причем Тельцы часто бывают и крупными политическими деятелями, и писателями, и юристами.

— А если Телец низкий?

— То это плохой человек: жадюга, хапающий все, что подвернется.

Следующий знак — **Близнецы.** Прежде всего это очень общительные люди. Они всегда окружены целой толпой друзей-приятелей. Близнецы стремятся к широкому кругу общения, потому что совершенно не переносят одиночества. Если Близнец один, то он увядает, как цветок без влаги.

— Это объясняется их потребностью в духовном общении?

— Считать так было бы заблуждением. При всей своей общительности Близнецы, как правило, не способны испытывать ду-

хорошо привязанность к кому-то. Общение для них — просто наиболее благоприятная форма существования. Но если вы вдруг исчезнете из круга знакомых, то о вас не станут грустить, лишь бы кто-то занял ваше место. Вообще с людьми этого знака надо быть осторожным: их настроение меняется по нескольку раз в день. Никогда не знаешь, чего ждать...

— Если Близнецы так любят общение, то, значит, и профессии они выбирают соответствующие?

— Конечно. Среди них много актеров, педагогов или служащих тех мест, где нужен постоянный контакт с людьми.

— Очевидно, это свойственно Близнецам высшего уровня? А низким?

— Ну, что тут можно ждать хорошего? В лучшем случае — это просто болтун, враль, а может быть, и вор...

Отправимся дальше. Люди, рожденные под зодиакальным знаком **Рака.** Это очень сложные натуры, которым свойственно постоянное стремление к самоанализу, они всегда не удовлетворены собой и не устают работать над самоусовершенствованием. Общаясь с Раками, нужно помнить, что под внешней непроницаемостью кроется тонкая, ранимая душа. Они могут производить впечатление сильной личности, но на самом деле это не так: внутренне Раки достаточно слабые, поддающиеся чужому влиянию люди. Из-за неуверенности в себе Раки часто не могут раскрыться, реализовать свои возможности. Этот знак наделяет людей большой привязанностью к дому, к родственникам, к сохранению семейных традиций...

— То есть Раки — затворники?

— Вовсе нет. Им как раз свойственна любовь к путешествиям, к перемене обстановки. Но где бы они ни были, всегда помнят о доме, о близких. Еще их отличительная черта — редкая интуиция, способность к парапсихологии.

— С такими качествами они, наверное, часто бывают людьми искусства?

— Среди Раков действительно много писателей, художников, психологов. Короче говоря, они выбирают профессии, требующие тонкости и интуиции.

— Трудно себе представить, что этот знак имеет и отрицательные свойства...

— И даже весьма неприятные. Если вам встретится низкий Рак, то любыми способами: враньем, прилипчивостью, нытьем, но он все равно вытянет из вас то, что ему нужно. Все ваши обращения к его совести совершенно бессмысленны, потому что ее у него просто нет...

Ну, а теперь поговорим о знаке **Льва.** Лев, как известно, царь природы. И, естественно, люди, рожденные под этим знаком, наделены такими качествами, как царственность, властолюбие. Но при этом они никогда не суетятся, чтобы вылезти вперед, захватить какое-то лидерство. Им совершенно не нужно этого делать, потому что их влияние на окружающих и без того весьма сильно, к их словам все прислушиваются. Львы всегда обладают очень яркой, броской внешностью. Их просто невозможно не заметить. Но, должна вам сказать, что и небезопасно не замечать исключительности Львов, потому что они этого не прощают. Львам присущи и тщеславие, и гордыня, и мстительность. Однако не откажешь этим людям и в благородстве: они никогда не бьют поверженного противника. И еще — стремясь властвовать над другими, Львы неустанно работают и над собственным «я», над совершенствованием его. Львы — талантливые, творческие натуры. Среди них много художников, писателей, полководцев.

— А если Лев плохой?

— Тогда это завистливый, тщеславный, ничем не брезгующий для достижения своей цели человек.

Следующий знак — **Дева.** Ни один знак не отличается такой скрупулезностью, таким консерватизмом, такой практичностью, благоразумием, как Дева. Но именно благодаря этим качествам люди, рожденные под Девой, добиваются в своей жизни больших успехов на профессиональном поприще. Помогает этому и то, что наряду с перечисленными качествами Девам дано и сильное творческое начало...

— Честно говоря, трудно себе представить, чтобы в одном человеке сочетались скрупулезность, педантизм и творческое начало...

— И тем не менее это так. Надеюсь, что смогу вас убедить, приведя в качестве примеров таких людей, как Брокгауз, Ефрон, Бутлеров. Девы на высшем уровне — люди, обладающие поистине энциклопедическими знаниями, поэтому советую не вступать с ними в спор, дискуссию — вас скорее всего ожидает поражение.

— Судя по всему, на низком уровне скрупулезность превращается в занудство...

— Правильно, низкие Девы — это службисты, которые загоняют вас из-за какой-то чепуховой бумажки. Кроме того, низкие Девы корыстны и подобострастны.

Весы. Что можно сказать о людях этого знака? Наверное, прежде всего то, что они стремятся к равновесию, стабильности, комфорту. Весы никогда не вступают в конфликты, им чужды любые критические ситуации, они стремятся избегать их, сглаживая ссоры, выяснения отношений. Хочу вас предупредить, что не надо рассчитывать на поддержку и стойкость этих людей: ни в какой сложной для вас ситуации они не встанут рядом, не вступят в бой плечом к плечу с вами. Скажу больше — Весы всегда с теми, кто побеждает, даже если правота и на стороне побежденного. Попросту говоря, они способны предать. Но при всем при том людям знака Весов не откажешь в тонком, изысканном, артистическом вкусе во всем. Среди Весов много людей искусства. И, конечно, дипломатов. Причем дипломатов очень талантливых, способных силой своего ума привести к соглашению враждующие стороны. Это, конечно, касается Весов высокого уровня.

— Могу себе представить, что же являет собой низкий...

— Да, хорошего мало. Это предатели, люди, способные ради собственной выгоды совершить какой угодно бесчестный поступок.

Настала очередь **Скорпиона.** Что характерно прежде всего для этого знака? Ревность, подозрительность, замкнутость, склонность к самоанализу, доходящая порой до самоедства. Людей этого знака стоит пожалеть, потому что они просто не могут жить спокойно. Даже если в их жизни все хорошо, они все равно будут изводить себя, придираться к себе. Но зато, попав в какую-то экстремальную ситуацию, в которой любой другой растеряется, Скорпион проявит небывалую энергию, преодолевая невзгоды, причем эта энергия тем больше, чем больше людей страдает с ним вместе.

— Значит, Скорпионы стремятся помочь тем, кто попал в беду?

— Можно сказать, что они просто беззаветно бросаются на помощь. И даже в концлагерях именно Скорпионы проявлялись как самые стойкие, самые верные в дружбе люди. И именно они чаще всего выживали в этом аду. Но вот такое постоянство они, к сожалению, проявляют не только в дружбе, но и в ненависти. Способные жертвовать своей жизнью ради друга, они, не задумываясь, растопчут жизнь того, кого ненавидят.

— Характер, прямо скажем, нелегкий. А какой профессиональный путь выбирают Скорпионы?

— Среди них много прекрасных педагогов, гипнотизеров, писателей. Скорпионы обладают способностью вести за собой огромные массы народа.

— И как они проявляются на высоком и низком уровнях?

— На высоком уровне — самоотречение, та способность и готовность жертвовать собой, о которой я уже говорила, а на низком — злоба, постоянное желание кого-то кусать, видеть во всех только дурные стороны характера.

Девятый знак Зодиака — **Стрелец.** Великодушный, открытый, общительный, импульсивный характер свойственен людям этого знака. И еще их отличает независимость, неукротимая тяга к свободе.

— Вы хотите сказать, что Стрельцам присуща безрассудность?

— Этого я как раз сказать не хочу. Напротив — Стрельцы зачастую бывают очень осторожны. Если, например, Стрелец ученый, то он не ринется в какую-то новую, еще не изученную область наук, а займется только тем, что уже хорошо изучено, что имеет перспективу. На высоком уровне Стрельцы — священники, учителя. На низком — бюрократы.

Козерог. Это знак, который рожденных под ним награждает большой способностью к анализу. Жаль, но эту свою способность они используют только на благо себе. Они исповедуют принцип — для достижения цели все средства хороши. Стремясь добиться своего, они готовы смести с пути всякого, кто им мешает. Общаясь с Козерогами, будьте внимательны, потому что их коварство не сразу разгадывается. Внешне оно скрывается общительностью, предупредительностью, внимательностью. Способность неуклонно идти к поставленной цели помогает высоким Козерогам нести нелегкое бремя миссионеров, проповедников. Низкие — ловкие авантюристы, проходимцы.

Предпоследний знак пояса Зодиака — **Водолей.** Если вы встретились с человеком впервые, но через несколько минут между вами устанавливается свободное дружеское общение, то можете не сомневаться: ваш новый знакомый — Водолей. Именно этим людям свойственно моментально входить в контакт с совершенно чужими людьми, именно Водолеев отличает та удивительная общительность, которую не спутаешь ни с чьей. Радуясь новым знакомствам, Водолеи способны точно и объективно оценить и человека, и ситуацию. Водолеев отличает еще и неординарность внешности, экстравагантность в одежде, в манере поведения. Но при всем при том для Водолеев не свойственно стремление оказаться в центре внимания, потому что они могут совершенно объективно оценивать себя, самокритичность — одна из их черт. Помните, что люди этого знака обладают редчайшими способностями: ясновидение, пророчество, проникновение в психику другого человека. Если Водолей высказывает какое-то предложение, кажущееся совершенно неприемлемым, не отвергайте его — правота Водолея подтвердится немного позже. Эти люди всегда опережают свое время, может быть, поэтому среди них много фантастов, фокусников, иллюзионистов, ученых.

Вы перечислили такие замечательные качества, что трудно поверить в существование низких Водолеев...

И тем не менее они есть. И очень несимпатичные — коротко говоря, это люди без моральных устоев.

Ну, вот и последний знак — Рыбы. Люди, рожденные под этим знаком, отличаются крайней чувствительностью. Они живут, воспринимая все, что происходит, реагируя очень остро буквально на все. Натуры утонченные, Рыбы тянутся ко всему прекрасному, подсознательно, интуитивно понимая все самые тонкие нюансы искусства. Очень сентиментальны, мягки, общаясь с ними, вы никогда не встретитесь с грубостью, жесткостью. Нередко они способны к самоотречению, самопожертвованию. Среди Рыб немало музыкантов, живописцев, людей искусства Конечно, все сказанное относится к высокому уровню знака. Низкии же резко отличается: можно сказать, что это самые бессовестные люди. Именно среди низких Рыб встречаются изысканные, рафинированные подлецы, а кроме того, алкоголики, наркоманы и другие непривлекательные личности. Вот, пожалуй, и все, что я хотела рассказать вам о свойствах зодиакальных знаков.

— Тамара, спасибо вам. Вы дали нам знания, которые, бесспорно, помогут лучше понять и самих себя, и окружающих.

А теперь, Тамара, у читателей к вам огромная просьба — хотелось бы знать, что ждет нас в следующем году.

— Скажу сразу: это будет трудный год. Впрочем, об этом уже много и подробно говорили экономисты. Я, разумеется, объясню с позиций астрологии. Итак, прежде чем говорить о 1991 годе, вспомним 1989 год. Он был очень важен, потому что исполнилось 72 года советской власти. А 72 года в астрологии — это так называемый Малый круг небес, когда земная ось поворачивается на 1 градус. В Великом космическом годе Платона, который длится 25920 лет, 72 года — ровно один день И то, что было заложено во внешней и внутренней политике государства в прошлом году, даст свои результаты через один оборот Марса, то есть в 1991 году. 1989 год был еще и годом соединения Сатурна с Нептуном. Оно происходит раз в 36 лет и всегда несет какие-то тотальные изменения в жизни общества. Вспомните — семнадцатый, пятьдесят третий. Ну, а что нам принес 89-й, мы тоже знаем. Но все те печальные события, которые произошли в том году, к сожалению, только семена, горький урожай которых придется собирать именно в 91-м.

— Тамара, будущий год — это год белого барана?

— Да, год Белого Барана, прыгающего через пропасть...

— А он ее перепрыгнет?

— Непременно перепрыгнет и перенесет нас с собой. Но пропасть эта длиной в три года...

— То есть три года еще будут тяжелыми? А потом?

— А потом наша жизнь станет налаживаться. Мне жаль, что я не могу пообещать, что уже завтра нас ждет радость. Но я могу сказать только то, что знаю. Поздравляя всех с Новым годом, я желаю главного — не терять оптимизма и, несмотря ни на что, видеть в жизни и красоту, и радость.

— Мудрое пожелание, Тамара, спасибо вам за него. От имени всех ваших многочисленных учеников я тоже желаю вам всего самого доброго!

Л. ГАВРЮШЕНКО

ПРОГНОЗ ДЛЯ «РАБОТНИЦЫ»

Владимир Данилин, всемирно известный фокусник

Прекрасная вещь — обман. Только не спешите доказывать обратное и призывать к здравой логике. Потом. А сначала попробуйте... впасть, пусть ненадолго, в собственное детство и улыбнуться широко, как когда-то давным-давно, когда мир был чудом и открытием и все, что в нем, принималось за чистую монету...

Попробовали? Получается? Ну что вы хотите, чтобы я вам достал из своей шляпы? Три десятка яиц? Детское мыло и макароны? Пачку «Явы»? Пожалуйста. Хоть сто кило макарон и ящик мыла. Все возможно. Но отчего такая проза? Новый год все-таки. Загадывайте, не стесняйтесь. Побольше, получше, поневероятней, понесбыточней. Поняли? Очень хочется полотенце махровое, две простыни и десять банок килек в томате? Нет проблем! Но что же вам всем так мало надо? Где полет фантазии? Просите, мечтайте, умоляю. Можно, конечно, французские духи с холодильником без очереди, и пол рабочего дня, и доброго начальника, и поездку на Гавайские острова...

Наслаждайтесь, растворяйтесь в иллюзиях (когда-то еще доведется). А теперь расслабьтесь и представьте, что все у вас уже есть и теперь надо знать только, что будет. Что там говорят мои карты? Тельцу обещается исполнение желаний в новом году. Козерогу — дальняя дорога, в конце которой — участок земельный на 600 соток. Так, дальше. Весы. Какой-то разговор в казенном доме, и завершится оный открытием собственного магазинчика «Дамское счастье». Серьезно, спали и видели? А вы, Водолей, чего желаете? Понял. Залезьте в мой правый карман. Нашли красный гладиолус? Так вы же просили любви.

Вообще в наступающем году ни для Овенов, ни для Львов, ни для Близнецов, ни для прочих ничего плохого не предвидится, одно только сплошное хорошее. Не слушайте астрологов про переворот, они просто шутят.

И напоследок, мои самые красивые, самые лучшие в мире, самые прекрасные, давайте научу вас летать. Не на дельтаплане, не на ковре-самолете, не во сне, а наяву и просто так. Хотите?

Прогноз записала Е. ЯКУШЕНКО.

Ассоциация «МЕДИЦИНА, КУЛЬТУРА, СПОРТ» Фонда народной дипломатии

Квалифицированные специалисты (врачи, психологи, профессора, доценты и т. д.) дают подробные рекомендации о возможности сохранения вашего здоровья, здоровья ваших детей, избавления от вредных привычек и стрессов.

Выбирайте для консультации интересующие вас темы.

1. Душевное равновесие. Способы предупреждения и нормального разрешения конфликтных ситуаций.
2. Способы избавления от табакокурения.
3. Современные противозачаточные средства, другие способы предохранения от беременности.
4. Половая жизнь женщины: норма и патология.
5. Половая жизнь мужчины: норма и патология.
6. Как избавиться от избыточного веса
7. Уход за кожей лица и тела (укажите тип кожи).
8. Режим и кормление ребенка до 1 года.
9. Режим и питание кормящей матери.
10. Рекомендации по рациональному питанию при различных заболеваниях (печени, почек, сердечно-сосудистой системы, суставов, сахарном диабете).
11. Рекомендации по устранению дефектов женской фигуры.
12. Китайская гимнастика для молодых и пожилых
13. Европейская гимнастика на силу, ловкость, выносливость и быстроту.
14. Гимнастика для грудных детей.
15. Закаливание ребенка. Предупреждение простудных заболеваний.
16. Упражнения для улучшения зрения.
17. Рекомендации женщинам в период климакса.
18. Дыхательная гимнастика при норме и при отдельных заболеваниях.
19. Рекомендации по уходу за волосами.
20. Рекомендации по удалению избыточных волос на теле.

Стоимость заказного платежом от 10 до 25 рублей за каждую отдельную тему. Часть средств поступит в благотворительный фонд Ассоциации на нужды медицины, культуры, спорта.

Просьба на почтовом переводе вы должны вложить пустой конверт (с вашим обратным адресом) обязательно указывать номер темы и разборчиво писать ваш адрес.

Адрес Ассоциации: 127521 г. Москва, 9-й проезд Марьиной рощи, д. 6.
Телефон для справок: 219-32-09.

Сегодня мы выполняем многочисленные просьбы наших читательниц — рассказываем, как сшить мужские брюки и связать мужской свитер.

БРЮКИ ДЛЯ ВАШЕГО МУЖА

Размер — 52-й
Рост — 188 см
Чертежи даны без припусков на швы
Расход материала при ширине 140 см — 1 м 50 см
Рекомендуемые ткани: шерсть, п/шерсть.

Описание внешнего вида

Брюки мужские свободного покроя с застежкой в среднем шве на тесьму-«молнию», с цельновыкроенными отворотами по низу — на подкладке. На передних половинках брюк обработаны карманы с отрезными бочками и встречные складки (по одной на каждой половинке).

Задние половинки брюк с вытачками, на правой половинке прорезной карман «в рамку» с навесной петлей, застегивающейся на пуговицу.

Верхний срез брюк обработан поясом с 4 шлевками, застегивающимся на одну петлю и пуговицу.

По поясу, боковым швам проходят отделочные строчки на 0,1 — 0,2 см. Края карманов отстрочены на 0,5 — 0,7 см

Особенности изготовления

1. Обработать карманы с отрезными бочками на передних половинках брюк, прорезной карман «в рамку» на правой задней половинке брюк, стачать вытачки и заложить встречные складки на передних половинках.
2. Стачать частично средний шов передних половинок и обработать застежку.
3. Стачать боковые швы, припуски направить в сторону задних половинок и отстрочить.
4. Обработать верхний срез брюк поясом, втачивая шлевки
5. Стачать шаговые швы.
6. Стачать средний шов двойной строчкой.
7. Обработать низ изделия швом в подгибку с закрытым срезом, отвороты заутюжить.
8. Обметать петлю и пришить пуговицу.

Припуски на швы

Боковые, шаговые срезы — 1,5
По краям карманов, верхнему краю брюк — 1,0
На подгибку низа — 4,0

Детали:

1. Передняя половинка брюк	2
2. Задняя половинка брюк	2
3. Бочок передней половинки брюк	2
4. Обтачка переднего кармана	2
5. Гульфик	1
6. Откосок	1
7. Левая часть пояса	1
8. Правая часть пояса	1
9. Подзор кармана «в рамку»	1
10. Обтачка кармана «в рамку», цельновыкроенная с обтачкой	1
11. Рамка кармана «в рамку»	1
12. Петля заднего кармана «в рамку»	1
13. Шлевки	4

Подкладка

1. Передняя половинка брюк	2
2. Нижняя мешковина переднего кармана	2
3 Верхняя мешковина переднего кармана	2
4. Подкладка заднего кармана	1

Клеевая прокладка

1 В обтачку переднего кармана	2
2 В гульфик	1
3 В откосок	1

Клеевую прокладку можно заменить флизелином или плотной х/б тканью.

О. МОЛЛЕР, художник-модельер,
Л. БЛАГОСКЛОННАЯ, конструктор.

ДЖЕМПЕР С ПРЯМОЙ ПРОЙМОЙ

52-й размер III рост

Очень простой по изготовлению мужской джемпер вы можете связать на машине типа «Северянка», «Нева», «Веритас» и др. или вручную.

Для этого вам потребуется 500 г шерсти — толщина нити 32/2 текс. При вязании шерсти в три нити плотность вязания — 4. Для рисунка вы можете использовать небольшие количества пряжи разных цветов. Простои геометрический рисунок располагается на полочке, спинка и рукава — гладкие.

Вязание полочки начинается с резинки высотой 6 см Для «Северянки» — с двойной ложной резинки.

Разбор игл — каждая третья — выключена.

Вырабатываете х/б — один оборот — открытыми петлями. Затем переходите на основную пряжу — 1 оборот на пл 7—8 и далее на пл. 3 — вяжете 12 см, затем х/б нить отбираете, увеличенные петли надеваете на иглы, включаете в работу все иглы и вяжете джемпер переплетением кулирная гладь на пл. 4. Рисунок вывязываете другим цветом — нить прокладывается снизу.

Аналогично вяжутся спинка и рукава. Связав все детали джемпера, отпарьте и сшейте их. Сначала сшиваются плечевые швы, пришиваются рукава и затем боковые швы — от манжет рукавов до низа джемпера.

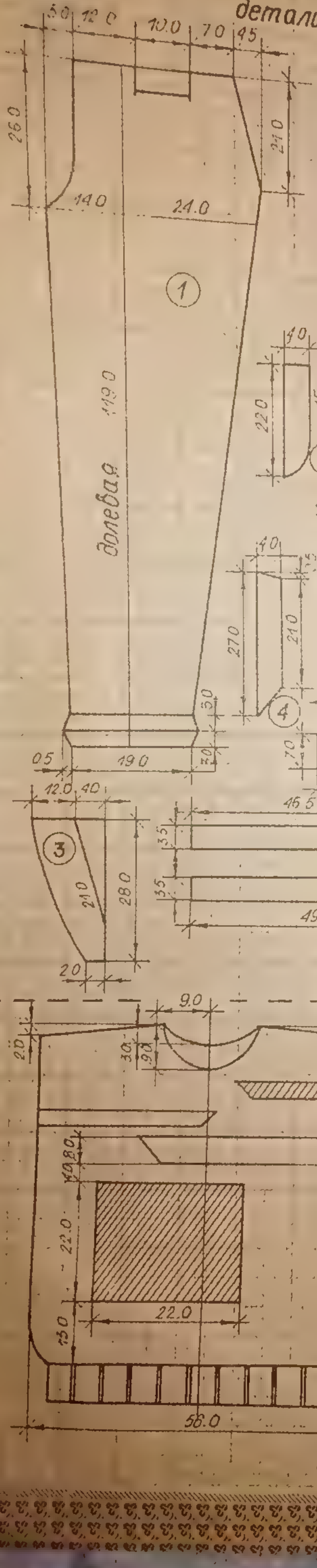
Отдельно вяжете горловину резинкой (ложной резинкой) высотой 6 см. Нижний и верхний края резинки закрыты Резинка, сложенная пополам, пришивается по горловине. Джемпер гладите и надеваете на мужа.

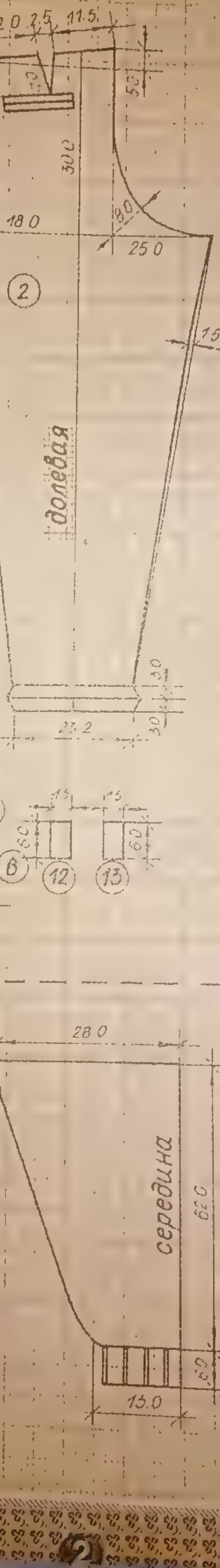
Г. ПЕРЕЦКАЯ

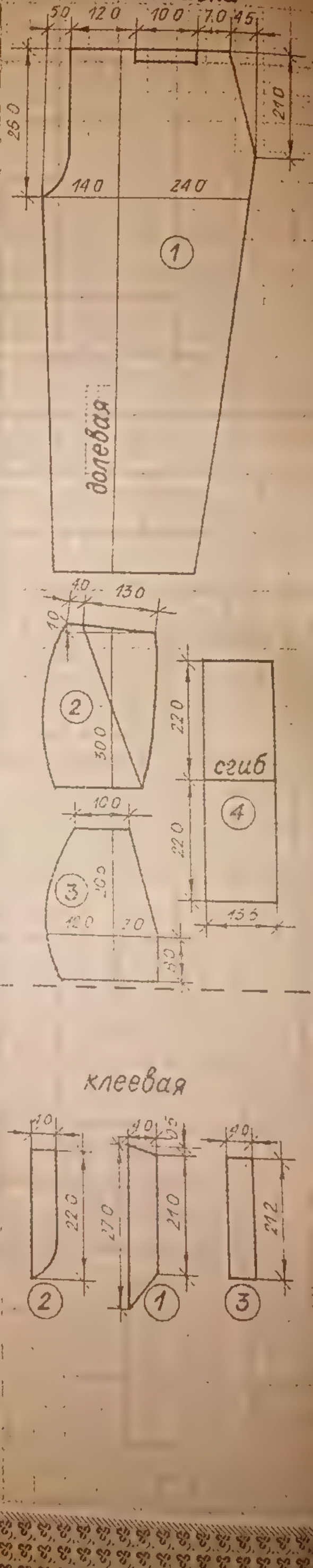
посещайте

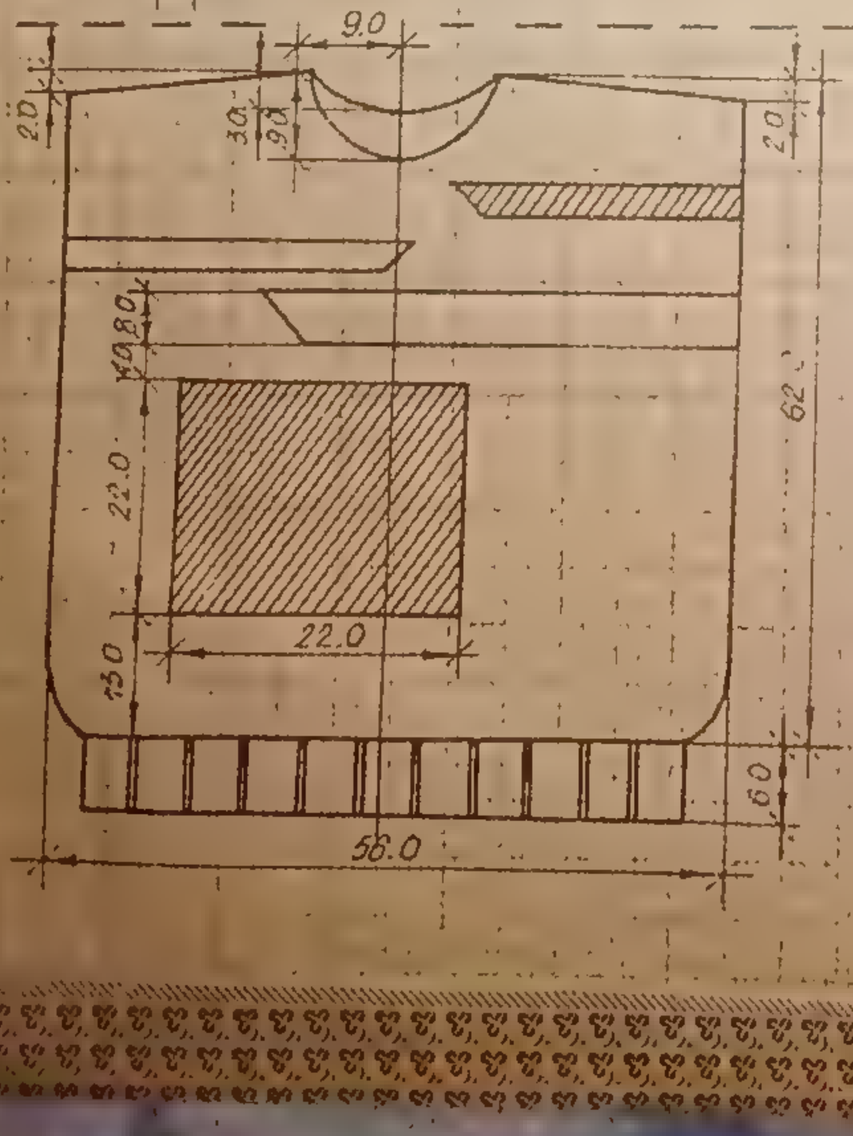
деве

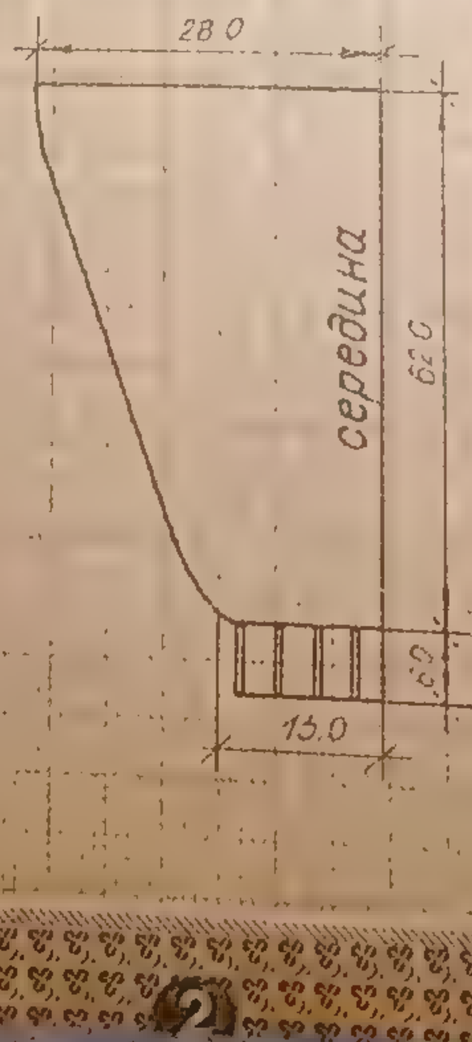
детали верха











В КРАСИВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Здоровое красивое тело — это то, к чему стремится каждый человек. Каким же образом сочетаются красота и здоровье? Прежде всего правильным питанием — ДИЕТОЙ! Привести свою фигуру в порядок, избавиться от лишнего веса (10—12 кг за месяц) и от болезней и в то же время сохранить жизненный тонус на долгие годы вы сможете, придерживаясь индивидуального диетического рецепта (ИДР), рассчитанного именно для вас. ИДР разработан впервые в мире в московском центре «Диетолог». Десятки тысяч людей успешно пользуются этими рекомендациями. Здесь можно получить высококвалифицированную консультацию врача-диетолога.

Предлагаем вам заполнить опубликованную анкету (обвести кружками необходимые цифры) и отправить по указанному в ней адресу. Заболевания, которые вас особенно беспокоят, обведите двумя кружочками. В ответ вы получите научно обоснованный, учитывающий все особенности вашего организма, рассчитанный на ЭВМ индивидуальный диетический рецепт, а также семидневное меню и кулинарные рецепты из доступных продуктов, комплекс физических упражнений и инструкции по точечному массажу.

С. АГАДЖАНОВ,
главный диетолог г. Москвы

АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество _____

Адрес _____

_____

I. ДИАГНОЗ:

Практически здоров(а), профилактическое питание. 00
Ожирение 01
Хроническая почечная недостаточность 02
Гломерулонефрит 03
Хронический панкреатит 04
Хронический энтероколит 05
Туберкулез 06
Нагноительные заболевания легких 07
Нефротический синдром 08
Состояние после резекции желудка 09
Почечнокаменная болезнь 10
Мочекислый диатез 11
Подагра 12
Фосфатурия. 13
Ишемическая болезнь сердца, стенокардия 14
Язвенная болезнь, гастриты 15
Холецистит 16
Опухолевые заболевания. 17
Хронический пиелонефрит 18
Хронический колит 19
Гепатит. 20
Ревматизм (коллагенозы). 21
Бронхит, пневмония 22
Неврозы 23
Геморрой 24
Анемия. 25
Остеохондроз, радикулит. 26
Гипертоническая болезнь 27
Атеросклероз сосудов 28
Аллергия 29
Заболевания щитовидной железы. 30
Сахарный диабет. 31
Другие заболевания . . . . . .

II. РОСТ И МАССА ТЕЛА НА МОМЕНТ ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТЫ

ВАШ РОСТ В СМ:

до 150 32
от 151 до 155 33
от 156 до 160 34
от 161 до 165 35
от 166 до 170 36
от 171 до 175 37
от 176 до 180 38
от 181 до 185 39
от 186 до 190 40
выше 190. 41

У вас нормальная масса тела, и вы не собираетесь худеть. 42
Вы хотите похудеть 43
У вас дефицит массы тела, и вы хотите поправиться 44

ПРЫГУНОК

Сейчас в магазинах появился спортивный снаряд для малышей «Прыгунок». Мало кто покупает его, реклама, как всегда, отсутствует, а кого-то отпугивает цена — 32 рубля. Между тем вещь эта очень полезная, гениальная даже, и сделать ее самому нетрудно. У меня трое детей, и двое из них с шести месяцев освоили «Прыгунок», сделанный мною.

Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, ведь он может «стоять», не умея еще и сидеть, поворачиваться, оглядываясь кругом, прыгать, когда и до ходьбы еще далеко. Укрепляются мышцы ног и спины, развивается психика и интеллект. Летом можно закаливать малыша, оставляя голенькими ножки. Я даже иногда ставила вниз тазик с небольшим количеством воды. Малыш освобождает руки для игры, освобождаются руки и у мамы: она может, занимаясь своими делами, общаться с малышом и не беспокоиться, что он свалится, ушибется, ведь хорошо, крепко сделанный снаряд абсолютно безопасен

Чтобы научить ребенка прыгать легко, нужно покачать его вверх-вниз, чтобы он почувствовал толчок от пола. Даже если малыш еще не сразу научится прыгать, не расстраивайтесь, ведь снаряд все же будет держать ребенка и приучит его к самостоятельности. Можно сидеть рядом и, к примеру, чистить картошку, разговаривая с малышом. Каждый малыш, начавший сидеть, месяц-два терроризирует домашних, целыми днями прыгая у них на коленях. С «Прыгунком» вы избавитесь и от этой проблемы. Мои младшие дети, прыгавшие с шести месяцев на снаряде, пошли на три месяца раньше первого сына, у которого этой игрушки не было. Я знаю матерей, чьи дети засыпали, напрыгавшись вволю. Не пугайтесь, снаряд абсолютно безвреден, прыгать можно часов до четырех в день, и ничего, кроме пользы, дитя не получит.

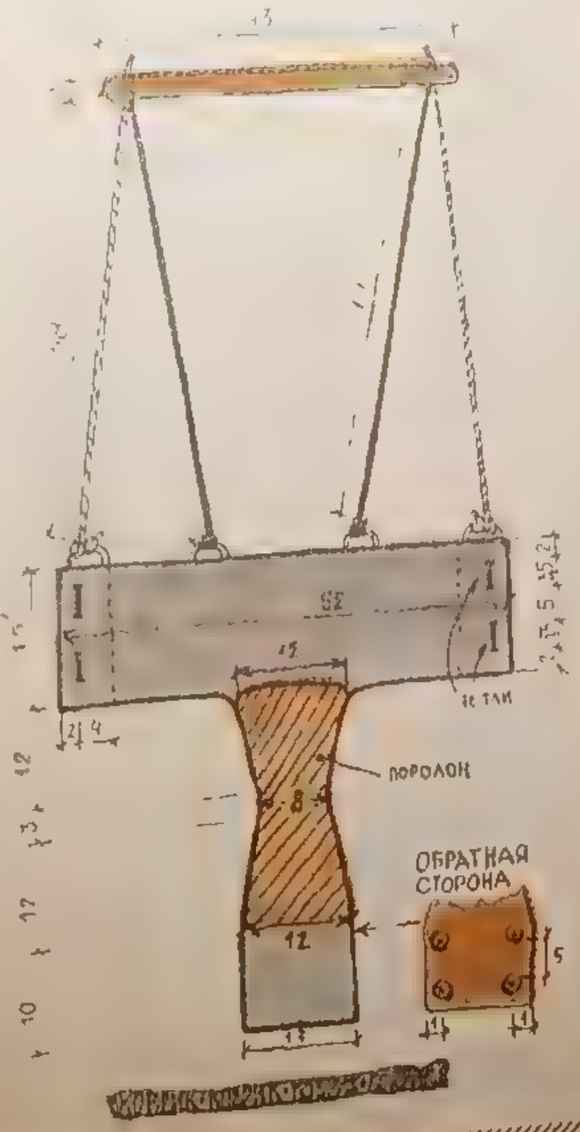
Единственное правило: перед «Прыгунком» обязательно посадите ребенка на горшочек и не сажайте голодного, чтобы снаряд не ассоциировался с дискомфортом.

Итак, чтобы сделать «Прыгунок» (см. рисунок), вам нужно приготовить:

1. Эспандер пружинный с деревянными ручками
2. Бельевую веревку толщиной 0,5 см
3. Реечку с двумя дырочками (2×3×43 см)
4. Крепкую ткань (к примеру, бортовку в 2 слоя)
5. 4 больших пуговицы
6. 4 кольца или полукольца, 2 больших шурупа
7. Кусок поролона толщиной 1—2 см, старый чулок.
8. Ножницы, сантиметр, крепкие нитки, иголку.

Выкраивая «штанишки», оставьте большой запас там, где будут петли для пуговиц, укрепив тем самым место наибольшей нагрузки. Нашивая поролон (на схеме показан он штриховкой), закройте его капроном от старого чулка. Кстати, у кооперативных «Прыгунков» поролона нет, и дети натирают ножки.

Когда «штанишки» будут готовы, пришейте к ним с внешней стороны кольца, пуговицы и выметайте петли. Пуговицы не пришивайте вплотную, а сделайте толстую «ножку»



На рисунке показано, как присоединить два куска веревки. Укрепляя веревку, которая показана черным цветом на рисунке, не забудьте завязать под планкой толстые узелки, чтобы она не соскакивала вниз. Длина веревки от планки до эспандера дана приблизительно, она зависит от высоты дверного проема. Пружины (из 5 штук) вы будете убирать или добавлять в зависимости от веса вашего прыгуна, который, сидя в снаряде, должен касаться пола лишь мысочками ног.

Чтобы легче было сажать дитя в «Прыгунок», я две пуговицы с одной стороны не расстегивала. Если пружина растянулась, отрежьте растянутую часть и отогните последнее колечко — пружина еще послужит. Чтобы снаряд не мешал проходить, прибейте к боковому косяку крючок и подвешивайте его туда.

Верхнюю ручку эспандера нужно слегка стесать, так как круглую неудобно крепить.

Вот и все. Прикрепите двумя длинными шурупами снаряд в дверном проеме и посадите малыша, ему ведь уже 5 месяцев, и он хорошо держит спинку.

Т. СИТНИКОВА

ВАША МАССА ТЕЛА В КГ:
до 50 . . . . . .
от 51 до 55 45
от 56 до 60 46
от 61 до 65 47
от 66 до 70 48
от 71 до 75 49
от 76 до 80 50
от 81 до 85 51
от 86 до 90 52
от 91 до 95 53
более 95 54

III. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:
Легкие (малоподвижный образ жизни) 56
Умеренные (1 час в день занятий физкультурой или ходьба от 3 до 5 км) 57
Тяжелые (работа с поднятием тяжести, ходьба до 10 км) 58
Очень тяжелые с обильным потоотделением 59

IV. ВАШ ВОЗРАСТ:
от 16 до 20 лет 60
от 21 до 35 лет 61
от 36 до 55 лет 62
от 56 до 70 лет 63
старше 70 лет 64

V. СИМПТОМЫ:
Артериальное давление:
повышено 65
норма. 66
снижено 67
Уровень сахара в крови:
норма. 68
периодически повышается 69
повышен. 70
Имеется ли у вас обострение заболевания органов желудочно-кишечного тракта:
ДА. 71
НЕТ 72
Употребляете пищу:
в натуральном виде 73
в протертом виде. 74
Кислотность желудочного сока:
норма. 75
повышена 76
снижена 77

VI. КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ:
Юг. 78
Средняя полоса 79
Север. 80

В письмо вложите, пожалуйста, конверт с вашим адресом, оплаченную квитанцию или ее копию на 15 рублей, внесенные на счет кооперативного центра «Диетолог»: 113184, Москва, Москворецкое отделение Промстройбанка, р/с № 3461588 и заполненную анкету. На конверте напишите адрес: 105203, Москва, ул. 12-я Парковая, 11, «Диетолог».

Перечислять деньги могут и предприятия, заботящиеся о здоровье своих сотрудников, как женщин, так и мужчин.

УДАР РУКОЙ

Занятие 2-е.

Мы продолжаем курс самообороны для женщин (начало смотрите в «Работнице» № 10 за 1990 г.). Занятия ведет инструктор Федерации гимнастики ушу и восточных единоборств Павел ГАЛИН.

Удар локтем прост и не требует от женщины сложных технических действий.

Допустим, хулиган положил вам на плечо свою правую руку (рис. 1). И вы видите, что намерения его достаточно серьезны. Сожмите правый кулак и смело ударьте злоумышленника правым локтем по лицу (рис. 2). Нанося удар, постарайтесь повернуть корпус влево. Это сделает вашу контратаку более мощной.

Этот же удар можно нанести и по туловищу злоумышленника — сбоку по нижним ребрам или в солнечное сплетение (рис. 3).

Несложен и **удар ребром ладони.** Наибольшего эффекта вы добьетесь при ударе ребром ладони по шее спереди. Но это очень опасный удар, и пользоваться им надо лишь в крайнем случае.

Зачастую достаточно бывает и удара ребром ладони по шее сбоку, чтобы осадить хулигана (рис. 4) Можно также бить по локтевому сгибу или чуть ниже локтя — там расположена очень чувствительная косточка.

С помощью удара ребрами ладоней можно освободиться и от захвата. Предположим, нападающий кладет руки вам на горло (рис. 5). Не теряя ни секунды, резко ударьте его по бокам ребрами ладоней. Бить нужно по нижним ребрам или под них. От неожиданности хулиган разожмет руки.

Обороняясь, не забывайте про свой голос. Воинственный или просто пронзительный крик часто действует отрезвляюще.

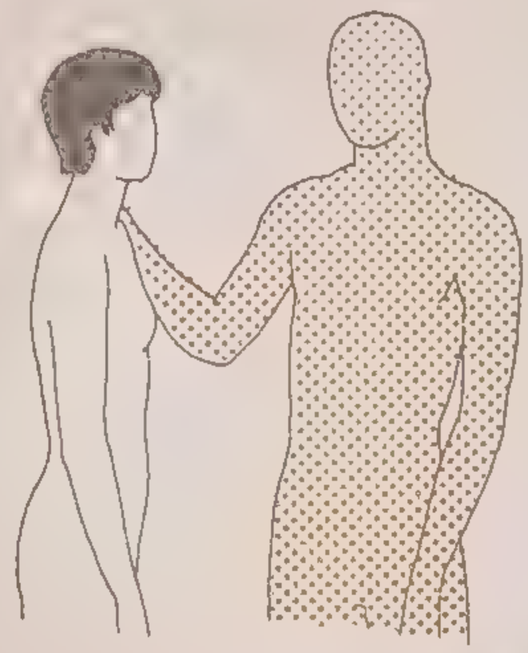


Рис. 1.

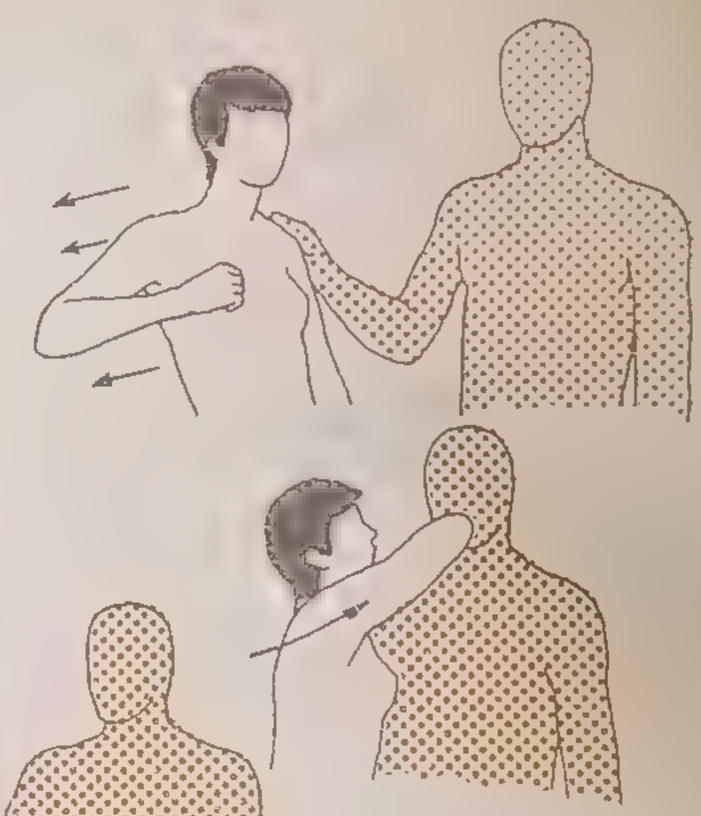


Рис. 2.

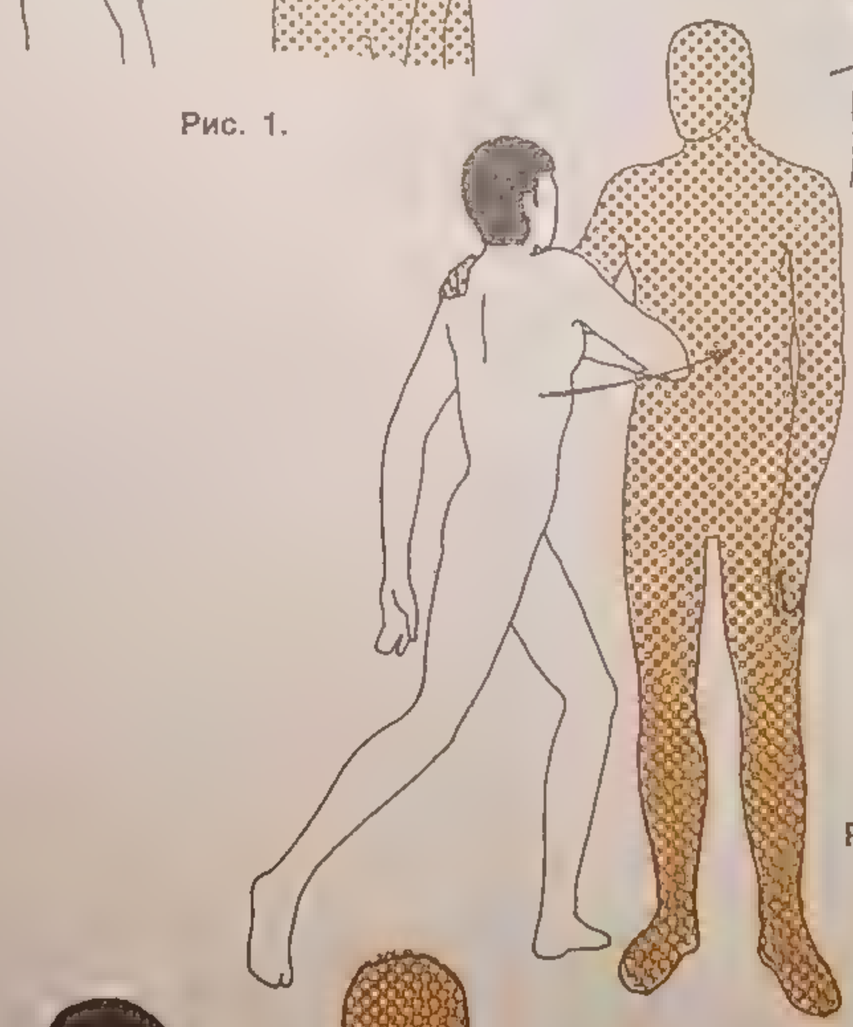


Рис. 3.

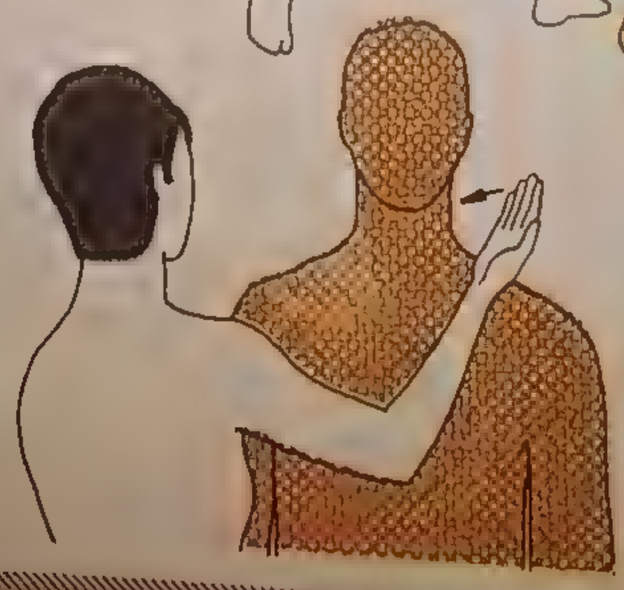


Рис. 4.

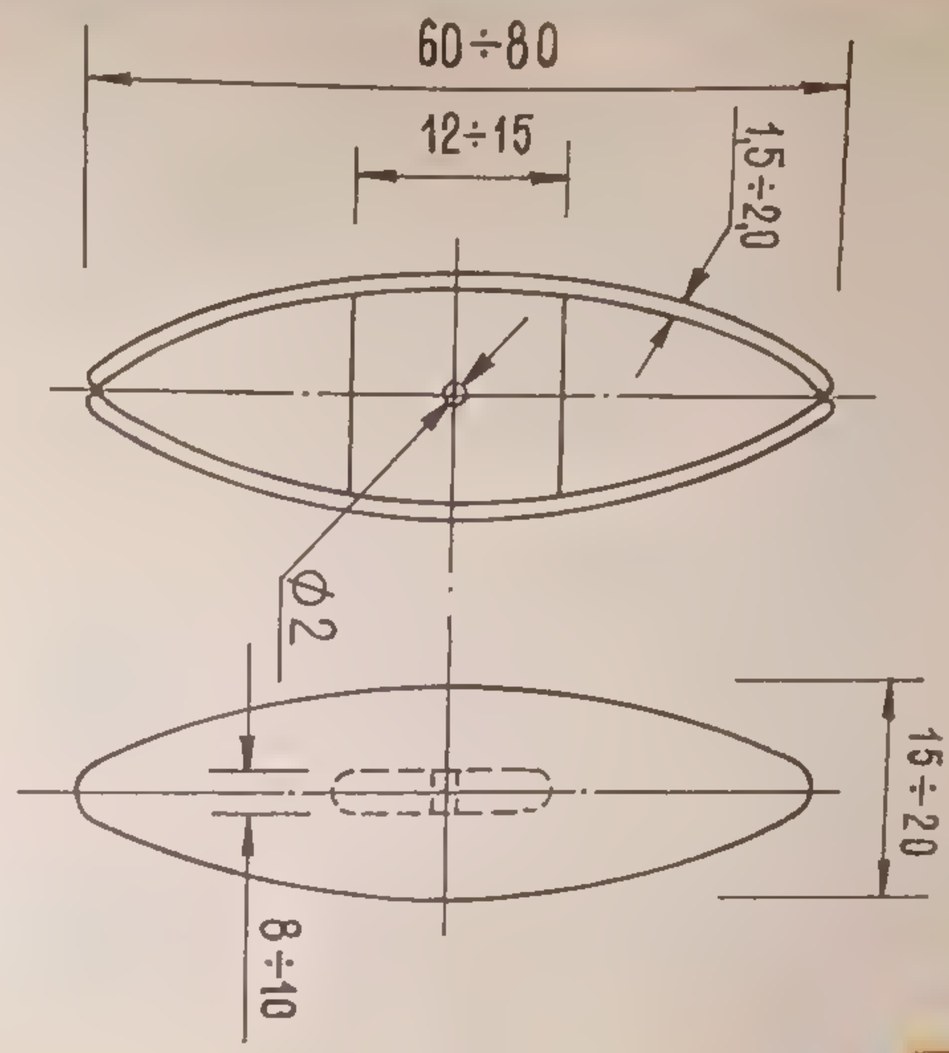
Рис. 5.

Бисма БАБАЕВА

ЧТО ВАМ СНИТСЯ?

КОЗУ видеть — вступить в полосу капризов судьбы, твои переменчивые настроения, капризы, легкомыслие, непостоянство и следствие этих качеств.
Белая коза — кратковременная удача.
Черная коза — заботы.
Доить козу — неожиданность (некоторый успех).
БЕЛУЮ ОВЦУ видеть — верный друг
Спящих — крепкая дружба.
Овец с ягнятами — к успокоению, благополучию.
Овчарню — полная любовь к тебе.
СНЕГИРЬ — новости.
ГУСЕЙ — свидание с родными.
Видеть их в доме или прятать в доме — благополучие
Кормить — счастливая семейная жизнь.
Ловить — замужество/женитьба.
Дразнить — свидание с другом.
Они в воде плывут — дорога
Щипать — богатство.
Есть или жарить — прибыль/радость.
Лапки есть — благополучие.
Покупать гусей — честь.
Считать — новости.
ЕЛЬ видеть — сердечная радость, удовольствие.
ШИШКИ видеть — «любовное удивление».
СОСНУ видеть — здоровье до глубокой старости.
ОЧАГ ИЛИ ПЕЧЬ ТЕПЛАЯ — хороший друг
Смотреть на огонь — семейное счастье (прибыль), беззаботное будущее
ДУХОВКУ, ДУХОВОЙ ШКАФ, ГАЗОВУЮ ПЛИТУ ЗАЖИГАТЬ — успешное завершение дел.
СВЕЧА — высшие страсти души, ее мир, стремление к яркой духовной жизни.
Зажигать свечу — неожиданная услуга (благополучие), счастливые перемены.
СНЕГ — охлаждение в отношениях (временный ущерб).
Снежок, едва покрывший землю — не обращай внимания на трудное время: оно пройдет.
По снегу идти — пировать.
Падающий снег — хорошее известие.
В метель попасть — жизненная буря, которая скоро пройдет.
Тающий снег — возрождение надежд и чувств.
МУКУ ВИДЕТЬ — изобилие (большая прибыль).
Тесто месить — добрая надежда
Печь хлеб — счастье, удача.
Хлеб видеть — радость/утешение
Белый хлеб — добро/чость.

ЧЕЛНОК ДЛЯ «ФРИВОЛИТЕ»



Его можно сделать самим. Размеры челнока могут быть разными, но не больше, чем на данном чертеже.

В зависимости от вида работ можно использовать один или два челнока. Для изготовления подойдут материалы: дерево, рог, кость, оргстекло, полистирол, пластмасса, металл. Концы пластин челнока должны плотно сходиться, тогда во время работы нить не будет произвольно разматываться. При прохождении нити между сжатыми концами пластин и при разматывании и наматывании ее челнок должен раздаваться щелчок.

Чем толще нить, тем большего размера следует брать челнок.

Симпатичный, средних лет канадец русского происхождения хотел бы создать семью в Канаде с красивой, стройной, покладистой, умной, умеющей вести дом и хозяйство, почитающей фамильные традиции женщиной от 26 до 32 лет.
Фото обязательно. Конфиденциальность переписки гарантирую.
Писать:

Igor Mravinsky
65 Wenderly Drive,
Toronto, Ontario,
Canada M6B 2P1
Tel. 256-4662

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

«В моем термосе появился неприятный запах. Чем его устранить?»

Н. Петренко, г. Киев

В стакан воды добавьте 1 ч. ложку 3-процентного уксуса и этим составом вымойте термос.

«Кожа на моих руках часто шелушится и краснеет. Можно ли от этого избавиться?»

М. Новикова, г. Вологда

Советуем делать ванночки из крахмала. В стакане воды разведите 1 ч. ложку крахмала, к этой смеси добавьте теплую воду до 1 л. Опустите руки в этот раствор на 15 минут, потом ополосните их теплой водой и нанесите питательный крем. Можно также попробовать контрастные ванночки: попеременно держать руки по три минуты то в холодной, то в горячей воде, в которую добавлена горчица — 1 ч. ложка на 1 л воды. Последняя ванночка должна быть холодной. Руки вытереть и смазать кремом. Если кожа сильно шелушится, добавьте к воде, в которой моете руки, немного глицерина. Но пользоваться глицерином долго нельзя, так как кожа от него темнеет.

Если у вас есть травы ромашки, крапивы, подорожника, лопуха, шалфея, липового цвета, они тоже помогут вам. Возьмите по 1 ст. ложке каждой травы (если какой-то нет, не важно) и залейте 1 л кипящей воды. В теплом растворе руки держите 15—20 минут, затем смажьте кремом.

Черный — добрый друг/помощь в беде.
ВИНО — символ вдохновения, удача.
Белое вино видеть — удачные идеи, предстоящий успех.
Красное вино видеть — веселье.
Сладкое вино пить — исполнение желания (благополучие), вольность.
Вино переливать — богатство.
Настойку пить — ошибки.
Шампанское — идеи, которые принесут успех.
КОФЕ ПИТЬ — радостное известие (счастье), гости.
ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ — твои дети (честь и богатство), духовная мудрость, божественное откровение.
Их получать — счастье (особенно в любви).
ПОДАРКИ ДЕЛАТЬ — в важном деле найти сочувствие и понимание.
МУЗЫКУ СЛУШАТЬ — приятные иллюзии, которые скорее всего не осуществятся (некое утешение), улучшение твоего положения.
ПЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ СЛЫШАТЬ — вас ожидает романтическое переживание
ХОРОВОДЫ ВОДИТЬ — обсуждать нечто важное, будете вовлечены в авантюру
НА ЛЫЖАХ БЕГАТЬ — берегитесь слишком легких путей, на них можно заблудиться.
НА КОНЬКАХ БЕГАТЬ — напрасные хлопоты
САНИ ВИДЕТЬ — удовольствие.
В них ехать — успех.
АПЕЛЬСИН — исполнение желания.
БАСНЯ — читать и слушать — свадьба в семье
БЕСЕДА — с людьми занимательными — приобрести новые сведения, которые помогут в задуманном деле.
БЕСЕДКА — новое местожительство
БЛЮДА — выигрыш в игре.
БОКАЛ — сплетня.
БРАГА — неожиданная перемена всех дел и занятий
БРАК — успех в делах.
БРУСНИКА — неожиданность.
БУТЫЛКА — полная — радость; пустая — скука.
БЕЛКА — знакомство с веселым человеком
ВАГОН — ехать в вагоне — предстоит приятное времяпрепровождение
ВАЗА — с цветами — благополучие.
ВАЛЕНКИ — прибыль в пути.
ВАННА — благополучие.
ВАТРУШКИ — есть — неожиданность.
ВОКЗАЛ — удовольствие.
ВОСК — радость; лить — получение денег.
ВЫВЕСКА — неожиданная новость
ВЕШАЛКА — береги деньги, старайся их копить
ГАДАНИЕ — гадать, не следует торопиться с исполнением задуманного
ГАЗЕТА — скучное занятие или безделье.
ГАЛСТУК — надевать — выигрыш дела; развязывать или снимать — освободиться от неприятного долга.
ГВОЗДИКА — рождение младенца в вашеи семье.
ГЛЯДЕТЬ В ОКНО — благополучие; в воду — веселье; глядеть на море — любовь.
ГОСТИ — приглашать — встреча.
ГРАНИТ — успех в трудном деле.
ГРУДА ЧЕГО-НИБУДЬ — достаток.
ГРЕТЬСЯ — дорога, недалекое путешествие.
ГУЛЯНЬЕ — получение денег; гулять — благополучие и удача.
ДУПЛО — ожидайте хорошей должности или заработка.
ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА — далекий путь или приезд неожиданных гостей.

340 рецептов лекарственных растений

Агентство «Информсервис» предлагает справочник по рецептурный применению лекарственных растений. В нем собрано более 340 рецептов наваров, отваров, настоек, мазей; имеется календарь сбора растений.

Рецепты распологаются в соответствии с лечебным воздействием по ряду заболеваний: при болезнях сердца и кровеносной системы; заболеваниях органов дыхания, горла, носа, гортани, бронхов и легких; при атеросклерозе и гипертонической болезни; заболеваниях мочевых путей, почек, печени, желчного пузыря; расстройствах нервной системы; заболеваниях женских половых органов; при желудочно-кишечных заболеваниях; болезнях обмена, ожирении; кожных заболеваниях и так далее. Даны советы для укрепления и роста волос, для удаления волос при их избыточном росте. Также даны рецепты, влияющие на половую потенцию.

Хорошее оформление и иллюстрации, простота в обращении, информационная насыщенность сделают справочник вашим надежным помощником.

Заказать справочник можно по адресу: 339014, г. Макеевка, ул. Бестужева, д. 10. Агентство «Информсервис». Заявка оформляется на листе бумаги размером 14 × 20 см, с одной стороны которой крупным разборчивым почерком пишется полный обратный адрес с индексом, а с другой — название и количество заказанных экземпляров.

Заказы выполняются в порядке поступления. Стоимость одного справочника с пересылкой наложенным платежом 6 руб. 08 коп.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ — КРУГЛЫЙ ГОД

Если у вас есть участок земли, советуем заняться выращиванием грибов. Воркутинский кооператив «Лето» поможет вам собрать хороший урожай этих деликатесных продуктов. Воспользовавшись услугами кооператива, вы можете также в домашних условиях выращивать овощи, ягоды, цветы в любое время года. Всем организациям, кооперативам и частным лицам «Лето» высылает: мицелий грибов вешенки (цена пакета весом 1,2 кг — 12 рублей, минимальное количество пакетов в заказе — две штуки);

инструкцию по выращиванию грибов вешенки, которая содержит также рецепты приготовления блюд из грибов (цена — 5 рублей);

инструкцию по выращиванию шампиньонов (цена — 3 рубля);

техническую документацию на изготовление аэропонной установки для выращивания в домашних условиях овощей, ягод, цветов в любое время года и инструкцию по выращиванию овощей таким способом с рекомендуемым составом питательного раствора. Стоимость такого заказа — 30 рублей.

Принимаются заказы на изготовление аэропонной установки, полностью автоматизированной и очень простой в эксплуатации. Размеры ее — 320 × 320 × 150 мм. Потратив 200 рублей, вы будете иметь на своем столе свежие овощи круглый год.

Заказы на мицелий гриба вешенки и на изготовление аэропонной установки принимаются на почтовых открытках и высылаются наложенным платежом. Если вы хотите получить инструкцию по выращиванию грибов или техническую документацию по изготовлению аэропонной установки, переводите по почте соответствующую сумму. В переводе укажите свой точный адрес, а также наименование и количество заказов.

Заказы и переводы направляйте по адресу: **169926, Коми АССР, г. Воркута, п. Северный, ул. Речная, д. 9, кв. 2. Климову Александру Николаевичу. Расчетный счет кооператива «Лето» — 000461259.**

ШКОЛА МАКРАМЕ. Урок 6-й.

МЕРЕЖКИ

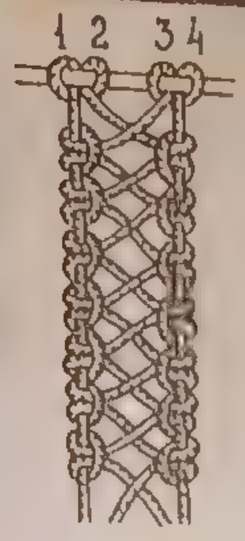


Рис. 1.

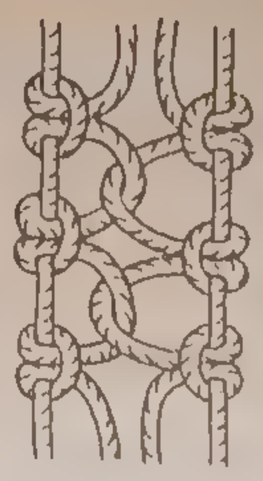


Рис. 2

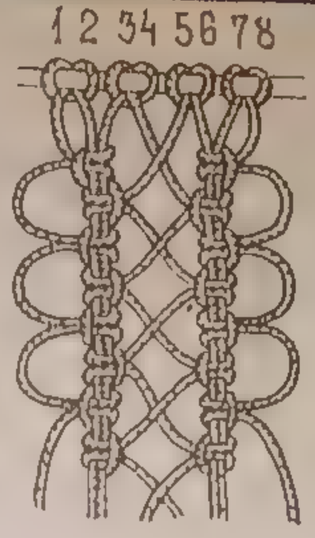


Рис. 3.

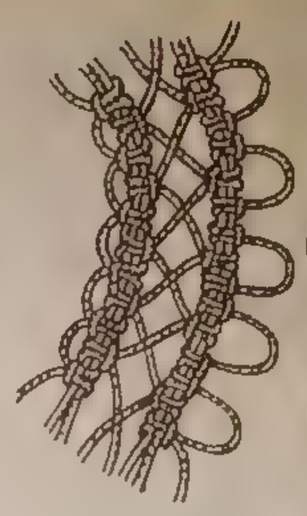


Рис. 4.

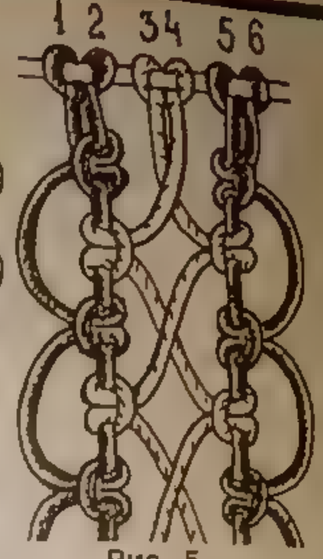


Рис. 5.

Сегодня мы закончим тему, начатую на 4-м уроке. Разговор пойдет о мережках из узлов «фриволите», или крестообразных цепочках.

Мережки «фриволите», или тесьма,— это плоские цепочки, середина которых заполнена ажурным узором из перекрещенных рабочих нитей. Они могут быть узкими и широкими, однотонными и цветными.

Для простой мережки (рис. 1) требуется 4 нити. Это минимальное для мережек количество: две крайние (1-я и 4-я) — узелковые, две средние (2-я и 3-я) — рабочие. Для образца закрепите 2 нити по 80 см перепустив концы так чтобы узелковые были длиной по 20 см рабочие — по 60 см. Левой рукой натяните 1-ю нить и завяжите на ней 3-й нитью правый узел «фриволите Теперь натяните правой рукой 4-ю нить и завяжите на ней 2-й нитью левый узел «фриволите»

Далее работайте, наплетая попеременно рабочие нити то на левую то на правую узелковую нить. Перекрещивайте рабочие нити после каждой пары противоположных узлов. Следите за тем, чтобы всегда одна и та же нить ложилась поверх другой, а расстояние между узелковыми было постоянным. Эту мережку можно разнообразить, если рабочие нити не перекрещивать, а перевивать между собой (рис. 2).

Мережка с пико (рис. 3) выполняется из 8 нитей: 1-я — рабочая, 2-я и 3-я — узелковые, 4-я и 5-я — рабочие, 6-я и 7-я — узелковые, 8-я нить — рабочая. Для образца приготовьте 4 нити. Первую нить закрепите, перепустив левый конец на 60 см, правый — на 20 см. Вторую нить перепустите иначе, чтобы левый конец был длиной 20 см, а правый 60 см. Третью нить закрепите, как первую, четвертую — как вторую. Сначала завяжите 1-й нитью левый узел «фриволите» на 2-й и 3-й нитях, сложенных вместе. 8-й нитью завяжите правый узел «фриволите» на 6-й и 7-й нитях, сложенных вместе. Затем положите крест-накрест 4-ю и 5-ю нити и завяжите каждой по одному узлу: 5-й нитью — правый узел на 2-й и 3-й нитях (под 1-м узлом «фриволите»), 4-й нитью — левый узел на 6-й и 7-й нитях Следующие узлы завяжите 1-й и 8-й нитями отступив ниже предыдущих на 1 5 -- 2 см затем подтяните их вверх по краям мережки образуются воздушные петли пико Далее выполняйте узлы 4-й и 5-й нитями прежде перекрестив их, как вверху Так плетите дальше выдерживая одинаковую ширину мережки

Примечание. Пико можно выполнять с помощью булавок Для этого булавки вкалывают справа и слева от узелковых нитей и обводят вокруг них рабочие нити образуя петли по краям мережки

Нередко пико украшают только одну сторону мережки одновременно придавая тесьме овальную форму (рис 4) Для этого увеличивают количество узлов по внешней стороне, выполняя пико через пары узлов. По окончании работы следует потянуть за 2 узелковые нити внутренней стороны мережки, при этом узлы уплотняются, что придаст дополнительный изгиб тесьме.

Для цветной мережки (рис. 5) приготовьте 3 нити длиной по 80 см: 2 темные и 1 светлую. Закрепите их в следующем порядке: сначала темную, перепустив правый конец (2-й) на 20 см (узелковая нить), а левый (1-й) на 60 см (рабочая); затем светлую, сложив пополам (оба конца рабочие — 3-й и 4-й), и опять темную, перепустив левый конец (5-й) на 20 см (узелковая нить) и правый (6-й) на 80 см (рабочая нить). 1-й и 6-й рабочими темными нитями завяжите по одному узлу «фриволите», положите крест-накрест 3-ю и 4-ю нити и выполните на тех же узелковых по одному узлу, затем 1-й и 6-й нитями — еще по одному узлу, оставив с краев пико длиной 1,5 — 2 см. Далее плетите по тому же принципу: светлые нити перекрещивайте, из темных выполняйте пико

Так же можно плести цветные мережки на 8 нитях (рис. 3): 1-я и 2-я - темные, 3, 4, 5 и 6-я — светлые нити, 7-я и 8-я — темные

Предлагаем сплести настенное панно для декоративной доски.

Для работы приготовьте планку длиной 25 см. 110—120 м белой хлопчатобумажной веревки толщиной 3 мм 4 тонкие металлические спицы длиной равные планке и 2 кольца диаметром 4 и 6 см.

1 Нарежьте 20 нитей по 3— 3,5 м, сложите каждую пополам и навесьте способом 2 на планку. Вплотную к наборному ряду закрепите каждый конец способом 3 сначала на одну спицу, затем на вторую

2. Распределите нити по 4 и сплетите 35 см сетки «шахматки» из двоиных плоских узлов

3. Концы сетки закрепите способом 3 на 3-ю спицу. Снова распределите нити по четыре и выполните 10 цепочек из трех двойных плоских узлов каждая. Концы цепочек закрепите способом 3 на 4-ю спицу.

4. Соберите все нити в пучок и стяните его приемом «оплетка», отступив от последней спицы на 10 см. Концы образовавшейся кисти украсьте «валиками» (см. рис. 6, урок 5).

5. Оплетите кольцо диаметром 6 см нитью длиной 3,5 м узлами «фриволите», выполняя пико между парами узлов. В конце работы оставьте 2 нити длиной по 25 см. Закрепите на кольце (там, где оставлены нити) еще одну нить длиной 2 м, сложив ее пополам. Длинными концами, как рабочими, сплетите на коротких 2 цепочки из узлов «фриволите» с пико.

6. Отдельно выполните 2 боковых фрагмента — мережки с пико (см. рис. 3). Для каждой приготовьте по 4 нити: одну длиной 5,5 м, две — по 5,2 м и одну длиной 4,2 м. Для левой мережки сложите нити вдвое и закрепите булавками петлей вверх на подушке в такой последовательности: концы нити длиной 5,5 м перепустите так, чтобы левый был длиной 4,5 м, правый — 1 м; нить длиной 5,2 м закрепите, перепустив левый конец на 1 м, правый на 4,2 м; закрепляя вторую нить 5,2 м, перепустите ее левый конец на 4,2 м, правый на 1 м; последней приколите нить длиной 4,2 м, перепустив ее левый конец на 1 м, правый на 3,2 м. Теперь сплетите мережку длиной 60—65 см, оставляя пико только с левой стороны тесьмы. Правую мережку выполните в зеркальном отражении.

7. Прикрепите мережки к панно с обеих сторон под планкой, придавая им вверху округлую форму. Затем соедините свободные нити от двух мережек в пучок «оплеткой» высотой не менее 5 см — образовалась кисть. Концы ее украсьте «валиками». Затем поднимите кисть наверх и прикрепите на панно между 5-й и 6-й плоскими цепочками.

8. Возьмите кольцо с цепочками и пришейте их на планку с лицевой стороны, отступив от кольца на 10 см. Расстояние между цепочками на планке также 10 см. Теперь прикрепите декоративную доску. Приложите ее к панно, натяните оставшиеся цепочки и пропустите их сквозь отверстие в доске. Концы нитей закрепите на изнаночной стороне панно. Прикройте отверстие кольцом диаметром 4 см, оплетенным узлами «фриволите» с пико нитью длиной 2 м.

М. КУЗЬМИНА

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

Сварим красную свеклу нарезать кусочками, залить кипяченой водой, закрыть крышкой с дырочками, дать постоять 3—5 дней, и квас готов. Соотношение свеклы и воды — любое. По мере употребления каждый раз добавлять воду, пока квас не потеряет свой вкус. Хранить при комнатной температуре. Пить 3 раза в день по 1 2 стакана.

Свекольный квас придаст особый вкус селедке, если ее залить квасом на несколько минут и затем слить.

Капуста приобретет своеобразный приятный вкус, если ее ошпарить, присолить, слегка отжать, залить квасом, сверху посыпать зеленью петрушки, добавить чуть-чуть чеснока и полить подсолнечным маслом.

Свекольный квас можно использовать для приготовления окрошки — это зимний вариант.

Свекла

500 г свеклы, 500 г яблок, 200 г репчатого лука и семена любой пряной культуры. Очищенные яблоки и свеклу по отдельности ошпарить и нарезать красивыми дольками, как апельсин. Лук нарезать колечками, чуть-чуть посыпать сахарным песком и пассеровать (слегка поджарить) в растительном масле. Смешать все вместе, посолить по вкусу, посыпать молотыми семенами любого пряного растения (кинзы, укропа — они улучшают пищеварение) и подавать на стол как самостоятельное блюдо или гарнир.

Морковь пряная

500 г моркови, 200 г репчатого лука. Морковь нарезать кружочками и бланшировать 2 мин. Лук нарезать кружочками и обдать кипятком. Смешать с морковью и залить маринадом — 3/4 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложка молотых семян любого пряного растения. Охладить — и морковь готова к употреблению.

Праздничный картофель

Средней величины картофель, очищенный, варим, как обычно, но не даем развариваться. Сливаем воду и заливаем теплым соком красной свеклы или свекольным квасом на несколько минут. Режем пополам — середина картофелин белая, а края красные, как у большой редиски. Подаем к столу горячим, положив на каждую половинку кусочек сливочного масла.

Капуста фаршированная

Рыхлые небольшие кочанчики разрезаем на 4 части, обдаем крутым кипятком и в остывшую капусту между листиками прокладываем кусочки яблок и моркови, корни петрушки и, если есть, домашние заготовки сливы и груши. Можно в каждую четвертинку укладывать одинаковые начинки, а можно в каждый листик одной четвертинки разные.

Нафаршированные кочанчики укладываем в кастрюлю и заливаем раствором на 1 л воды 50 г соли, 1 ст. ложка [illegible] или кваса. Закрываем [illegible] укладываем [illegible] и оставляем в комнате [illegible] дней. Затем можно подавать [illegible] столу.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ... ЗИМОЙ

Закончены осенне-летние заготовки — баночки, наполненные вареньем, компотами и маринадами, ждут своей очереди появиться на столе. Но и зимние месяцы можно использовать для переработки овощей.

Начнем со свеклы. В №№ 6 и 7 журнала мы говорили о том, что свекла является фиксатором витамина С, не дает ему разрушаться. А потом приготовим несколько праздничных вариантов различных овощей.

Голубцы с квашеной капустой

Небольшие кочанчики квашеной капусты ошпариваем и варим 2 мин. Разделяем листья и фаршируем. Фарш капусту мелко шинкуем, болгарский перец, если он сохранился до этого времени, мелко режем. Если перца нет, посыпьте молотые семена перца. Добавьте немного чеснока, мелко нарезанный корень любого пряного растения и соль на 1 кг смеси 15 г. Все перемешать и пассеровать в кипящем подсолнечном масле 1 мин. или бланшировать 2 мин. Отжимаем и заворачиваем в листья ошпаренной капусты. Голубцы плотно укладываем в банку, накладываем груз, заливаем квасом или соком свекль. Голубцы становятся темно-розовыми. К употреблению готовы через 3—5 дней. Для длительного хранения держим на холоде.

Капуста праздничная

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками. Между листочками проложить тонкие кусочки чеснока, с боков и сверху проложить круглые ломтики сырой красной свеклы и залить рассолом.

Рассол: на 1 л воды — 2 неполные ст. ложки соли и 2 ст. ложки сахара, 6—8 горошин перца, 4—5 листиков лаврового листа. Сняв с огня, влить 1 2 стакана яблочного уксуса. Закрыть крышкой. Через 3—5 дней капуста будет красного цвета и украсит любой праздничный стол.

До конца зимы хранятся рябина и калина. Они теряют горечь после мороза. Если вы собрали раньше — промораживайте в морозилке холодильника мелкими порциями. Рябину можно приготовить следующим способом: 2 минуты отварить в подсоленной воде на 1 л воды 1 ст. ложка соли, и залить сиропом — сахар и воду взять в равных количествах, варить на медленном огне 30 минут. Горячую рябину слегка подсушить в духовом шкафу, остывшую уложить в коробку и использовать как изюм, а сироп — как десерт. Рябина может быть любого сорта.

Рябина для пирогов

Очищаем ягоды от веточек, отвариваем в небольшом количестве воды 10 мин., добавляем сахар — на 1 кг рябины 300 г сахара и 3 г лимонной кислоты, варим еще 15 мин. и кипящую разливаем в банки. Можно закатать.

Рябиновый чай

Рябину, очищенную от веточек, бланшируем в подсоленной кипящей воде 1 мин., затем высушиваем, размельчаем, смешиваем с таким же количеством сахара (1 часть сахара и 1 часть рябины). 2 ст. ложки порошка заливаем 1 стаканом кипятка, кипятим 5 мин.— и чай готов.

Рябина праздничная

Кисти рябины с 1—2 листиками для красоты бланшируем в кипящей подсоленной воде 2 мин., укладываем плотно в банки кисточка к кисточке и заливаем сиропом — на 1 л воды 300 г сахара, неполная чайная ложечка лимонной кислоты и 1 г аскорбиновой. Можно положить 5 гвоздичек и кусочек корицы и закатать. Вместо сиропа можно залить яблочным соком с сахаром — на 1 л сока 200 г сахара.

Черноплодную рябину (1 кг) варим с 1 кг яблок, желательно кислых, в малом количестве воды. Протираем и протертую массу (1 л) смешиваем с 300 г сахара. Кипятим все вместе 5 мин. и закатываем.

Варенье из черноплодной рябины с вишневым ароматом

На 1 кг рябины взять примерно 100 листиков вишни. Их надо высушить во время цветения дерева (тогда они наиболее ароматны). Половину листьев заливаем 3 стаканами воды, кипятим 5 мин. и остывшим настоем заливаем рябину на 6—8 часов. Затем рябину вынимаем, а в настой добавляем оставшиеся листья, кипятим 5 мин. и горячим заливаем рябину (вынув листья). Ягоды отделяем, варим сироп: 1 кг сахара заливаем неполным стаканом настоя, кипятим до полного растворения сахара и опускаем в сироп рябину. Варим до готовности.

Из оставшегося настоя варим кисель с вишневым ароматом или используем как напиток.

Праздничный напиток

1 кг черноплодной рябины укладываем в 3-литровую банку и заливаем кипяченой водой, в которой растворили 1 кг (или 800 г) сахара. Сверху банку завязываем марлей. Через 3 недели готов вкусный безалкогольный напиток. Хранить в прохладном месте (хранится долго).

Калина

Если она промороженная, может храниться до весны. Приготовленная вместе с раздробленными семенами обладает лечебными свойствами: вымытую пропускаем через мясорубку, смешиваем с сахаром по вкусу и храним на холоде. Из калины можно отжать сок и с сахаром и лимонной или аскорбиновой кислотой, положенными по вкусу, употреблять как целебный напиток.

Несколько советов: чеснок хорошо хранится пропущенный через мясорубку в стеклянных закрытых баночках.

Семена болгарского перца при приготовлении не выбрасывайте, а высушивайте. Зимой их можно добавлять в 1-е и 2-е блюда, они содержат больше полезных веществ, чем сам перец, и придают блюдам аромат перца. Так же надо поступать со всеми пряными семенами.

Л. ПРОКОФЬЕВА.

ДВА ГОДА — НЕ СРОК?

Десять топчанов, десять женщин в цветастых халатах. Завешены шторы, закрыты глаза. И только голос — расслабьтесь, забудьте, отрешитесь. Гипнотический сон. Я знаю, что он закончится, знаю, что, наверное, не пройдет бесследно, потому что психотерапия — великая вещь. Но сеанс кончится. Они встанут, разойдутся по палатам. И все свое понесут с собой.

Ну где, где взять эту силу, которая способна в мгновение и навсегда вырвать, отрешить, возродить? Наивные мечты дилетанта. Наивные фантазии под гипнозом. Нет ее, этой силы. Есть хронический алкоголизм, есть лечащиеся, есть наркология в Минздраве и переживающие смутные времена лечебно-трудовые профилактории в системе МВД.

Кто-то последние называет позором нашего общества, кто-то — благом во имя его же. Так что: позор или благо, панацея или тупик? Закрыть или понастроить новых?

Волна недавних многочисленных публикаций об ЛТП женские почему-то обошла. Вероятно, ввиду их сравнительной малочисленности — всего 17 по стране. Хотя по той же самой причине проблем здесь оказывается еще больше.

На территории Оренбургского женского ЛТП-2 (переделанного из обычной зоны в 1975 году) время от времени гремит последними шлягерами репродуктор. Погремит, замолкнет. Опять погремит. Почему? Да просто, объяснили мне, кому-то из женщин, здесь обитающих, захочется музыки — включит, кому-то захочется тишины — выключит. Люди-то разные... С этого бы начать...

Косынки, посылочки...

«Ну хорошо, я сама в это влезла. В первый раз сдалась в ЛТП, когда с прогулами запуталась. Умные люди посоветовали. А потом пошло... мы с мужем синхронно идем. Я в ЛТП, и он в ЛТП. Он на воле в запой, и я с ним. Сын где? В спецшколе, где ж ему быть? При таких родителях. Да ладно, со мной все ясно. Я не про это. Вот привезут сюда. В первое время мне вообще ни до чего. Невменяемая. А когда подправят, когда в себя приду, я ведь оглядываться начинаю. И что вижу? Это ж чистая зона. Одежонка синенькая, год ношу. Косынки, чтоб им провалиться! Вылечиться (хоть я в это и не верю!) — что значит? Личность вернуть. Все разные, понимаете. А нас, наоборот, под болванов. И сколько этой мелочевки — требований этих дурацких! Все портят».

«Мы вам сразу говорим: к администрации претензий не имеем. С них требуют, они — с нас. В системе дело. Почему здесь режимное учреждение? Зачем проволока, зачем контролеры? Это что — тоже лечение?»

Теперь уж за давностью времени не докопаешься, кто это такое славное название для данных заведений приспособил — профилакторий. Но Бог с ним, с названием, не в словах суть.

За последние 70 с лишним послереволюционных лет, помимо прочих достижений, нам удалось породить и некий универсальный архитектурно-ландшафтный стиль для «подневольных» заведений. И пионерлагерь почему-то сильно смахивает на воинскую часть, то и другое — на колонию, а уж ЛТП из этого ряда тем более не выбиться. Тяжелые пропускные двери, как в колонии, сигнальная сетка по забору, караул, серые казарменные общежития, столы-лавки в столовой, койки в два этажа и чистенько выметенные дорожки территорий. Сколько ни раскрашивай стены в светленькое, ни обивай пластиком, ни сажай кустиков — старая зона о себе забыть не даст. Да и сам ЛТП — учреждение режимное, не до вольностей

Я ходила по территории, мне любезно открывали все двери, а я, неблагодарная задавала один за другим свои идиотские вопросы.

— Зачем вся эта сложная охрана, если не судимые, а лечащиеся?

— Так сбегут же, а мы потом на свои командировочные должны искать.

— А зачем искать? Вернется к старому, все равно от ЛТП не уйти...

— По закону мы должны отыскать и вернуть.

— Почему почта перлюстрируется, ведь лечащиеся не поражены в правах?

— По закону выборочная проверка положена.

— Почему посылка одна в месяц, а если придет на день позже — засчитают в следующий месяц, на день раньше — не выдадут?

— Законом так предусмотрено...

— А почему молоко не дают?

— Не положено.

— Почему отбой ровно в 22 и после нельзя даже в туалет?

— Положено восемь часов на ночной отдых.

— Почему в спальнях можно в халате ходить, а во двор выскочить нельзя?

— Не положено...

— Зачем обязательно белые косынки, с непокрытой головой не вылечишься?

— Вы что, думаете, мне вся эта ерунда

— Начальник ЛТП Вячеслав Коровиковский наконец потерял терпение.— Но ведь за меня уже все давно там расписали. Сколько крупы в кашу сыпать, что им на голову надеть. Есть, конечно, необходимые вещи, но косынки, ограничения посылок — все это надо отменить или сам отменю. У меня же на серьезные вопросы времени не хватает, а тут дергаешься из-за...

А спустя час, когда меня оставили без провожатых и когда на лавочках перед чем-то вроде летней эстрады вмиг собралось чуть ли не все население ЛТП, мы снова, уже с теми, кто носит или принципиально не носит эти пресловутые косынки, ходили по тому же кругу всем надоевших вопросов.

Кстати, пожалуй, меньше всего жалоб здесь на работу. Есть швейное производство, какое-то количество женщин работает на соседнем кирпичном заводе, кое-кто — на мясокомбинате. Бывают, конечно, конфликты, стычки с мастерами и бригадирами. Но где их нет? На мой настойчивый вопрос, привлекают ли к сверхурочным, ответили без колебаний: нет, только по собственному желанию. А вот другой вопрос волновал уже многих. То, что 30 процентов из заработка вычитают в бюджет, понятно. Тридцатник на еду — тоже. А вот если человек вызывается в свой выходной поработать, скажем, на уборке, почему и отсюда 30 процентов скидывается? Честно говоря, я тоже встала в тупик. Потом мне объяснили. Да, 30 процентов заработка отчисляется в бюджет на содержание ЛТП (впрочем, когда еще эти денежки к нему вернутся!). В наркологических стационарах Минздрава отчисления, к слову, 40 процентов и остаются в распоряжении самого заведения. Так вот, 30 процентов — это вроде подоходного налога, со всех видов заработка. Что ж, как будто логично, только вот и результат получается единственно возможный: на подработки не идут...

Кто же и когда лишил всех нас враз здравого смысла? Кто научил виртуозно создавать на каждом шагу эти немыслимые трудности и мужественно, пусть в ущерб себе, их преодолевать? Нелепые ограничения, одинаково раздражающие, унижающие и администрацию, и ее подопечных, вызывающие ярость, бунт и озлобленность, по сути, бессмысленны, если мы действительно заботимся о возможном исцелении. Вот если хотим наказать бóльшим, чем лишение свободы (хотя есть ли бóльшее?), наказанием, если хотим унизить и подавить то, что не удалось погубить алкоголем даже им самим, тогда, конечно, и косынки, и посылки, и длина юбок — все это обретает свое истинное предназначение.

Так прежде чем выбирать средства, не лучше ли определить цель? Или хотя бы понять, кто, как и почему сюда попадает?

Анамнез жизни

«Да как попала? Как все попадают. Пришли и забрали. Ну, пила, а кто не пьет? В столовой работала. Кого я трогала? Вломились в дом, я трезвая, а меня хватают. Вон синяки еще. Потом КПЗ, трое суток, суд — пять минут. И все. Кто там разбирается? Нет, из столовой уволилась, больше не работала. А что лечиться? Я как все...»

«Понимаете, я ведь сама хотела, сама и решила, что уехать надо. Не выберусь иначе. Сама напросилась. Участковый у нас молоденький такой... Ну пошли, говорит. И в КПЗ. И на суде, когда спросили меня, хочу ли в ЛТП, хочу, говорю, профилакторий ведь...»

«А я не знаю, почему сюда попала. Мужа посадили, за кражу, наверное. А меня сюда. Я с младшим дома сидела. А всего семеро у меня. Не знаю, может, и лишена родительских прав. По документам лишена? Ну, значит, так и есть...»

Голоса эти преследуют неотступно. Не вырвешься. Можно заслониться нашим обычным — сами виноваты, можно поймать на мелкой лжи или недомыслии. Но даже если так, что, уже не больно? Уже не трагедия?

Проследить анамнез жизни (рабочий термин наркологов) или попадания сюда можно по-разному. По рассказам самих женщин, по подробным историям болезни в медчасти, по тонким папкам, хранящимся в спецчасти. Впрочем, эти лаконичные записи — злоупотребляла, не работала, уклонялась, II стадия алкоголизма — расскажут немного. Но у них и цель другая — правильно составить материал для оформления, не более. Тут не до сантиментов, не до копаний в социальных или личных истоках болезни. Для пятиминутного суда вполне достаточно. Все остальное уже потом, на досуге, в ЛТП.

— Ну почему сами-то не защищались? Адвокатов бы нанимали, теперь ведь даже предлагают вам. Мать, говорите, лежачая, а почему в суд справку не принесли? — Уже два часа Вячеслав Леонидович Коровиковский ведет свой традиционный еженедельный прием.

И уже знает, что услышит в ответ. Адвокат был, не помог. Справка была, да судья не заглянул. Можно выслушать еще сотни подобных историй, можно задать еще сотни вопросов.

Но даже, если не разбирать сейчас, была ли в данном конкретном случае справка, было КПЗ или нет (хотя почему, собственно, оно должно быть для тех, кто лишь отправляется на лечение), пять минут длился суд или полчаса (хотя человек, в чьей биографии зафиксирован сей миг, судимым не считается), если ограничиться только одним вопросом — кого и за что направляют в ЛТП?

— Ну, бывает, хлопочем об отмене постановления суда,— объясняет Коровиковский.— Бывает, отменяют. В прошлом году было два случая. Но там ведь что? Крючка какого-то не хватает, подписи чьей-нибудь. Суть-то не в этом. Вот — читайте!

Что ж, придется прочесть. Указ Президиума Верховного Совета РСФСР от 1 марта 1974 года: «...подлежат направлению хронические алкоголики, уклоняющиеся от лечения или продолжающие пьянствовать после лечения, нарушающие трудовую дисциплину, общественный порядок или правила социалистического общежития, несмотря на принятые к ним меры». Ну, не будем придираться насчет «социалистического общежития». Оставим любимые термины времени, их породившему. Но в целом-то все понятно — кого и за что. А вот в 1985 году законодатель внес в этот Указ некую поправочку, зачеркнув всего лишь несколько последних строк. Получилось все еще проще: уклоняешься от добровольного лечения — будь любезен на принудительное. А нарушал не нарушал — это в законе не написано. И суду как-то безразлично.

Да нет, я не идеализирую своих собеседниц в белых косынках. У многих, наверное, было, конечно, было — и дебоши, и притоны, и собственных детей запирали на неделю в голоде и холоде. Было. И хотя в вину им ставилось лишь злостное нежелание лечиться, фактически что тут скрывать: два года ЛТП общество использует в основном, чтобы их изолировать. От тех же детей, за которых при иных родительницах страшно, от их престарелых матерей, которые света не видят при пьяной дочери, от соседей, которые хоть два года смогут спать ночами...

А если так, зачем нужен весь этот камуфляж? Почему не сказать прямо: есть правонарушения на почве пьянства — должна быть и ответственность. Возможно, и в ЛТП, на принудительном лечении, с принудительным трудом. Так же как и во всех остальных 43 странах, где принудительное лечение вообще существует.

Но если правонарушений нет? Если 28-летнюю парикмахершу, начавшую спиваться после развода с мужем, мать, отчаявшись спасти сама, уговорила пойти в ЛТП, почему же ей-то тот же срок и тот же режим? Или пожилой женщине, которую довела до ЛТП жизнь с дочерью и зятем в одной комнате, или девочке, которую отчим выгнал из дома?

Но мы не любим разного, нам проще расширить рамки закона так, чтобы вместилось туда все это горькое разнообразие чохом. Там разберутся.

— А как разберешься? Мужские ЛТП хоть для ранее судимых и несудимых — отдельные. А у нас что? Пятьдесят на пятьдесят. Вы хоть представляете, что это такое?

Увы, как бы ни старался Коровиковский чтить инструкцию, здесь он не властен. Инструкция предписывает содержание раздельное, а на практике межобластные женские ЛТП никакого разделения так и не предусмотрели.

«Я 19 лет с мужем прожила, дети у нас. Ну, случилось со мной такое. Грех. Но ведь, думаю, выкарабкаюсь. И работаю, и лечусь. Гипноз вот подействовал. Знаете, как вспомню о спиртном, словно ком в горле... Но как приду с работы в отделение, как вечер — ну нет сил, понимаете, нет. Не могу я так. Вся на нервах. Кругом ругачки их эти, наколки, «любовь» эта проклятая! Хорошо, простыню накинут... Ну что я, воспитывать их буду? Я ж не сумасшедшая, тоже жить хочу...»

Женская любовь, гомосексуализм — бич любой женской колонии. Для кого бич, для кого единственный вариант выживания.

«А вы бы хотели, чтобы я вены резала? Хоть что-то можете нам оставить? Я бы без Валентины загнулась. Вот выписались, она раньше, я позже. Ждала меня. Мужа у нее убили. Дети остались. Не знаю, что дальше будет, мы вперед не заглядываем... Другие пьют, я нет. Мне зачем, у меня Валентина есть».

Этот разговор, впрочем, происходил уже за пределами ЛТП. Бывшая лечащаяся, неоднократно судимая, вернулась в свой убогий барак. В 26 лет — инфаркт, только из больницы вышла. И злобы к своим воспитателям нет, и помощи вроде просит — работу найти полегче. Но... «Это наша жизнь, что вы в ней поймете?»

В этом развороченном, вывернутом мире, где сломано все, что держит на поверхности, свои законы выживания, свой образ нищеты и убожества. Мы многого можем не понять — и отчаянной, до попытки самоубийства, любви, и холодной, расчетливой ненависти, и предательства собственных детей... Но это есть. Бороться с этим не умеют, а то бы, наверное, боролись. Лечить тоже, только разве психопатические последствия. И как бы то ни было, зона все свое носит с собой. В ЛТП уж тем более. И рядом с профессионалами-наркологами, рядом с чистенькими комнатами психологической разгрузки и гипнотерапии зоновский образ существует вполне зримо.

Фоторепортаж Левона Арсеняца

Кому что проще?

И все-таки, несмотря ни на что, вот уже два года Оренбургское ЛТП-2 живет в состоянии эксперимента. Поворот от «режима» к медицине здесь довольно ощутим. Теперь именно наркологи здесь возглавляют отделения лечащихся. Разработана собственная методика психотерапии, уже запатентованная и пользующаяся немалым авторитетом в профессиональной среде. Любовь Федоровна Минеева, заместитель начальника по лечебно-воспитательной работе, а проще — главврач, сколотила крепкий медицинский коллектив, которому завидует областная наркомедицина.

Но главное, сам процесс лечения эксперимент позволил поделить на четыре отнюдь не равноценных этапа. Достаточно сказать, что четвертый (льготный) этап дозволяет свободный выход в город, перемещение в довольно уютные спальни, где втрое меньше соседок и кровати в один этаж, и т. д. Но путь к четвертому тернист и не всем доступен. Кроме чисто медицинских показателей лечения, требует еще и безупречного поведения. Так что на аттестации, предваряющей переход или непереход на новый этап, учтется все.

Что ж, вроде вожделенная дифференциация маячит где-то совсем близко. Но, как всегда, на каждый плюс есть свой минус. Кому-то повезло, кому-то нет, ее перевели, меня оставили... Подозрения, слухи, новый раздражитель и новая роль режимных требований, которые в случае их несоблюдения на аттестации потянут вниз

И все-таки при всей половинчатости, эклектичности эксперимента, по общему мнению администрации и лечащихся, плюсов больше.

Меня вообще все время не покидало ощущение какого-то странного единомыслия администрации и населения ЛТП. Их одинаково изматывали бессчетные ограничения и невозможность распорядиться заработанными сверх нормы средствами (69,4 процента прибыли Коровиковский направляет в бюджет, 15 — в МВД, что остается?). Им одинаково непонятно, почему пятиминутный суд имеет право определять срок лечения, а наркологи ЛТП, знающие о человеке порой больше, чем он сам, нет.

Но и здесь все упирается в ответ на вопрос: что же мы, трезвая часть общества, хотим? Наказать своих легкомысленных сограждан и тем самым их от себя изолировать? Или предоставить им любые возможности с питием покончить?.. Если первое, то можно ничего не менять. Можно и дальше сваливать, как мы привыкли, на МВД все заботы по очищению общества и требовать от наших ассенизаторов душевной чуткости, гуманности и теплоты в пределах строгой, от нас, трезвенников, изоляции. Или, уж на худой конец, можно воспользоваться популярной ныне рекомендацией: а передадим-ка мы принудительное лечение в Минздрав. Кстати, органы здравоохранения отнюдь не в восторге от этой идеи. Во-первых, сама наркомедицина у нас страдает едва ли не теми же болезнями — нет средств, нет помещений, больные используются на самых черных работах и т. д. А, во-вторых, в минздравовских-то условиях кто будет эту принудительность осуществлять? Не санитарки же, все та же милиция.

А может, и не надо нам вовсе этого принудительного. Откроем все двери, снимем сигнальные и прочие сетки, распустим наркологов с погонами. Да пейте, ребята, на здоровье — свое и своих близких. Если найдете что...

Ну как же научиться нам не шарахаться

из стороны в сторону? Как же понять, что нет и не может быть одной-единственной панацеи для трагедии миллионов? Открыть — закрыть МВД — Минздрав... Что еще мы можем придумать?

Может, есть у нас «дома на полпути», как в ФРГ, для тех, кто хочет, чтобы его принудили лечиться, или сельскохозяйственные коммуны для алкоголиков, или анонимный остров под флагом Шведской армии спасения? Или мы располагаем закрытыми клиниками, где человек может анонимно, но платно лечиться на белых простынях, а не вкалывать, как чернорабочий? Все это хорошо, скажут мне, для тех кто хочет лечиться, а если не хочет?

Но разве мы не знаем, что едва ли не первый признак алкоголизма — это стойкое убеждение: я не алкоголик, пью, как все. Только ведь и принудить, или вынудить, или побудить к лечению можно по-разному. А что мы сделали, чтобы лечение было не пугалом, а привлекающим к себе что мы делаем, чтобы захотели?

Может, их, заблудших, окружает своей заботой общество трезвости? С настойчивостью, достойной, право же, лучшего применения, я спрашивала у своих собеседниц, знакома ли им подобная организация и каждый раз под иронический смешок замолкала — нашла о чем спрашивать. Это не из их жизни. Вытрезвитель участковый, КПЗ, нарколог, замотанный бумажками — пьешь, не пьешь? — приходи через месяц. Ну, стационар. Вот и все ступени, последняя из которых — ЛТП. Накопитель всех проблем, отринутых обществом, отражение всех гримас его социального портрета

Кое-что меняется и здесь. Медленно, тягуче, но я уже знаю, что МВД РСФСР подало докладную записку, свои проект в парламент республики, где в ряду необходимых мер перечислено многое из того, о чем здесь написано (сейчас идет обсуждение в комитетах Российского парламента) И главное, предложено изменить статус тех, кто может быть подвергнут принудительному лечению. Одна строчка закона — «совершающие правонарушения на почве пьянства» — может изменить многое. Но и тогда что будет с теми, оставленными за строкой?

Общество, лишившее своих сограждан способности отвечать за себя и свободы себя обеспечивать, лишившее заботы о собственном достоинстве — этой единственной возможности не оскотиниться чем оно им поможет? Пусть ждут, пока демократизация победит дебилизацию, пока сами собой не отпадут социальные причины повальной алкоголизации (слава Богу, хоть признались в их существовании) — от такой жизни как не пить? Или обрушит на головы соотечественников очередной «алкогольный указ», двинет с лозунгами и транспарантами очередную кампанию безалкогольных свадеб и сухих прилавков?

Это же проще, чем по примеру американских предпринимателей платить свои кровные за лечение пьющего рабочего или держать места в резерве для возвращенцев. Это же проще, чем тратить в нищей стране народные денежки на всякие там коммуны, лечебницы, приюты...

Кому, собственно, проще? Двенадцатилетней девочке, хроническому алкоголику «по наследству», матери семерых детей, спивающейся вслед за мужем? Или нам, высоконравственным трезвенникам, за все десятилетия существования социализма в разных ипостасях оказавшимся способными на единственный приговор? Два года — не срок?

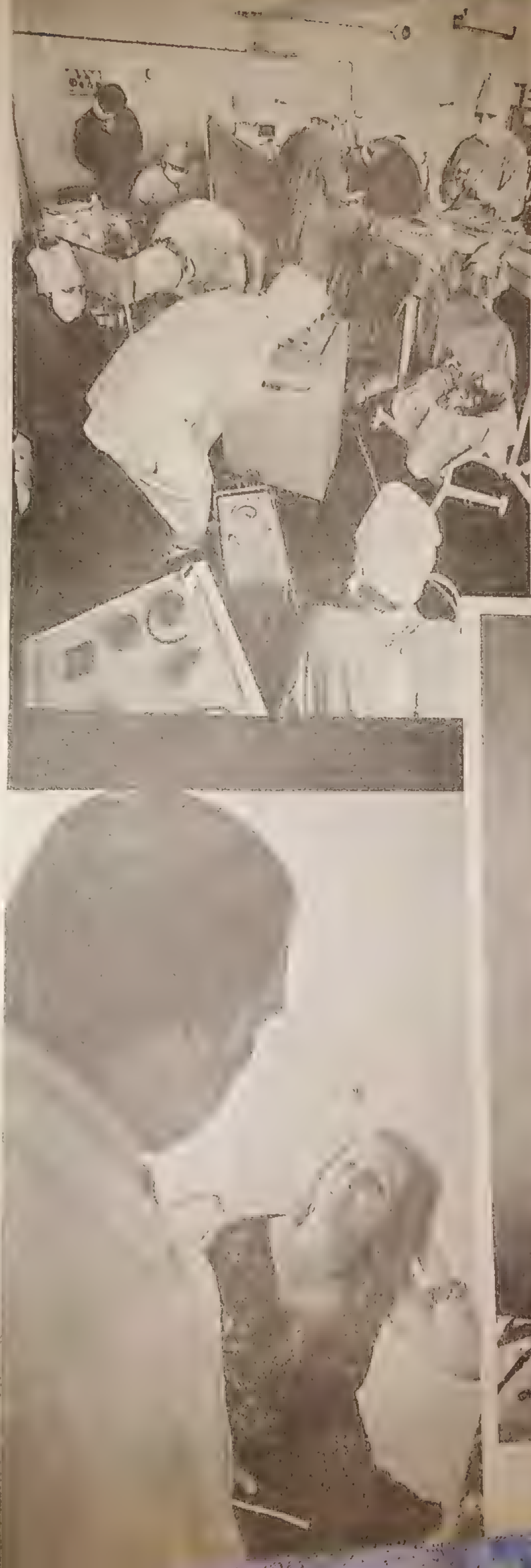
И. ЖУРАВСКАЯ

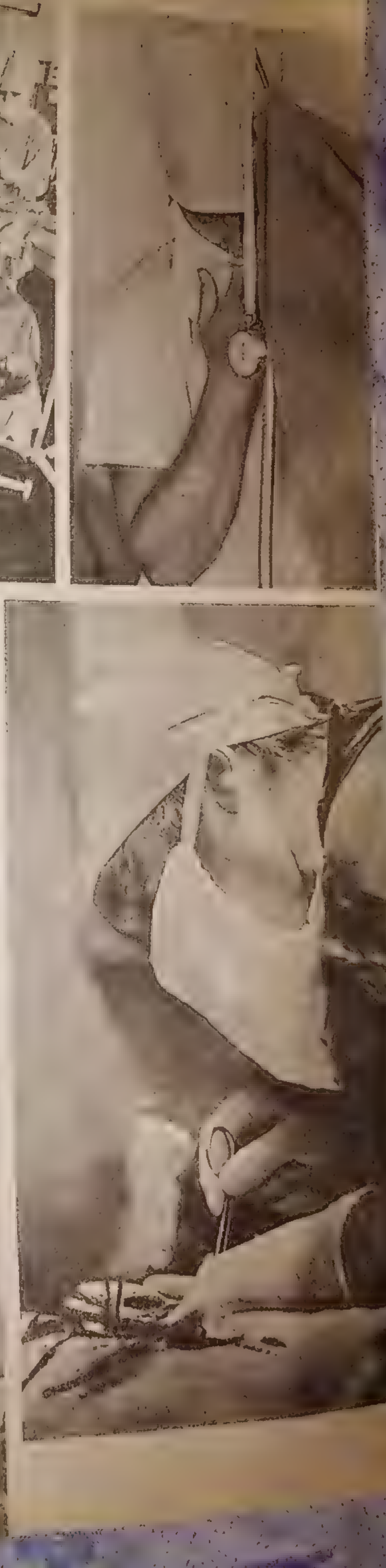
ЖИЗНЬ —
ЭТО МИГ...

Фоторепортаж А. Жмулюкина

Сегодня утром вы спешили на работу, через несколько дней должны были уехать в отпуск, вас ждала увлекательная книга, билеты в театр, но минута, на которую вы забежали в поликлинику за справкой, изменила все. «У вас плохие анализы. Нужна операция... Немедленно госпитализировать...» И уже некуда стало спешить. Увы, почти в каждой жизни случаются эти черные дни, когда мы вдруг становимся беспомощными, плачем и все, что было прежде, летит кувырком. Вы остаетесь один на один со своей болезнью, пока еще не дошли до телефона, не позвонили родственникам и знакомым. Да и они что изменят? Конечно, включат все рычаги и связи, будут покупать самые дорогие фрукты на рынке и доставать самые заграничные лекарства, но не смогут вернуть вас в прежнее состояние — до болезни...

Спасет (или не спасет?) вас только операция. Пока она еще впереди, встреча с хирургом, и вы находитесь в подвешенном состоянии. Из неофициальных, но самых компетентных источников информации — от уже прооперировавшихся больных — становится известно, в какие больницы и институты нельзя ложиться ни за что и куда надо стремиться. Так впервые в вашей жизни возникает эта аббревиатура — МНИРРИ (Московский научно-исследовательский рентгено-радиологический институт) Говорят, там возвращают жизнь





Знакомьтесь: **ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ ХАРЧЕНКО,** директор института, хирург Каждый год через эти палаты проходят 80 тысяч больных. В основном с онкологическими заболеваниями, а также с язвенными болезнями, болезнями печени, желчного пузыря, кишечника, заболеваниями трахеи — здесь разрабатываются методы диагностики операций на трахее, протезирования. Как эстафету, передают вылечившиеся заболевшим: только в МНИРРИ! Может быть, идет эта слава прежде всего от «безнадежных», прошедших через все лечебные инстанции, через многие операционные столы. От них везде отказались, и в МНИРРИ они попадают с последней надеждой. В большинстве случаев она сбывается... Оттого такая большая

...в этот институт. Не мы отвели человеку годы жизни и не нам решать, сколько он проживет на этой земле. У нас только одно обязательство — лечить каждого до последнего его дня, до последней минуты (Владимир Петрович отвечает на мой вопрос «Как вы относитесь к смерти?») К смерти никогда не привыкнешь, это несовместимо с профессией врача. Разве может сказать врач о больном — безнадежен? Никогда! Мы только можем — и должны! — лечить, не останавливаясь. Мы не знаем, как поведет себя организм. Мы не знаем до конца биологию опухоли. Мы не знаем взаимоотношений опухоли и всего организма. В протекании онкологических заболеваний закономерности еще не выявлены, а стоит лишь попытаться подогнать лечение под какой-то стандарт — происходят ошибки. У каждого больного свой путь лечения... И, повторяю, мы никогда не знаем, сколько лет отпущено ему жить...

Вот история болезни одной такой больной: попала к нам как «безнадежная» — с опухолью легкого. Сделали реконструктивную операцию. После этого она вышла замуж, у нее родился сын. Появилась опухоль молочной железы — сделали операцию. Через несколько лет меланома кожи — и вновь операция. Потом появились метастазы — и еще одна операция. Прошло 23 года, вырос сын, стал летчиком. А опухоль большая была на легком...

Сейчас реконструктивные операции стали обычными, но тридцать лет тому назад никто не знал, можно ли делать их при раке. Пораженный опухолью орган удалялся целиком. Харченко первый пошел по иному пути: он удалял лишь часть органа с опухолью и метастазами. Такие операции сочетались с лучевой терапией, протезированием, трансплантацией. За его спиной в операционной главный хирург кричал: «Я вам запрещаю это делать!» Реконструктивные операции, проведенные Владимиром Петровичем впервые в мире, стали темой его докторской диссертации.

— В вашем институте много больных женщин с онкологическими заболеваниями молочной железы. Скажите, а возможна ли какая-либо профилактика этого заболевания — может быть, что-то зависит и от нас?

— И очень многое. Конечно, почти все женщины прекрасно знают, что они регулярно должны проходить профилактический осмотр у врача и проверять себя сами. Но я никогда не устану повторять эту заповедь. Особенно сегодня в период наплыва новых направлений, научно не обоснованных, которые уводят больных от официальной медицины. Женщина находит у себя — сама — небольшое затвердение на молочной железе и вместо того чтобы идти к врачу, садится перед телевизором и безгранично верит экстрасенсу. Он ее убаюкивает, успокаивает — болезнь тем временем развивается, и мы теряем драгоценные дни и часы. Чем раньше начать лечить онкологическое заболевание, тем больше шансов на успех! И еще: сегодня вы можете обратиться к нам (или в любой другой ведущий институт) без всякого направления. Вас что-то тревожит? Придите на прием... В нашем институте больных встретят прекрасные хирурги: В. А. Моисеенкова, А. А. Гваришвили, А. Ю. Воробьев, Р. З. Агбоков.

— Владимир Петрович, каковы ваши прогнозы на завтра — изменится ли что-то в нашей медицине в лучшую сторону?

— Перемены будут, если изменится сама система здравоохранения. В основе ее должен лежать принцип страховой медицины, создание страховых компаний (дотации госбюджета сохранятся, так что пенсионерам и малоимущим не грозит остаться за бортом). У нас самая низкая производительность труда: организация работы продиктована сверху приказами министерства, связывает руки руководителям, приводит к обезличке в деятельности врача. В новой системе здравоохранения ответственность врача повысится: главным критерием будет качество диагностики и лечения. Это приведет к избытку трудовых резервов, но это и заставит каждого работать с полной отдачей. Наша медицина сегодня строится, увы, на протекционизме, высшую категорию, например, может получить врач, сделавший 2—3 операции. В новых же условиях это будет абсолютно исключено. Врач будет знать, что от качества его работы будут зависеть его материальное положение, общественное мнение о нем, его престиж.

Для Харченко все это не мечты — реальность. Отчего так рвутся больные в его институт? Что скрывается за чистыми палатами, домашней обстановкой, доверием больных, успешным исходом операций? Прежде всего высокий уровень требований к профессиональной подготовке врача, продуманная система контроля за качеством работы — на всех этапах и ступеньках института. Те, кто не выдерживает, уходят. Остаются самые сильные.

В институте уже сделали шаг к страховой медицине: с крупными предприятиями заключены договоры на обслуживание больных, и предприятия очень заинтересованы в этом. Новые больные ничуть не уменьшили количества «плановых» — это сверхнагрузка для врачей, но ведь договоры дали возможность повысить работникам института (на всех уровнях) зарплату. Материальный стимул оказался очень эффективным еще и потому, что здесь отказались от принципа уравниловки. Как это важно знать, что твой труд оценивается по достоинству. Мы даже не представляем себе, что произойдет, когда каждый человек сможет реализовать себя на все сто процентов на своем рабочем месте. Бедная наша страна, только тогда ты станешь богатой! Слабые специалисты сходят с дистанции. Вам жалко их? Пожалейте лучше больных: им может помочь только сильный врач.

Как это важно — найти своего врача! Как это трудно — подарить больному надежду и сделать ее реальностью! Как это здорово, что ты вновь можешь жить!..

Л. ЕРШОВА

Хирург Владимир Петрович Харченко.

ДОЖДЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

РАССКАЗ

Людмила КОДЗАЕВА

Я не знаю, зачем пишу это письмо. Не знаю, отправлю ли его. Не знаю, как к вам обратиться. Не знаю, как представиться самой. Хотя именно это вы и хотите прежде всего понять. Вам интересно, кто я... Кто я? Та женщина, о существовании которой вы догадались несколько месяцев назад. Та женщина, из-за которой вы столько раз плакали... Да, да. Я знаю это... Та женщина, которую вы проклинали, ненавидели. Та женщина, которую принято называть соперницей, любовницей, разлучницей. Я та, кто превратил в ад вашу жизнь, заставив мучиться, терзаться, разрываться между желанием спросить его, вашего мужа, вашего Игоряшу — вы ведь так его называете,— кто она. И невозможностью сделать это — как же тогда гордость? Чувство собственного достоинства? Интеллигентность, наконец? Вы не спросили. И потом столько раз восхищались собой за это: вот ведь он все понял, почувствовал без слов – и как я страдаю, и как я горда. И он благодарен мне за мое благородство, за то, что не устраивала этих обывательских сцен с выяснением отношений. Он не мог не увидеть, насколько я выше, чище той женщины. И он порвал с ней. Он вернулся ко мне Вернулся другим — лучше того, прежнего заботливый, внимательный И это его превращение во мне тоже многое изменило: мне захотелось быть красивой, захотелось, чтобы в доме стало уютно. Мне самой странно, но я полюбила готовить. В нашем доме сейчас так хорошо...

Вы ведь так думаете? И вы ошибаетесь. Да, в вашем доме сейчас хорошо, но не потому, что меня не стало, а именно потому, что я есть. Я представляю себе, как гневно передернется ваше лицо, как скомкаете вы этот листок, если я вам его отправлю. Успокойтесь... Я пишу не для того, чтобы мучить вас. Я пишу, чтобы... Впрочем, поверьте — я очень волнуюсь. Пожалуйста, наберитесь терпения. Я расскажу все с самого начала. У вас есть время это прочитать — Игорь предупредил вас, что вернется поздно, потому что поедет на дачу к Илье Григорьевичу. Вас это не удивило. Вы знаете, что этот старый профессор сделал из вашего мужа ученого. Чтобы в тридцать четыре года защитить докторскую, одного таланта мало. Надо, чтобы были руки, которые талант лелеют. У старика такие руки. И потому совершенно естественно, что Игорь едет поздравить своего учителя с Новым годом. Он действительно туда поехал. Но потом придет ко мне — отметить год нашего знакомства.

Да, мы познакомились 31 декабря прошлого года. В сберкассе в очереди, чтобы заплатить за квартиру. Народу было полно — люди стараются не тащить долги в новый год. Игорь стоял передо мной. Над воротником его пальто, как мышиный хвостик, торчала оторванная вешалка. Когда он шевелился, хвостик вздрагивал. Сначала мне было смешно, а потом захотелось спрятать. Я стала потихоньку засовывать вешалку за воротник. И тут Игорь обернулся... Я увидела его лицо...

— У вас вешалка оборвалась... Я хотела...— забормотала я.

— Забыл пришить,— смутился он.

Стояли мы еще долго, но больше не разговаривали. Игорь читал газету. А я пыталась отгадать, кто он, чем занимается. Потом он заплатил и ушел. Когда я вышла на улицу, он ждал меня.

— Я хотел у вас попросить... В общем, не дадите ли ваш телефон?— скороговоркой выпалил он.

И, знаете, я почему-то сразу же назвала номер. Игорь полез в карман, наверное, за записной книжкой. Но подошел мой автобус. Я вошла. Дверь захлопнулась. «Забудет, чудак, конечно, забудет»,— думала я, глядя через стекло на неуклюжую фигуру в черном драповом пальто. Нелепом пальто. Потом я как-то сказала Игорю, что у него пальто, как у Эйнштейна, и он по-детски хохотал. Вообще он так чудесно смеется...

В девять часов зазвонил телефон.

— К вам не прорваться,— сказал он и добавил: — Это тот тип, с оторванной вешалкой.

— Хотите, чтобы я вам ее пришила? — съязвила я.

— Очень хочу,— радостно согласился он.— И, знаете, хотя это, конечно, нахальство, но хочу прямо сегодня. Неловко все-таки Новый год встречать неряхой.— Я назвала адрес.— Только предупреждаю — буду не один

Я ничего не успела ответить, как в трубке послышались гудки. И гудки мне показались веселыми, озорными, и на сердце у меня стало легко и радостно. Я вихрем заносилась по квартире. Живу я одна, потому что... Хотя об этом потом... Новый год собиралась встречать у друзей, так что принять гостя мне было нечем. Но когда в дверь позвонили, на плите уже шкворчало мясо, а в духовке румянилась «ленивая» пахлава.

Открыв дверь, я в ужасе отпрянула: на меня смотрела огромная черная собачища.

— Простите, не пугайтесь, это Джемма, она очень добрая,— извинялся Игорь.— Я же говорил, что буду не один,— улыбнулся он.

Джемма тем временем спокойно вошла в прихожую, положила свои лапы на мою нарядную блузку, слизнула со щек французскую пудру и пошла обследовать дом.

Я ничего не могла поделать со своим лицом. Да нет, я ничего не хотела с ним делать. Знала, что на нем написано: здорово, что ты здесь, здорово, что мы вдвоем. И я знала, что он это видит и тоже знает, что это здорово. И мы ни о чем друг друга не спрашивали. И когда я сказала, что пора накрывать на стол, он поставил два прибора. И нам было весело и хорошо сидеть за столом, о чем-то разговаривать. Мы очертили вокруг себя черту, через которую не могло пробраться ни наше вчера, ни наше завтра. Было только сегодня, только эти минуты, только этот дождь... Такой странный, такой неожиданный, такой вдруг... дождь в новогоднюю ночь.

Я знала, что все вокруг красиво: и стол, и комната, и я сама в мерцании свечей. И опять я знала, что он видит это, что он это чувствует. И я так хотела, чтобы это сейчашнее наше состояние, это счастье, которому суждены были только часы, вошло бы в него и осталось в нем навсегда.. Как оно вошло в меня .. И как оно во мне осталось... И пусть будут, обязательно пусть будут и другие часы, дни, годы счастья, но они будут именно другими. . Без нынешних нас .. Без этого дождя Хоть бы подольше не наступало завтра!

Но оно придет И я узнаю, что есть вы. Что вы в эти самые часы ехали в поезде. Ехали потому, что считали — так надо... Надо, чтобы он остался один и вы остались одни. И в этой своей разъединенности подумали, почему вы рядом, но не вместе. И, наверное, вы стояли в коридоре у окна, глядя в темноту. И во тьме этой виделось вам, как и он стоит у окна в пустом вашем доме. Курит одну сигарету за другой и думает, думает над тем же, над чем и вы... И уж никак не могли вы себе представить: комната... свечи.., женщина... он, хохочущий. И уж совсем немыслимо невозможное, а потому правда — он спит, обнимая женщину, прижимаясь щекой к ее плечу . Окно открыто, а за ним — тоже невероятное — щедрый весенний дождь. И по лицу женщины, как дождинки по стеклу, скатываются слезы. Она плачет потому, что он во сне повторял ее имя... Так нежно, с такой любовью. Нет, нет — не бросайте листок. Вы сейчас все поймете — он повторял не мое — ваше имя — мы с вами, оказывается, тезки. Не меня — вас он любил во сне, не меня — вас обнимал. Я не знала о вас в ту ночь... Вы не знали об этой ночи... И хорошо, что вы не знали. Тогдашняя вы не смогли бы понять — он не искал любовного приключения.

Но наступил день. Кончилось чудо новогодней ночи. Игорь мне все рассказал. Я слушала его и в вас, незнакомой мне женщине, узнавала себя... Вы пугающе, до мелочей повторяли мои ошибки. Вы были такой, какой была я пять лет назад. И беда, которая нависла над вами, заслонила, поверьте, мое собственное горькое разочарование, мою родившуюся ночью и умершую утром надежду на... А Игорь — он ничего и не заметил, не увидел. . Не потому, что бесчувственный, а потому, что все его чувства, как луч прожектора, направлены только на вас, на вас одну. И еще — он пришел ко мне, чтобы спасти вашу любовь. Он выбрал меня по наитию, как зверь, который среди множества трав отыскивает ту, что излечит его. Я никогда не спрашивала, почему он пришел ко мне.

[illegible] не смог бы объяснить. Да и зачем [illegible] знаю — было именно так. Я должна была стать снадобьем, чтобы спасти вас обоих. И я стала им. Мы с вами ровесницы. Но я старше вас на пять лет одиночества... И на две изломанные жизни: мою и того, кто был моим мужем. А теперь — чужой муж... И отец девчушки, очень на него похожей. Я иногда встречаю их. И знаете, каждый раз одна и та же мысль: как странно, что это его дочь, а не наша... Если бы можно было вернуться в прошлое и оттаскать за волосы ту самонадеянную дуру, какой я была тогда. Я любила его, очень любила. Но все тряслась над своим достоинством, как бы он его не унизил, как бы не растоптал. Словно свежепосаженный газон, стерегла свою свободу — вдруг он на нее наступит. И в этом своем рвении доходила до полного маразма. Если он просил сварить чего-нибудь вкусного, вопила, что у меня нет времени торчать на кухне, что он забыл, что у меня диссертация, женился бы на продавщице. «А я и так женился на колбасном отделе,— сказал он мне однажды.— Кроме колбасы, у нас ничего и не водится...» А ведь диссертация мне нужна была только потому, что он защитился. Все боялась отстать, остаться в хвосте. Ученая дуреха, не понимающая, что мужчина может сделать самое трудное дело, он может свернуть горы, но не может зашить распоровшуюся рубашку. И не надо от него этого требовать... Господи, какая же я была глупая! Чувствовала ведь, знала, что еще шаг — и пропасть... И что же я сделала? То же, что и вы,— решила, что нам надо на время расстаться... Уехала... Как будто в человеке что-то меняется с переменой места. Вернулась. А через несколько дней — вечером — он положил на стол ключи от квартиры. Они тихо звякнули, но я оглохла от этого звука, как от взрыва. И ушел. Потом я всю ночь сидела в кухне на табуретке и скулила, как брошенная собачонка... Это так страшно... И я не хотела... Не хотела, чтобы и вы сидели ночью на табуретке... И я решила, как поступить.. Я не была вашей соперницей, но я хотела, чтобы вы думали, что она у вас есть.

Игорь часто заходил ко мне. Но, поверьте, я никогда больше не была для него женщиной. Я стала его сестрой, его другом. И вашим прежде всего. Он являлся в своем неизменном потрепанном пальто, в старомодных рубашках, на которых вечно не хватало пуговиц. Я пришивала их... Может быть, вы этого и не замечали. А однажды потащила его в магазин и выбрала рубашки, свитер, брюки и — нам повезло — финскую куртку. Потом мы вернулись ко мне. Я заставила его переодеться во все новое. И когда он, такой разнаряженный, пришел домой, вы, конечно, не могли не заметить этого. Вы заметили и то, что покупки сделаны женщиной... На другое утро я видела вас в автобусе. Не удивляйтесь, что я знаю вас: однажды нас знакомила моя приятельница, работающая вместе с вами. Вы тогда взглянули на меня мельком. И слава богу — мне нелегко было скрыть замешательство. В автобусе вы сидели, глядя в книгу, но так и не перевернули страницу. Я смотрела на ваше склоненное лицо, на круги под глазами... Мне было так жаль вас... Сама себе я казалась отвратительно жестокой. Какое, собственно, право я имела вмешиваться в вашу жизнь? Единственное — избавить вас от муки видеть, как он ведет за руку не вашего, а своего ребенка. И все-таки... простите меня...

Я сказала Игорю, что у вас очень красивые волосы и что если бы вы носили их распущенными, они струились бы, как лун-

Рисунок Ксении Баташевой.

ним свет. Если бы вы видели, как он обрадовался! Как говорил о том, какая вы красивая, самая красивая. А потом добавил, что последнее время вы очень грустная и что, посмотрев его обновки, сказали, что и не предполагали, что у него такой хороший вкус, и тоже как-то грустно улыбнулись. «И не знаю, что с ней,— говорил он — Пытаюсь спрашивать — молчит».

И я представила себе — в комнате сидят двое любящих друг друга людей .. Людей очень образованных. Знающих множество самых умных-заумных слов . И не умеющих найти самые простые и самые нужные, чтобы сказать друг другу. И это молчание с каждым днем становится все тверже Оно окаменеет — и тогда через него не пробиться.. Мне стало страшно

Я сказала Игорю, что надо сделать самое простое — подарить вам цветы и сказать те слова, которые он говорил мне о вас А он — ученый — слушал меня так, словно я открывала ему бог весть какие тайны мироздания. И еще я сказала, что скоро 8 Марта, и что он должен хорошенько подумать о подарке, и что я научу его делать «ленивую» пахлаву, а он испечет ее к празднику Он радостно кивал головой, а потом побежал покупать цветы

Я знала — молчание в вашем доме кончилось Потом мы с Игорем ходили по магазинам, выбирая для вас подарок И как же мы радовались купив красивое гранатовое ожерелье, костюм из ангорки Не сердитесь — я прикасалась к этим вещам чистыми руками Наконец самое трудное Три вечера подряд Игорь пыхтел и чертыхался на моей кухне — учился печь пахлаву Восьмого числа позвонил не столько для того, чтобы поздравить, сколько чтобы похвастаться — получилось лучше даже, чем у меня Я знала — этот пирог будет для вас самым дорогим подарком Игорь оказался способным учеником не раз приходил он ко мне, чтобы научиться что-то готовить Он не просил вас приготовить, может, еще боялся услышать прежнее — нет времени Он предлагал вам — давай попробуем изобрести харчо.

В начале лета вы уехали со студентами на практику Как-то в выходной Игорь зашел ко мне Увидел — в доме ремонт Тут же загорелся — слушай, я тоже сделаю помоги выбрать обои Выбрали и обои и пленку для кухни, и скатерть Он говорил, что вам все очень понравилось Я рада. Теперь в вашем доме вам хорошо обоим. Пусть так будет всегда

Почему все-таки я вам все это рассказала? Чтобы убедить вас, а может себя, в том, что я искупила свою невольную вину перед вами? Наверное. Но не только поэтому... Да, вот оно — главное сегодня Игорь войдет в мой дом в последний раз Я это знаю. А он даже не догадывается Как ни разу не догадался, что я так старательно возводила, укрепляла стены вашего дома не только потому, чтобы вам обоим было в нем хорошо, но сколько для того, чтобы защитить этот дом от себя самой. . Потому что во мне все живет, все мучает сладкой болью; мерцание свечей... шум дождя... теплое дыхание на моем плече... Я люблю вашего мужа... Простите меня... Я не могу больше быть вашим другом... Но никогда не стану врагом... И потому — потому не открываю дверь... Он звонит... Сегодня ваш муж вернется домой раньше, чем обещал... Распахиваю окно... Какая морозная ночь!.. Ветер швыряет в лицо колючую снежную крупу... Из глаз полились слезы... Мне больно... Дождь... Весенний дождь в новогоднюю ночь... Он был... Он кончился... Но он остался со мной... Дождь. .

БУДЕТ ЛИ В ДОМЕ УЮТ?

Нежный свет изящного бра, переливы хрустальной люстры, мягкий интим светильника... Едва ли требуется кому-то доказывать — без всего этого в доме уюта не создать. Научно-технический коммерческий центр при Всесоюзном научно-исследовательском институте светотехники взялся удовлетворить наши с вами изысканные запросы, открыв в Москве свой магазин.

Наш корреспондент встретился с директором коммерческого центра А. БАХНОВЫМ.

— Как вам удается в наше время — время пустых прилавков — сохранять достойный ассортимент товаров?

— Всех секретов я вам рассказать не смогу, простите, коммерческая тайна. Мы вступили в эпоху рынка, а тут, как понимаете, в открытую делиться опытом — значит поставить под удар благополучие фирмы. Да, нам удалось, не используя ни копейки из фондов Минторга, наладить дело. Правда, центру здорово помог Минэлектротехприбор, и за несколько месяцев 1990 года мы продали товаров более чем на шесть миллионов рублей.

— Можно себе представить, сколько это в штуках.

— Огромное количество светильников — это и холодильник, который стоит несколько сот рублей. [illegible] проверить. Так что работы много. Каждый день на нашем прилавке появляется достаточно много товаров. Но [illegible] у нас ассортимент сокращается. [illegible] поставки некоторые заводы.

— [illegible] информации. Ваш магазин [illegible] угрозы [illegible]

— Мы [illegible] думаем, что сумеем сохранить [illegible] товарооборот, хотя положение действительно тревожное. Заводы-по[illegible] более сорока по стране — но [illegible] поскольку не [illegible] материалами и комплектующими [illegible] технологического оборудования. [illegible] цепная [illegible] остаются без [illegible] стоят заводы, где делают металлические части для люстр и светильников. Ереванские предприятия, наши основные поставщики хрустальных осветительных приборов, на 60 дней остались без газа. В итоге мы недосчитались продукции.

Политическая обстановка в Прибалтике не дает гарантий, что, заключив договоры с местными заводами, мы получим все сполна.

— Наверное, это же касается и Грузии, Молдовы, среднеазиатских республик?

— Конечно. Власти вопреки действующим законам СССР запрещают вывоз продукции из республик. Да что республик! Даже областные начальники накладывают, непонятно откуда взявшееся, у них право вето на перевозку товаров в соседние регионы! Если так будет продолжаться, нашими партнерами могут остаться только московские предприятия. А пострадают в первую очередь потребители.

То же самое можно сказать о разветвлении нашей торговой сети по стране. Реально было бы создать и другие магазины под нашей эгидой в разных городах. Но какая-нибудь губерния может запросто объявить завтра о «национализации» торговой точки и передать ее в распоряжение своего горторга. Произвол местных властей под прикрытием красивых слов о самостоятельности и региональном хозрасчете — это беда, которой надо опасаться.

— Вы уже имеете договоры на 1991 год с предприятиями других городов и республик?

— Да, причем на солидную сумму: 15 миллионов рублей. Надеемся, в государстве установится наконец торжество закона и серьезных осложнений с поставщиками в следующем году не возникнет.

— Я обратил внимание, что в вашем магазине только советские товары. Собираетесь ли вы вступить в контакт с иностранными фирмами?

— Пока мы действительно заключаем договоры только с советскими госпредприятиями и кооперативами. Но уже начали нащупывать выходы на внешний рынок. Генеральный директор НПО ВНИСИ Г. Шахпарунянц, вице-президент Международной комиссии по освещению (МКО), ведет переговоры с западными фирмами о создании в стране производственно-торговых СП. Пока рано загадывать, но в случае успешного их завершения у нас появится возможность не только улучшить качество товаров для внутреннего рынка, но и предложить кое-что для внешнего.

А. АЛЕКСАНДРОВ

Фото Николая Мат[illegible]

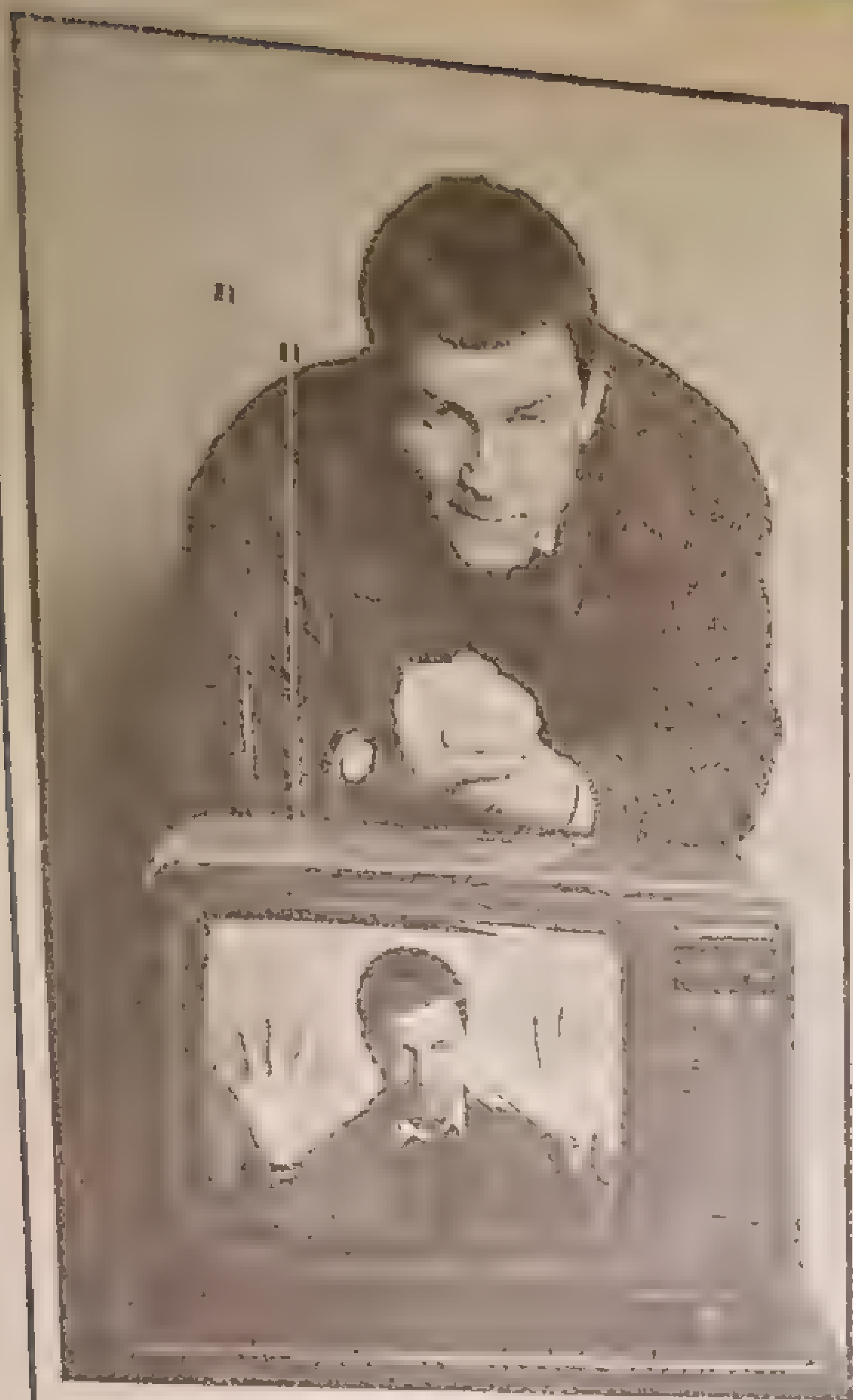


Фото А. Жмулюкина

«Один к одному»

[illegible] которых [illegible] ны к на- [illegible]. Интервью [illegible] очень. Но [illegible]...

— Господин РЕЙГАН, вы только что так бодро шагали по лестнице, что даже не верится, что вам почти восемьдесят лет...

— О, это вполне объяснимо. За годы моего президентства в США мне пришлось столько ступенек пробежать... Видите ли, в Белом доме часто ломаются лифты, и я был вынужден ежедневно подниматься и спускаться исключительно по лестницам. Кроме того, я и поныне занимаюсь спортом и ем красную икру. Советую именно красную, потому что черная икра слишком калорийна.

— Спасибо за совет. А как нынче жизнь в США?

— Как обычно — трудная. Печально, но безработных меньше не становится. Больно смотреть, когда проезжаешь мимо биржи труда. Столько машин, столько машин припарковано к зданию... Можно представить, какое столпотворение внутри. Нас очень беспокоит стремительное падение курса доллара. Я недавно разговаривал по телефону с госпожой Тэтчер. Так вот, и в Великобритании фунт обесценивается. Некоторые фирмы разоряются, а банки прекращают менять доллары на рубли. На черном рынке заключаются сделки, которые вам и не снились. За один доллар дают всего лишь шестьдесят копеек. А вчера, как мне сказали, стали давать и вовсе пятьдесят восемь.

— Понимаю, понимаю, как вам трудно... Но, может быть, новый, 1991 год принесет облегчение американскому народу?

— Не уверен в этом. Думаю, что в новом году сенату придется взяться за срочную разработку закона об эмиграции. Уже сейчас много желающих выехать в СССР на постоянное место жительства. Если так дело пойдет дальше, наши лучшие умы покинут страну в поисках длинного рубля...

— Госпожа ТЭТЧЕР, беседуя с господином Рейганом, я узнал, что у вас состоялся телефонный разговор. Что же, ваши дела тоже плохи? А ведь мы предупреждали вас еще в начале века...

— Я бы не стала драматизировать экономическую ситуацию. Верю, что сможем преодолеть в пять тысяч дней некоторое отставание от Советского Союза. Меня занимает сейчас другое. Почему-то наши фирмы никак не наладят выпуск косынок. Женщины во всем цивилизованном мире имеют возможность их носить, только не англичанки. Конечно, технологически это сделать нелегко, но мы надеемся на совместные предприятия. Советские специалисты, думаю, помогут нам.

— Я заметил, что англичанки стремятся подражать советским женщинам не только в одежде...

— Да, у нас сейчас в моде серьезное выражение лица и широкие бедра. Многие англичанки перешли на питание исключительно из мучных блюд. Так быстрее достигаются нужные пропорции в фигуре. Я и сама, скажу вам по секрету, запаслась макаронами. Вдруг исчезнут?

— Госпожа Тэтчер, я желаю вам в новом году достичь желаемого с помощью макарон. Ну, а вы сами с оптимизмом смотрите в будущее?

— О, да. Главное — снизилась военная опасность между нашими странами. Мне до сих пор неудобно, поверьте, перед теми советскими тележурналистами, которые брали у меня интервью года два назад. Я настаивала тогда на концепции ядерного сдерживания. Они же так были тактичны, что не стали меня разубеждать, а только мило посматривали друг на друга. Могу еще сказать, что англичанки всегда немного завидовали советским женщинам и брали с них пример. Когда-то мы переняли у них моду ходить в сапожках, а теперь вот взялись за головные уборы и выражение лица...

— АНАТОЛИЙ, не собираетесь ли вы заняться политической карьерой? Ведь отдельные артисты, шахматисты, генералы и пенсионеры проявляют недюжинные способности в этой области? Вам-то уж нетрудно было бы убедить избирателей голосовать за вас.

— Верно, было бы достаточно одного сеанса по телевидению, и процентов девяносто девять голосов я бы получил. Но пока не до этого. Слишком много вокруг несчастных людей. Вот когда осчастливлю их, можно будет и поговорить про обездоленных, взобравшись на парламентскую трибуну.

— А разве вам еще не удалось за столько-то телевстреч этого сделать?

— Как выяснилось, мои оппоненты из числа врачей на местах тоже не сидели сиднем. Они сумели разубедить убежденных мною, что они на самом деле стали чувствовать себя еще хуже, а не лучше, как говорил я. Поэтому мне надо срочно провести еще несколько телесеансов, чтобы настоять на своем. Сейчас такие переговоры на студии идут.

— Я слышал, что вам выделяют целый канал на дециметровых волнах?

— Да, но я настаиваю на канале в метровом диапазоне. Ведь у многих телевизоры не могут принимать дециметровые волны. Кроме того, мне хотят навязать лишь шестнадцатичасовую программу. Но тогда получится пустая трата времени. Я должен вещать двадцать четыре часа в сутки, чтобы до людей что-нибудь дошло.

— Скажите, а вы сами себя видели на экране?

— Один раз.

— И что?

— Получил чудесное воздействие. Мой хронический насморк на следующий день прошел.

— Так мы можем рассчитывать в следующем году на вас?

— Конечно. Если не на телевидении, то на радио точно.

— ПАТРИЦИЯ, вы очаровательны. Советские любители музыки восхищены, изумлены, преклонены...

— Мне очень приятно все это слышать. Хотя

Фото А. Жмулюкина

бы в Советском Союзе меня еще любят

— Я не ослышался? Вы сказали: еще любят?

— Вы не ослышались. Да, у меня на родине моя популярность гаснет. Продюсер недоволен, говорит, что я отстаю от времени. Это правда. Сейчас во Франции просто с ума сходят от «Ласкового мая» и Жени Белоусова. Записывают и переписывают на магнитофоны все их песни. Ну как у вас когда-то Высоцкого и «Битлз». Я знаю, что ваши «звезды» уже заключили контракты с парижскими студиями на миллионные тиражи пластинок. Мне их не обойти.

— Не тревожьтесь, Патриция. Конечно, «Ласковый май» — супергруппа, но и вы певица экстра-класса. К тому же вы сейчас, насколько мне известно, готовите несколько песен, сделанных для вас специально Игорем Крутым. Серов на его песнях сделал себе имя, между прочим.

— Я приехала в СССР с надеждой, что смогу и получить песни, и подучиться в вашей знаменитой школе эстрады. Разрыв между мастерством западных и советских исполнителей столь велик, что, боюсь, мне не удастся даже приблизиться к вашему уровню. Но я буду очень стараться.

— Старайтесь, Патриция. У вас может получиться. И, наверное, в следующем году вы вновь засияете на сцене...

— Я на многое не рассчитываю. Все говорит за то, что в следующем году мир заполнит советская песня. У меня есть маленький шанс оказаться хотя бы невдалеке от «звезд». Для этого нужно выучить русский язык, чтобы петь по-русски. Я срочно пошла на курсы ускоренного обучения...

Интервью, вы, конечно, уже поняли, новогодняя шутка. Но фотографии — не шуточные. Люди, которые разговаривали с нашим корреспондентом и которые удивительным образом похожи на знаменитых, живут у нас в стране. В декабре культурно-коммерческий центр многоцелевого сервиса «Блиц» проводит шоу «Один к одному», где все двойники соберутся вместе. Вот это будет зрелище!

Нам же остается пояснить, кто есть кто. Итак, **Р. Рейган — Рафик Егишевич Погосян,** преподаватель политехникума в Кировакане. **М. Тэтчер — Светлана Александровна Тылис,** врач московской больницы. **А. Кашпировский — Александр Лобачевский,** бригадир таксопарка в Москве. **П. Каас — Вера Балдова,** певица, представляет концерн «Союз — Сатурн».

ВЛАДИМИР ЯРЦЕВ, парикмахер-модельер, любимец столичных дам

Хочешь переменить жизнь — помой голову, говорят французы. Я бы добавил: или сделай прическу. Что бы ни происходило вокруг, пускай все сходят с ума — надо держаться. И мое парикмахерское дело — помочь вам, милые дамы. Недавно садится в кресло одна клиентка, а на лице ее печать ужасного недуга и настроение — просто кошмар. Я все уловил, но виду не подал. Разговариваю так, будто вокруг все шикарно, все замечательно и никаких проблем. Надо было вывести ее из этого состояния. Вывел. И точно гора с плеч. После смены идешь, вспоминаешь: что особенного случилось сегодня. Необязательно постриг, причесал, просто кому-то сделал добро. Разве этого мало?

Каждая женщина несет в себе радость — еще древние подметили. А мы про это забыли. Сколько раз наблюдал — красивая, прелестная, ухоженная, с прической, чувствуется, следит за собой, и диву даешься: откуда только что берется. Сам-то плетешься помятый, небритый, бубнишь себе под нос: «Дожили — пива нет». Вдруг она мимо, оборками задела, и стыдно станет: «Эх ты, тюфяк! Сломался. Позор!» И скорей себя откачивать. Примчишься домой, посуду перемоешь, паутину из углов выметешь. Вот какой толчок может дать всего одна прошедшая мимо тебя... Богиня! И вовсе не надо думать: женщина — это котлеты, носки, уют. Это гораздо выше, сильнее. К несчастью, некоторые представительницы прекрасного пола позабыли про тайну, заключенную в них. Прически нет, вместо одежды вечные джинсы. А джинсы — это же вообще ужас. Просто, как обед в столовой. Когда вижу женщину в брюках, сразу ассоциация — на картошку! Поле, грязь, дождь. А платья, рюшки, кружева — совсем на другой лад настраиваешься: море, солнце, золотой песок, приятное общество. Да конец мира настанет, если Она — и вдруг в съеденных молью валенках. Это же наша последняя надежда, и не дай Бог ей опуститься.

Знаете, в чем сила парикмахерского дела? Я не зависим ни от лаков, ни от красок, ни от снабженческих фирм. У меня все есть, если в кресле сидит прекрасная незнакомка и я из ее волос фантазирую нечто. И вот волосы легли, рассыпались по плечам так, что она воскликнет: «Не трогай, как хорошо!» И мы оба счастливы.

Новый год, детство, сказка, мамины подарки под елкой. Разумеется, я готовлю подарки и постараюсь не обмануть надежд своих дам. Четко вижу силуэт прически. Возможно все, что вам нравится: и самые наикратчайшие стрижки, и длинные волосы с романтическими локонами. Отойдут вздыбленные, торчащие «взрывы на макаронной фабрике», что говорит об удрученности, неуверенности. Ведь глядя на такую голову, приходит на память непроспавшаяся особа с перьями в волосах.

Каждый уважающий себя прогрессивный парикмахер непременно отразит в прическах крупные исторические события. Где-то в самом начале перестройки и у меня родилась модель «Цветок на ветру», помните, показывали его в программе «Взгляд»? Гиблое дело — трактовать собственное произведение. Ну а кому уж очень хочется, объясню: цветок — это хрупкая женщина, а ветер — перемены, быстро меняющаяся наша жизнь.

А вот мой прогноз: наступает время осмысленных, элегантных, женственных причесок. Посмотрите внимательно на розу и увидите, какие линии в них будут модны. Прекрасные, нежные, обворожительные, переливающиеся...

Своими прогнозами В. Ярцев поделился с Е. Михайловской.

Фото Николая Маторина

МЕРТВЫЕ СОБАКИ, ИЛИ ПОГОНЯ ЗА СОБОЙ

Сначала может быть ощущение шока, потерянности. Но удивительно: пройдет немного времени, вы привыкнете и поймете, что вы всегда существовали в этом мире, просто видели лишь поверхностный его слой и вдруг шагнули в глубину.

Когда мы рассматриваем одну за другой картины Нестеровой, перед нами выстраивается ряд то ли людей, то ли кукол, то ли артистов. Ряд бесконечных масок, белых, безжизненных, одинаковых. И кто-то может подумать: почему художница отнимает у людей самое дорогое — индивидуальность? Но глубже вдумаемся в ее картины и поймем: она не любит безличия, она воинственна и строга по отношению к нему, и это, пожалуй, единственное, чего она не прощает. Кстати говоря, если искать концепцию творчества Нестеровой, то мы рано или поздно придем именно к ее неприятию безличия. Отсюда тянутся смысловые ниточки ко всем частным сюжетам и мотивам ее живописи. И ведь безличие — это не только попрание человеком собственного «я», это причина многих социальных, исторических, экологических катастроф. Триптих «Манекены»: люди с почти одинаковыми лицами хлопочут вокруг манекенов, они поправляют на них что-то, одевают их. У манекенов характерные для героев художницы лица-маски, характерные для них позы — будто неожиданно прервано движение. И вдруг возникает ужасная мысль: а что, если раздеть людей и одеть манекены? Не поменяются ли они ролями? И тот, кто вчера еще был в роли человека, не окажется ли самым настоящим манекеном? Но тогда еще страшнее, тогда мы подходим, похоже, к самому корню нашей исторической трагедии: почему же люди так послушны навязанной им роли манекенов, почему они так спокойны и неподвижны? Может быть, от слишком частой смены ролей сниве-лировалась сущность тех и других?

Каждая картина Натальи Нестеровой — шарада. И многомерность ее творчества требует от зрителя прохождения всех ступеней постижения смысла, требует «дойти до дна», лишь тогда перед ним откроется и затрепещет скрытый за лицом-маской мир, полный страсти, боли, крика о помощи.

Таков и диптих «Станция метро». Под низкими сводами перехода согнулись навечно в неудобных позах две бронзовые фигуры. А между ними — люди, тесно прижатые друг к другу толпой. Мы видим искаженные лица, неловкие позы и вдруг осознаем какую-то глубинную, сущностную связь между бронзовыми фигурами и живыми людьми. И нам снова кажется, что разницы не будет, если они поменяются местами, ролями... Мы видим самих себя, общество, застывшее в согнувшемся состоянии, и нам становится нестерпимо стыдно и больно за восторжествовавшее безличие, и порыв распрямиться охватывает дошедшего до сути картины зрителя.

У читателя, возможно, создалось впечатление, что Нестерова — художник сугубо и остро социальный. Но это не совсем так. Социальность ее полотен ненарочита, несамоцельна. Художница так же далека от обслуживания какой бы то ни было политической доктрины, от иллюстрирования социальных проблем, как от китча и вульгарности. Первооснова ее картин — вечные вопросы, мирозданческая философия, которая просто всегда имеет выход и на вопросы конкретные, социально-политические.

В сущности, каждая картина художницы не только ребус, но и притча, притча о вечном. Вот картина «Застолье». Это поразительный пример контрастного воплощения темы. Трое мужчин сидят за столом. На столе какие-то блюда и яства. Но стол — сам по себе, они — сами по себе. Это — так часто навязываемое жизнью совмещение. Мужчины держат в руках стаканы, но стаканы ни при чем. Эти люди ушли в себя, их взгляды глубоко духовны, в них — связь с небом. Это, если хотите, интерпретация вечной «Троицы

Для творчества Натальи Нестеровой характерно не только обезличивание людей, но и своего рода очеловечение предметов. И в этом — глубинное и нравственное начало.

Тема масок, кардинальная для художницы, проходит, приобретая особую смысловую нагрузку, и через библейскую картину «Тайная вечеря». Здесь в масках Христос, ученики, Иуда. Мы не знаем, кто есть кто за этой последней, многое обобщающей трапезой. Мы не знаем, кто богочеловек, а кто предатель, но оба они непременно есть среди этих масками сокрытых людей. Маски — уникальное человеческое изобретение. В масках люди работают, отдыхают, спят... живут. Печально, что в результате этого теряется из виду не только Иуда, но и Христос. Нестерова — один из тех художников-философов, которые ощущают сильнейшую и существенную внутреннюю взаимосвязь между всем и вся.

Среда — это не просто набор предметов. Среда — самовыражение человека, хочет он того или нет. Художница это понимает, потому картина «Разбитые вещи» говорит так о многом. Женщина плачет над разбитой чашкой. И кажется, что разбита не чашка, а жизнь. Ибо вещь эта, живя рядом с человеком, видела столько его страданий, радостей, горестей. Она несла в себе столько напоминаний о прошедшей жизни, что сама стала ее частью, ее незаменимой составляющей. Но у Нестеровой из сети бытия не может быть выкинут ни один узел без того, чтобы не нарушилось общее равновесие.

Картины «Терраса. Вечер», «Карты в интерьере» — это игральные карты, комоды, фарфоровые или фаянсовые статуэтки на них, кресла, серебряные кувшины, посуда и люди, органично существующие среди всего этого. Такие холсты — разговор о неизвестных нам, соединяющих все сущее пластах бытия. Здесь люди включены в какую-то тайнопись. И, заметьте, на этих полотнах они никогда не бывают безлики.

Тему «интерьеров» естественно продолжает у Нестеровой тема Москвы. Москва — это же тоже среда, только в более широком смысле. Удивительно, но московские дома, части улиц художница порой просто фотографирует. Удивительно, ибо точное воспроизведение, воспроизведение без внутреннего взрыва, обнажающего смысл реальности, несвойственно Нестеровой. И вдруг она любовно выписывает карнизы и рисунок лепки, фронтоны и едва ли не с математической точностью воспроизводит количество окон. Что это? Да, художница любуется этими старыми московскими особняками, каждым прикосновением кисти благодарит их за то, что они, свидетели наших заблуждений и ошибок, радостей и триумфов, живы, стоят на том же месте, потрепанные и состаренные историей. Так радуемся мы, встречая друга, с которым прошли трудные, но, быть может, лучшие годы жизни. Так на излете жизни благодарим родных людей за то, что они не оставляют нас в одиночестве в этой сумбурной и дорогой нам жизни. «Оружейный переулок», «Переулок печатников», «Пречистенка. Переход». Вглядитесь в эти холсты и вы увидите признание в любви родному городу.

Наталья Нестерова появилась на художественном горизонте Москвы в начале 60-х. За прошедшие годы она стала широко известна не только у нас в стране, но и за рубежом. Ее выставки в Европе имели немалый успех, на одном из последних аукционов, проводимых фирмой «Сотбис», английские коллекционеры поку-

ПО ОБЕ СТОРОНЫ ХОЛСТА

Метрополитен. Эскалатор. 1989 г.

Праздник. 1989 г.

Разбитые вещи. 1983 г.

пали полотна Нестеровой за сотни тысяч долларов. Таков внешний рисунок ее творческой судьбы. А что же внутренний? Художница однажды сказала: «Я, как герои фильма «Ездок», постоянно чувствую погоню за собой, охоту». Казалось бы, почему? Она так же, кстати, как ее единомышленники и друзья, люди ее профессионального и человеческого круга — Лазарь Гадаев, Татьяна Назаренко,— никогда не стояла на политических баррикадах, не провозглашала лозунгов, не была политическим диссидентом. Но она была диссидентом в том смысле, что следовала внутреннему голосу, а не официальному заказу, помнила о предназначении творца и всегда четко отделяла это предназначение от роли ремесленника, которому все равно, кому продавать ремесло. Политика и творчество в самом деле несовместимы. И если вдуматься, лозунги политической оппозиции так же чужды творчеству, как лозунги официозные, а иллюстрирование их есть тоже своего рода продажа. Наталья Нестерова далека от этого. Просто нет художника без судьбы без боли за ту дисгармонию и тот диссонанс, что заполнили существование человека в современном мире. Подумаем над картиной «Мертвые собаки»: на едкозеленом фоне, поодаль от пустых больших домов две оглушающе-белые, поражающие обнаженностью смерти — мертвые собаки. Это полотно можно было бы истолковать и в чисто социальном аспекте. Это загнанные в духовный вакуум и обезображенные смертью наши души. Это умершая мечта. Это убитое общество, погруженное в безвоздушное пространство социального эксперимента. Но ведь это и о жизни вообще. О ее контрастах, о вдруг обнажающейся мертвой сути того, что почитали живым, о вдруг увиденном без розовых очков мире. Не случайно художница сказала о картине: «Она автобиографична». И, подумав, прибавила: «Это немного все мы».

Часто говорят: Нестерова принадлежит к московской школе. Часто спорят, чего в ее творчестве больше — примитивизма, сюрреализма, реализма. Часто задаются вопросом: специфика ее живописи в философичности ли, литературности, театральности? Все это важно. Но важно также за выяснением всех этих вопросов не потерять главное, то, что перед нами художник, продолжающий своим творчеством классическую русскую живопись, один из тех творцов, по полотнам которых потомки будут судить о художественном процессе второй половины XX века.

Л. МИХАЙЛОВА

ПРОГНОЗ ДЛЯ «РАБОТНИЦЫ»

Официальный визит инопланетян — не за горами

Илья Илларионович Назаров — физик, увлекшийся много лет назад астрономией, самозабвенно изучает проблему НЛО. Он ко всему прочему обладает даром предвидения. Например, предсказал появление НЛО в Московской области 26 июля или высадку инопланетян на одном из Канарских островов 14 августа. Так оно и случилось, правда, пообщаться с пришельцами из космоса никому из жителей острова не пришлось — их видели издалека.

— Почему же представители иных цивилизаций избегают контактов с землянами? — задаю И. Назарову первый вопрос.

— Думаю, что высший галактический совет не дает пока разрешения. Человечество, можно сказать, только-только приближается к уровню развития, который позволит верно истолковать и применять те знания, коими обладают представители далеких космических миров. Вы ведь понимаете, каких интеллектуальных высот достигли они, раз способны повелевать временем и пространством, оказываясь на нашей планете.

— Очень обидно, если они о нас такого мнения. В конце концов могли бы помочь нам подняться на ступеньку выше.

— Можно предположить, что в итоге так оно и будет. Земляне мешают нормальному развитию космического общежития. Даже угрожают. Если, скажем, разразится у нас ядерная война, то погибнет и сама планета. А поскольку она полноправный орган космического организма, как и любая другая планета, то это неизбежно ударит по всей системе. Кстати, наши космические братья уже не раз отводили от нас ядерную войну. Мне это известно достоверно.

— Откуда?

— Среди землян есть люди, которых называют контактерами. Космос избрал их для передачи информации нам. Таких немного, едва ли десятка два наберется. Они получают сведения телепатическим способом. Ученые пытаются исследовать этот феномен, но вряд ли удастся без помощи космоса. Один из таких контактеров — мой коллега и друг, который и предоставляет мне сведения.

— Скажите, а вы сами не являетесь контактером?

— С вашего позволения, я оставлю этот вопрос без ответа.

— Но поскольку вы все же обладаете даром предвидения, то, может быть, скажете, когда же нам можно ждать официального визита инопланетян?

— Такая информация уже не является секретной. Космос недавно сообщил: контакт состоится 17 октября 1991 года. О месте встречи человечество будет информировано позже.

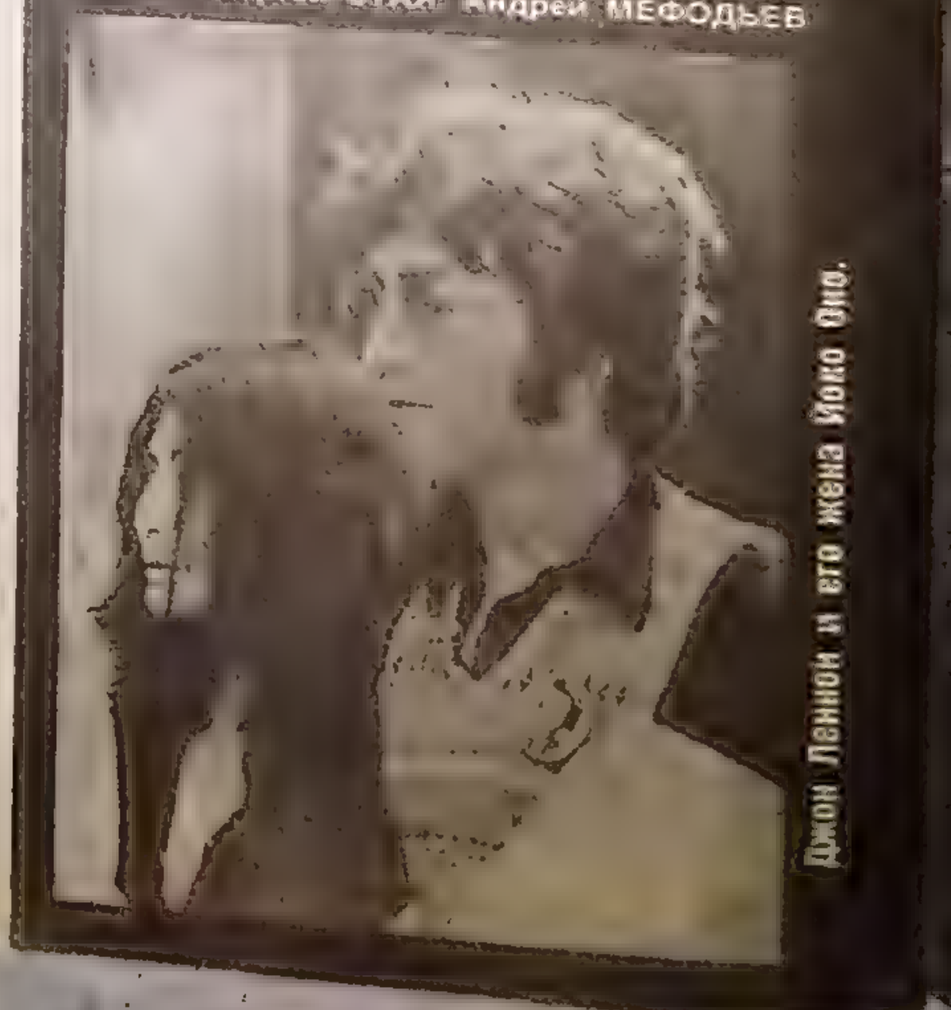
Сенсационное интервью
взял А. КАПИТОНОВ.

Джон Леннон — композитор, поэт, певец, художник и музыкант, лидер легендарного квартета «Битлз» — был застрелен 8 декабря 1980 года перед своим домом в Нью-Йорке. В этом уже уходящем году ему исполнилось бы пятьдесят...

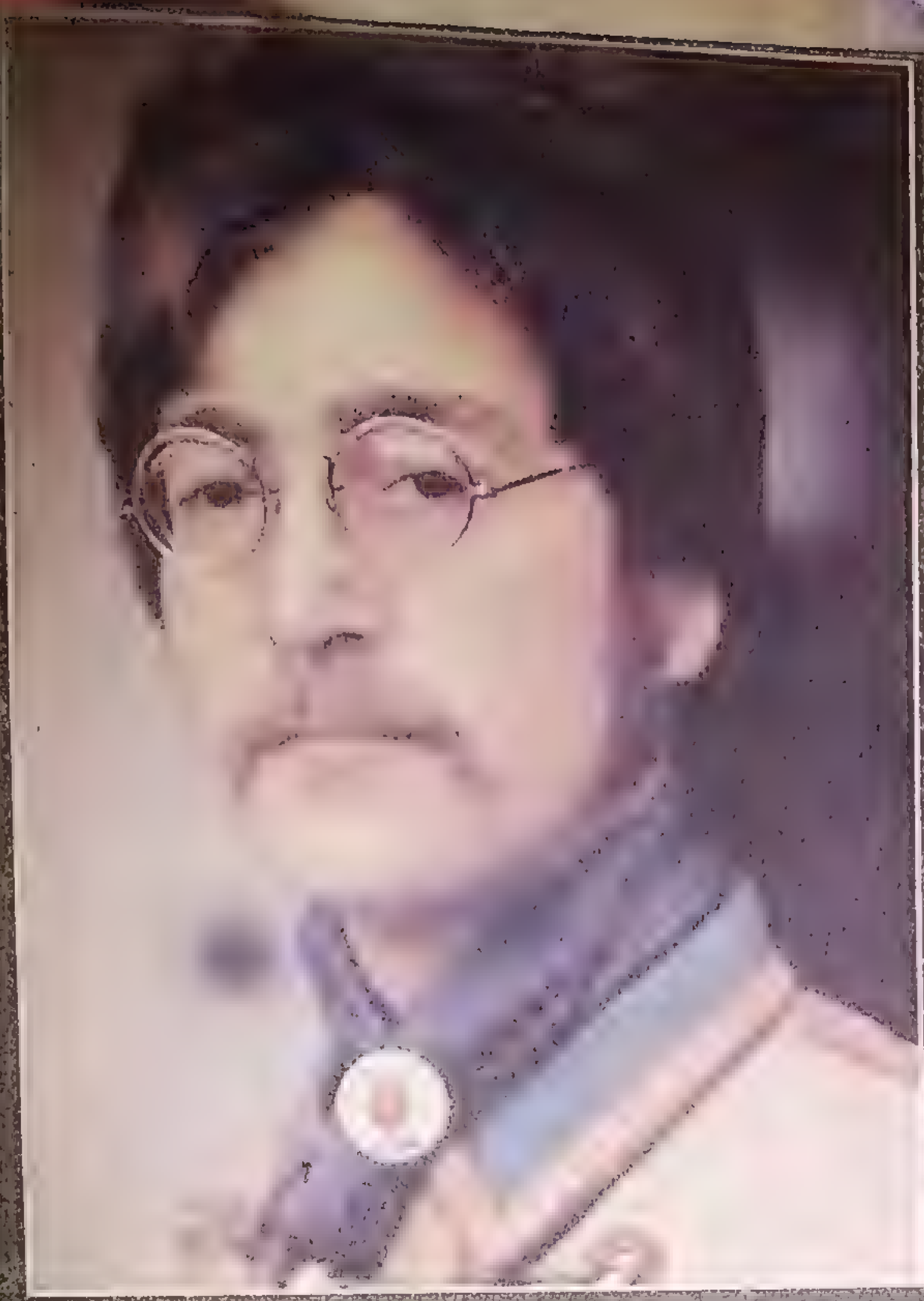
Вместе со своими коллегами Полом Маккартни, Джорджем Харрисоном и Ринго Старом он прошел путь от неизвестного школьного ансамбля до самой популярной группы рок-музыки в 20-м столетии. Каждый из «Битлз» по-своему личность, неповторимая индивидуальность, но Леннон выделялся и среди них. В 1969 году он создает песню «Дайте миру шанс», ставшую гимном молодежного антивоенного движения семидесятых. Хантер Дэвис, автор первой официальной биографии «Битлз», сказал о Джоне: «Он был одним из тех, кто не замыкается на сугубо личных интересах, болеет душой за судьбы целых народов...»

В ту ночь, как скажут позже, была расстреляна целая музыкальная эпоха. Убийца Марк Чепмен был признан психически нездоровым, хотя по некоторым сведениям это было политическое убийство. Однако не хочется сейчас искать концы этой истории, хочется выразить свое понимание Джона Леннона, свою любовь к нему, пытаясь ответить тем самым на вопрос, живущий уже в нас принадлежащих к поколению, появившемуся на свет, когда и «Битлз» и Джон Леннон были в самом расцвете сил: Здесь ли он с нами, хотя его нет в живых? Когда мы стали подростками, то музыкальные спутники [illegible] Джона [illegible] Нет [illegible] Можно сказать короче: по настоящему художник потрясает весь мир своим голосом, если этот голос звучит на языке чувств, мыслей, на языке сердца. Мир песен Джона Леннона — это и наш мир, хотя поют их не на русском.

Сергей СТАЯ, Андрей МЕФОДЬЕВ



Джон Леннон и его жена Йоко Оно.



ЧЕЛОВЕК. АРТИСТ. ЛЕГЕНДА.

Джон Леннон эпохи «Клуба одиноких сердец сержанта Пеппера», 1967 г.

Д. Леннон с сыном Шоном.

Д. Харрисон, Д. Леннон и П. Маккартни. Начало...

Стихи наших читательниц

ПРАСКОВЬЯ ШИРШОВА

Судьба

«Тридцать семь лет я была слепой. Чуду возвращения мне света я обязана доктору Святославу Федорову...»
Из письма ветерана войны, автора стихотворения «Судьба».

О роковая судьба,
ты радости мне не дала,
мой молящий взор
устремлялся к небу,
о жизни молясь, о прозренье...
Но воля твердила — держись.
Я слезы глотала с бедами пополам,
и сон не трогал очей моих,
в сердцах повторяя —
еще не окончены беды,
прочь гнала недобрые мысли.
Нет на свете родной души,
всех погубила вражья сила,
во сне призываю — побудьте со мною,
ведь наяву я вас никогда не увижу.
О люди, верьте жизни святой,
за это воздастся вам. И сполна.
Я вижу только потому, что я верила,
господи, я вижу тебя, я вижу...

г. Тамбов

ОЛЬГА ЧИКИШЕВА

Перед зеркалом

В природе нет такого сходства.
Мы с отражением вдвоем.
От сквозняков не шелохнется
зеркальной глади водоем.
Двойник мой рамкой ограничен,
он на меня глядит в упор.
О, как непрост и нетактичен
наш молчаливый разговор.
Я ничего о нем не знаю,
хотя мои глаза и рот.
Я жизнь его воспринимаю
по-своему, наоборот...
Я говорю, а он не слышит,
и сердце справа у него...
Какой рукой он мне напишет?
А вдруг я жду и — ничего?

г. Березники

ГАЛИНА ГОРИНА

* * *

Не притронулись к скрипкам
музыканты пока,
шмель качался, как в зыбке,
в синей чашке цветка.
И счастливый, как случай,
что явиться посмел,
среди листьев и сучьев
мой подснежник синел.
Как нездешняя капля
с голубой высоты,
когда силы иссякли —
распустились цветы.
Только праздновать рано,
перед веком малы,
будто трубы органа,
вечных сосен стволы...

с. Михайловка Волгоградской обл.

ВЕРА ТАДИКА

Сон наяву

Нынче снятся мне часто овраги,
Страшно мне в тех снах наяву —
С жутким взором седые бродяги
И кричащие звери в хлеву.
Что-то просится выйти наружу,
Но помочь я никак не могу.
Чей-то крик в ледяную стужу
Лег кровавой струей на снегу.
Бег безумной толпы безоглядный,
И вослед им крик палачей.
И мундир генерала парадный
В круге пляшущих свечей.
Не дождаться мне снов отрадных
Средь голодных и пьяных очей.
Воздух мглистый в тонах багряных
В гулком отзвуке пошлых речей.
Как хочу я проснуться однажды
И понять, что планета не та,
Что народ мой сытый, не бражный,
И закончилась маета...

Москва

ЛАРИСА КУДРЯШОВА

Рождественские вечера!
Ах, как давно все это было...
Нас наша молодость вела,
то напевала, то трубила,
и обещала, и звала —
рождественские вечера.
Метель в окно стучалась так,
как никогда. И в этот вечер
нам вспоминался Пастернак,
и капал желтый воск со свечек,
и пахло чем-то милым, вечным...
Рождественские вечера.
Воспоминанья, тени, блики,
средь золота и серебра —
забытые слова и лики,
и — возвращение добра —
рождественские вечера!

г. Даугавпилс

ЛАРИСА СОКОЛОВА

Красота

Один на свете гений — красота,
во всех веках свежа, неоспорима
и в совершенстве редкостном
проста —
ее чертам претит искусство грима.
Она богами делает людей,
гордясь своей магической силой,
с которой самый смертный — чародей
шнурует душу огненною жилой.

г. Брянск

Фотоэтюд Елены Яковлевой, г. Химки

ЛАУРЕАТЫ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА» ЗА 1990 ГОД

С. АВЕРИНЦЕВ

К. БАТАШЕВА

С. ВАСИЛЕНКО

Т. ВИРКУНЕН

И. ГЛАН

Т. ГЛОБА

Р. ПАЛАГИНА (ЕЛАГИНА)

А. ЖМУЛЮКИН

И. ЖУРАВСКАЯ

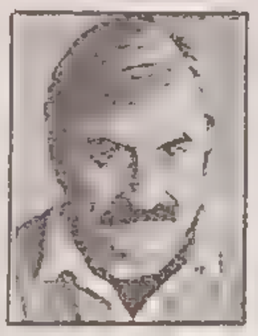
Л. ИВАНОВА

Н. ОСЬМИНИНА

Г. ОГОРОДНИКОВ

Н. РУСАКОВА

И. СКЛЯР


А. ТКАЧЕНКО

Г. ПЕРЕЦКАЯ

Н. ФЕДОРОВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛАУРЕАТОВ!
ЖЕЛАЕМ ДАЛЬНЕЙШИХ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ

И. ГЛАН. Не от мира сего? — № 1; **Т. ВИРКУНЕН и И. ЖУРАВСКАЯ.** Ведение рубрики «За», «Против», «Воздержались» — №№ 2, 6, 9, 12 и организация советско-французского конкурса «Три + три» — №№ 3, 8—10; **Г. ОГОРОДНИКОВ.** Оформление материалов конкурса «Три + три» — № 3, 8—10; **Н. ФЕДОРОВА.** Материалы рубрики «Контакт» — №№ 2, 4, 7, 10; **С. АВЕРИНЦЕВ.** Комментарии к Книге Притчей Соломоновых — № 2 и к Книге Экклесиаст — № 4; **А. ТКАЧЕНКО.** Поэма «Крик» — № 3; **Н. ОСЬМИНИНА.** Она с ножом и без кольчуги — № 5, Россия — свет мой, боль, надежда — № 8; **Н. РУСАКОВА.** Оглянись без гнева — № 6; **Л. ИВАНОВА.** За 50 и... все в порядке — № 7, Игры без расписания — № 10; **Р. ПАЛАГИНА (ЕЛАГИНА).** Вьючно-сумчато-ломовое — № 8; **И. СКЛЯР.** Интервью с Б. Н. Ельциным — № 8, беседа с патриархом Алексием — № 10; **С. ВАСИЛЕНКО.** Рассказ «Царица Тамара» — № 10; **К. БАТАШЕВА.** Рисунок к рассказу С. Василенко «Царица Тамара» — № 10; **Т. ГЛОБА.** Ведение рубрики «Школа Глоба» — №№ 1—12; **Г. ПЕРЕЦКАЯ.** Коллекции моделей одежды из трикотажа — №№ 3, 5, 8, 12; **А. ЖМУЛЮКИН.** Фотоматериалы в №№ 1—12.

Редакционная коллегия отметила благодарностями авторов, активно сотрудничавших в журнале в 1990 году: **М. КУЗЬМИНУ** (Уроки макраме — №№ 1, 3, 6, 8, 9, 12); **Р. РЫКУНОВУ** (Кулинарные блюда — №№ 2, 4, 6, 8, 10); **Л. КУЗНЕЦОВУ** («Разговор перед зеркалом» — № 3); **Г. СВЕРКАНОВУ** (публикация стихов В. Сверканова — № 6); **К. КАБДРАХМАНОВА** («Пленница полигона» — № 7); **Г. ЯКУШЕВУ** («Женщина в эпоху застоя и после» — № 8); **М. СТУЛОВУ** («Как стать министром» — № 10); а также за интервью, данные нашему журналисту: **Т. КАРЯГИНУ** («Бедняк — богач» — № 5); **Н. КУЛЬБОВСКУЮ** («Сколько стоит наша жизнь?» — № 7); **Н. КУБЕЦКУЮ** («Наш девиз: ничего не выпрашивать!» — № 9).

«РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...»

— Ну вот, теперь дымить начала...
— Тише!
— Потолок весь закоптился...
— Не отвлекайся!
— Ой, смотри, уши, как у Сашки Назарова. Говорила же тебе — не зря звонит.
— Какой Назаров? Это на нашу Антонину Васильевну похоже.
— Так что же, она опять моих родителей в школу вызовет?
— Если ты опять закуришь под ее окнами — вызовет.
— А вот, посмотри, разлука какая-то впереди. Видишь — пропасть между двумя горами.
— Почему разлука? Может, это у тебя два романа будет в следующем году.
— Только два?

Ох и любим же мы гадать! Чуть что — хватаемся за карты. Или комкаем бумагу, ставим свечи, зеркало, бумагу поджигаем и... Все потолки на кухне закопченные. Бумага, схваченная огнем, принимает самые причудливые формы, и мы вглядываемся в отражение в зеркале, пытаясь понять, что же это, что же это будет.

Ну и, конечно, «любит — не любит, плюнет, поцелует...». И отчего это любовь всегда связана с сомнениями и требует непременного выяснения истины — сейчас, немедленно, сегодня?

Ну, по части выяснения истины история донесла до нас самые разные гадания. Чему только не вверяли в стародавние времена девушки свое будущее: на курице гадали, на лошади, на ключе, на гребне, на снегу, на топоре, башмачок, непременно с левой ноги, за ворота бросали — в какую сторону носком упадет, в ту сторону и замуж быть выданной, и зеркалу доверялись, и бобам... Кстати, известная всем поговорка на самом деле звучит так: «Чужую беду бобами разведу, а к своей ума не приложу».

Веришь — не веришь, а все равно гадаешь. Что-то в них есть, в гаданиях этих. И некоторым современным ученым даже кажется, что они знают, что именно: все наше будущее, утверждают они, на самом деле заложено в нашем прошлом и настоящем, и в принципе, если спокойно сесть и хорошенько подумать, то и без всяких подсобных средств, на простой логике можно сообразить, что с тобой будет. Просто иногда очень не хочется вытаскивать на свет божий то, что мы знаем про себя, но не всегда признаем правдой.

В самом деле, разве, если подумать, не ясно: коли человек не звонит и не ищет встреч — стало быть, не очень-то заинтересован в вас. Разве могут быть сомнения в том, что, если дома сидишь день-деньской и лелеешь свои черные мысли, жизнь никак не переменится, и ничего нового не произойдет. Разве не понятно: если покуриваешь — родителям рано или поздно быть вызванными в школу...

И тем не менее некоторым для того, чтобы

Фотоэтюд Анатолия ЖМУЛЮКИНА

освоить эти в общем-то простые вещи, нужно очень сосредоточиться, а для этого как нельзя лучше подходят магические действа гадания. Наверное, именно поэтому в крещенский вечерок девушки испокон веку гадали. Гадали и на Рождество. Именно в эти святые праздники — Святки (ночь перед Рождеством с 24 на 25 декабря по старому стилю и с 6 на 7 января по новому, а Крещение по новому стилю с 18 на 19 января) — гадания считались особенно верными.

Итак, ГАДАНИЕ НА БОБАХ. Верить ему запрещалось еще в XVII веке — стало быть, уже тогда оно было достаточно широко распространено.

Так вот, с бобами наши прапрабабушки обращались следующим образом. Брали 41 боб, делали из них девять кучек в три ряда — на глазок. В первом ряду средняя из трех кучек у гадальщиц называлась «головой», третья кучка — «рукой», средняя во втором ряду — «сердцем», а в третьем ряду третья кучка — «ногой в поход». Эти кучки считались главными, а потому и выбирали при загадывании ту из них, которая больше подходила к вопросу, интересовавшему прежде всего. Понятно, что «голова» содержит ответы на вопрос об уме, способностях, о характере будущего суженого, «рука» — это то, что у него есть, и то, что он принесет вам — бедность или богатство, кучка по имени «сердце» отвечала за душевную атмосферу — за печаль и радость, за вражду и любовь, «нога в поход» — путешествие, дорогу, письма, отъезд, разлуку

Когда подходил вопрос к одной из четырех кучек, следовало посмотреть, сколько в ней зерен: если четное число — это хорошо, если нечетное — неблагоприятные обстоятельства. Причем нужно также осведомиться у первой кучки того же ряда, где заключен ответ на вопрос, потому что, если видим нечет в вопрошаемой кучке, а в первой кучке того же ряда — чет, то, значит, будет препятствие, но окончится к вашему благополучию.

Надо признать, гадание простенькое довольно. Но до сих пор в некоторых деревнях Украины есть женщины, которые ухитряются рассказывать целые захватывающие романы о твоей будущей жизни — с подробностями и картинками, глядя на эти невыразительные девять кучек. Это, несомненно, творчество самой высокой пробы. Впрочем, творческие способности, как известно, можно и развивать. Безбрежные возможности для вдохновения и воображения открывает и знаменитое ГАДАНИЕ НА ЗЕРКАЛАХ.

Правда, в старинной книге по этому поводу замечается, что гадание это производят самые смелые девушки, которым более «осязательно» и более серьезно хочется познакомиться со своим будущим. А также добавляется, что не следует подвергать себя этому испытанию «истерическим и ипохондрикам, потому что испуг от виденного может потрясти организацию». Гадание в зеркале или наведение зеркала всегда сопряжено с тишиною и молчанием, а вместе с тем и безлюдностью, для чего избирается ночь.

Берутся два зеркала, больших и желательно равной величины, устанавливаются друг против друга, освещаются двумя свечами. Лучше всего держать зеркало против освещенного стенного зеркала и держать в руках так, чтобы из направленного зеркала в стенном образовался длинный коридор, освещенный огнями. «Гадающая особа должна удалить из комнаты кошек, собак, птиц и посторонних лиц, кроме разве одной или двух скромных особ, интересующихся одинаково с особой гадающей или для повадности. Со стороны этих последних, однако же, требуется не смотреть в зеркало, не подходить к гадающей и не разговаривать». И вот в конце этого зеркального коридора и должен появиться суженый. Правда, смотреть порой приходилось очень долго, но это кому как повезет.

Впрочем, почему обязательно суженый? В зеркале могло появиться все, что угодно. В записках некой графини А. Д. Б., собиравшей старинные гадания, которые были старинными уже в те времена, когда были графини, отмечается, что зеркало можно испросить о чем угодно: и о судьбе собственной, и о судьбах своих близких. И что даже однажды в какой-то глухой деревушке девушка, пытавшаяся разглядеть в зеркале информацию о своем брате, служившем в те времена в армии, увидела знаменитую встречу двух императоров — Александра I и Наполеона,— о которой знать никак не могла. Позже оказалось, что брат девушки действительно был недалеко от места встречи двух императоров.

Ну и воображение надо иметь! Если, конечно, зациклиться на Саше из соседнего подъезда, смотри в зеркало — не смотри — ничего такого не увидишь, не оторвется фантазия от земли, не унесет тебя вдаль, в бесконечность, в будущее...

А еще ПОД ОКНАМИ ПОДСЛУШИВАЛИ. Хоть подслушивать и нехорошо. Но не интересовали девушек чужие тайны — подходили к окнам, к дверям и, судя по услышанным словам, веселому или неприятному разговору, предрекали себе жизнь приятную или скучную, ворчливого или ласкового мужа.

А надо сказать, что в ночи эти, святочные, рождественские, крещенские, никто не спал. Ходили из дома в дом, колядовали, песни пели, угощались. Веселились, в общем. И даже цари хаживали к своим подданным поздравиться и поколядовать. Праздничная процессия обычно шла с бумажной звездой и с вертепом — ящиком двух ярусов, в нем представляли деревянными фигурками сцены, относящиеся к Рождеству Христову: явление ангелов, поклонение волхвов, бегство в Египет, в верхнем ярусе представлялась смерть царя Ирода, а в нижнем — пляски. И совершенно непонятно, как такое богоугодное слово вдруг стало обозначать вместилище разврата! Даже словарь Даля ничего не поясняет по этому поводу. Но это уже к нашему делу не относится.

Одно ясно — весело было в эти ночи. Так что подслушать веселый разговор было больше шансов.

Вот старшие всегда ворчат: дескать, в их времена было лучше — и молодежь приличнее была, и вода мокрее. А между тем документально известно, что наши прапрабабушки были большими шалуньями. Одна старинная книга описывает ГАДАНИЕ У БАНИ, которое в незапамятные времена было в большом ходу. «Отворив немного дверь бани, девушки обнажали некоторые части, подходили к двери поочередно и говорили под прикрытием сумрака ночи довольно не свойственную для девушек, и тем более девственниц, фразу с предложением домовому прикоснуться рукой к обнаженной части тела. Если девушка чувствовала руку мохнатую, то предполагался богатый жених в этом году, а холодная голая рука — бедный, шершавая — характерный и пр.». Далее книга негодовала: «Неужели родители и родственники не прочь от позволения гадать таким образом своим родным дочкам, да притом у бань».

Хочется добавить, что и на Рождество, и на Крещение бывают обычно знаменитые морозы. Так что гадание это еще и антисанитарное: ОРЗ какое-нибудь подхватить запросто. Ну, да известно ведь — охота пуще неволи. Уж очень хочется узнать: что же будет, что же тебя ждет?..

— Нет, этого быть не может,— видишь, на собаку похоже. Того, помнишь, с сенбернаром в нашем дворе гуляет.

— Собака — это значит просто друг. А если тебе хочется очаровать того, с сенбернаром, так подойди к нему и скажи: «Молодой человек, какая у вас замечательная собака». Ну, а дальше — слово за слово...

Начинается новый год. До чего же хочется, чтобы мечты сбылись. Так, может, и вправду сядем и подумаем — с гаданием или без него: как бы поймать синюю птицу? Или хотя бы соседа с собакой сенбернар?

Ворожбой занималась
Маша МУСИНА

РАБОТНИЦА
12' 90

Главный редактор
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ
В. М. БАШАРИНА — зам. гл. редактора
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ
Т. Ш. ВИРКУНЕН
И. А. ЖУРАВСКАЯ
Д. Т. КАРАСЕВА
Л. А. ЛЕСОВАЯ
Г. П. ОРЛОВСКИЙ — отв. секретарь
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ
И. В. СКЛЯР
Г. Ф. СУХОРУЧЕНКОВА
Ф. ФЕДОРОВА
Р. А. ЭЛЬДАРОВА

Главный художник
С. Ю. ВЕРЕТЕННИКОВ
Художественный редактор
А. С. БАРХИНА
Технический редактор
Л. А. ПИМЕНОВА

Телефон редакции: 212-20-39

ТЕЛЕФАКС: 253-96-02

Справки по письмам: 212-12-29

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101458, ГСП, Москва, А-137
Бумажный проезд, 14.

«Домашний калейдоскоп»
250-11-93

УЧРЕДИТЕЛИ: КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА» ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА»

Сдано в набор 22.10.90.
Подписано к печати 06.11.90.
Формат бумаги 60×90¼.
Офсетная печать.
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 16,00.
Уч.-изд. л. 9,56. Отпечатано 2 839 737 экз. (Из общего тиража 24 030 000 экз.)
Зак. № 4654
Цена 25 коп.

Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.
Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, улица В. Ленина, 41.

БАРАН НАД ПРОПАСТЬЮ
ПЕРЕВОРОТА НЕ БУДЕТ
РАБО
ЦЕНА 25 КОП
P.S. В № 1 журнала наступающего года мы открываем новую рубрику «Мужчина и женщина» — рубрику о любви и счастье, о несчастье и одиночестве, словом, обо всем, что волнует каждого из нас.

ВЫКРОЙКА
ПРИЛОЖЕНИЕ
«РАБОТНИЦА»

КАЛЕНДАРЕЙ
К ЖУРНАЛУ
№6 1989

В этом году, выполняя многочисленные просьбы читателей, мы начали давать выкройку модели номера в натуральную величину. Уже пришло немало благодарственных писем, но некоторые читатели утверждают, что им больше нравится прежний чертеж модели, который нужно было увеличивать десятикратно. Решить дальнейшую судьбу нашего приложения мы можем только вместе с вами. Поэтому просим всех, кого устраивает наша выкройка, и тех, кто ею недоволен, написать нам одно-единственное слово на открытке или в письме: «За» или «Против». Не забудьте сделать пометку на конверте: «Выкройка».

КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЛЕТА

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали).

ДЕТАЛИ КРОЯ
БЛУЗОН

1. Спинка — 1 дет.
2. Задняя половинка рукава с кокеткой — 2 дет.
3. Декоративная деталь спинки — 1 дет.
4. Полочка — 2 дет.
5. Передняя половинка рукава вместе с погоном — 2 дет.
6. Декоративная деталь полочки — 2 дет.
7. Планка — 2 дет.
8. Пояс-завязка — 4 дет.
9. Карман верхний — 2 дет.
10. Карман нижний — 2 дет.
11. Стойка — 2 дет.
12. Воротник — 2дет.
Подплечники.

ШОРТЫ

13. Задняя половинка шорт — 2 дет.
14. Передняя половинка шорт — 2 дет.
15. Бочок передней половинки, переходящий в мешковину — 2 дет.
16. Мешковина кармана — 2 дет.
17. Пояс — 1 дет.

Молодежный комплект. Сшить его можно из любой хлопчатобумажной ткани. Блузон свободного силуэта. Рукав реглан, переходящий в кокетку спинки и погон полочки. Воротник на стойке. Низ рукава заканчивается мягкой складкой с тремя пуговицами. Спинка с декоративной деталью, на ней мягкие складки. Полочка с декоративной деталью и мягкими складками, переходящая в пояс. На декоративной детали полочки два кармана. На полочке планка, на ней семь вертикальных петель и семь пуговиц. Низ блузона фигурный. Четкая линия плеча подчеркнута подплечниками. Шорты с карманами и подрезным бочком, с гульфиком на «молнии». Пояс шорт шириной 5 см. На поясе шорт резинка в три ряда, со стороны задней половинки до кармана

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ
БЛУЗОН

1. Стачать шов кокетки спинки, заутюжить к середине.
2. Закрепить на декоративной детали спинки мягкие складки к середине и соединить ее с основной спинкой и кокеткой спинки, заутюжить шов кверху и настрочить шириной 0,1 — 0,2 см.
3. На декоративной детали полочки заложить и закрепить мягкие складки к центру. Обработать срез выреза декоративной детали подгибом и настрочить на 0,5 см или обработать двойным подгибом (шов 1 см).
4. Обработать карман и настрочить его на декоративную деталь.
5. Обработать пояс декоративной детали, вытачать его и выметать кант, приутюжить.
6. Соединить декоративную деталь стачным швом и настрочить на 0,5 см.
7. Соединить декоративную деталь полочки с основной деталью полочки и передней половинкой рукава, предварительно притачав планку, и настрочить на 0,1 — 0,2 см.
8. Закрепить декоративную деталь полочки и спинки к боковым швам, предварительно обработав низ двойным подгибом (ширина 1 см), и соединить боковой шов.
9. От рассечки бокового шва обработать фигурный низ полочки и спинки.
10. На рукава по низу настрочить мягкую складку по меловой линии.
11. Обтачать воротник, заготовить стойку и соединить их. Втачать в горловину. Пробить петли и пришить пуговицы.

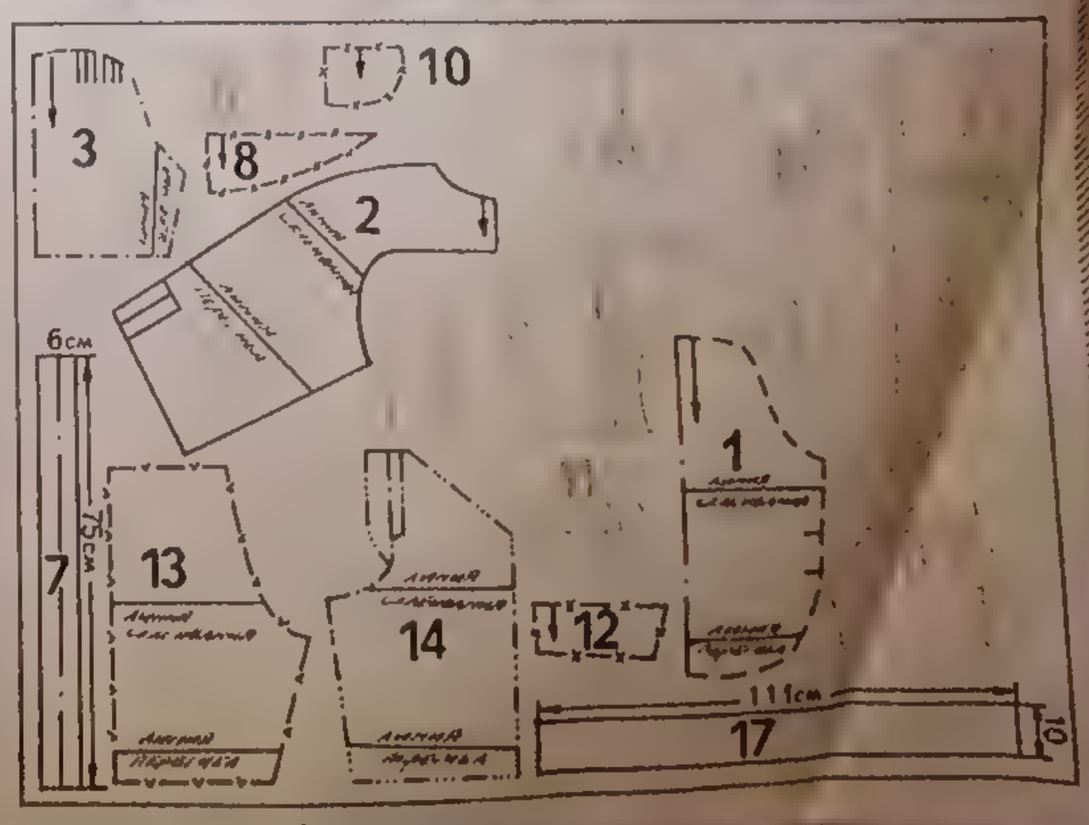
ШОРТЫ

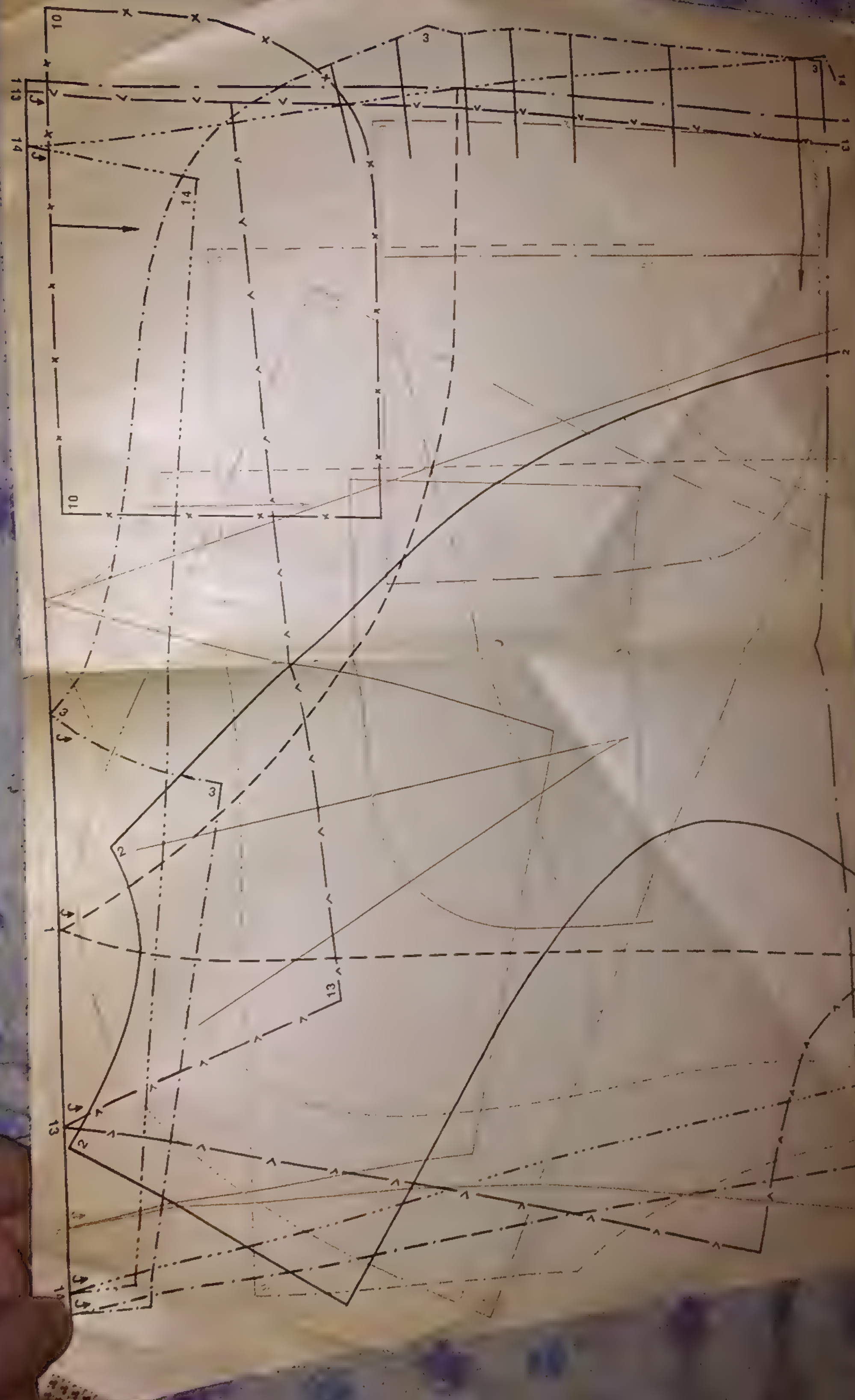
1. Обработать края гульфика, заутюжить его по меловой линии и настрочить «молнию».
2. Обработать карман передней половинки шорт и соединить с боковой частью.
3. Соединить средний и шаговый швы и боковой шов повернуть в сторону спинки.
4. Заготовить пояс, настрочить в три ряда резинку, длина резинки по мерке. Затем соединить с передней и задней половинками шорт.
5. На поясе пробить две петли, низ обработать двойным подгибом, приутюжить.

Н. Низовец, художник
В. Кузнецова, модельер-конструктор

Модель номера

Фото Н. Маторина





Дом, в котором мы живем

ВОЗЬМИТЕ В РУКИ КАРАНДАШ

В третьем номере журнала мы представили вам интерьер кухни. Красивый, современный, но для многих недосягаемый. А если попробовать? Сегодня дизайнер В. Степанищев отвечает на многочисленные вопросы читателей: «С чего начать?»

Даже беглое прочтение ваших писем, уважаемые читатели, позволяет сделать два вывода, выделить две тенденции, характерные практически для каждого письма.

Первое — это признание безликости и некомфортности своего жилища, и второе — надежда на конкретную помощь по конкретному интерьеру.

При всем искреннем желании помочь сделать это индивидуально невозможно просто физически. Но совершенно ясно, что проблемы наши, равно как и планировки наших квартир, если не одинаковы, то очень близки и похожи. Можно предположить, и мы не ошибемся, что все люди в душе художники. И в этом случае нужно им лишь помочь поверить в себя через приобретение очень несложных знаний в области проектирования интерьеров.

Мы уже не раз говорили о том, что любые работы в квартире или комнате должны начинаться с проектирования. Само слово «проект» означает, в переводе с латинского «брошенный вперед». Иначе говоря, брошенная вперед мысль оградит вас от бесчисленных ссор и разочарований при покупке и расстановке несоразмерной с вашим интерьером мебели или при поклейке по случаю купленных обоев, которые начинают раздражать уже через неделю. Опыт показывает, что чем больше сил вложено в проект, тем меньше проблем возникает во время работ и после их окончания.

Знакомый практически всем и наиболее распространенный способ проектирования сводится к следующему. Вычерчивается планировка помещения (комнаты) в определенном масштабе (как правило, 1:25 или 1:20). В этом же масштабе вырезаются из бумаги элементы интерьера: тумбочки, шкафы, полки, кресла и т. д. Затем эти выкройки начинают перемещать по планировке в поисках удобного варианта. Такой прием имеет право на существование, но обладает рядом недостатков. Во-первых, на большой скорости перемещений и из-за чрезмерной упрощенности изображения предметов (квадраты и прямоугольники из бумаги) можно легко «проскочить» оптимальное решение, во-вторых, он не дает пространственного восприятия интерьера. Наконец, в-третьих, здесь трудно учесть такое важное понятие, как «мертвые зоны».

На чертежах представлен, может быть, более сложный, но и более эффективный способ проектирования.

Возьмем часто встречающуюся планировку кухни — рис. 1. (Не-

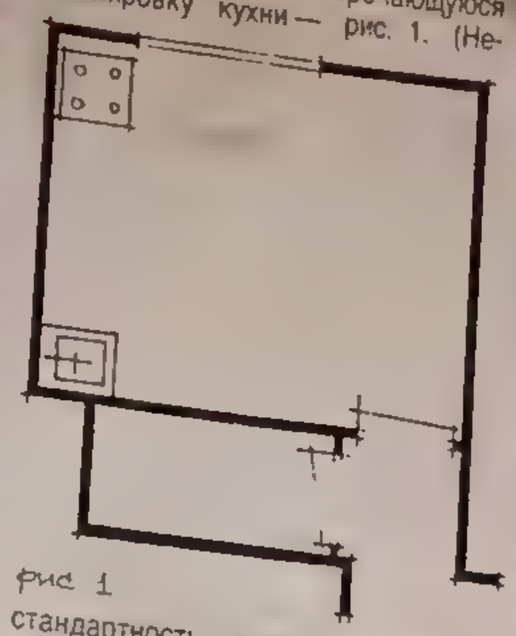


Рис 1

стандартность данной планировки — лишь в наличии соседствующей кладовки. Но это необходимо для иллюстрации вольного отношения ко всякого рода перегородкам). Кухню мы рассматриваем потому что, за исключением комнаты в коммунальной квартире, это самое сложное помещение, совмещающее в себе наибольшее количество функций, и именно кухней, на мой взгляд, нужно заниматься в первую очередь.

На рис. 2 дано решение, которое, к сожалению, приходится видеть в 99 случаях из 100. То есть кухонный блок располагается между плитой и мойкой, холодильник у входа, и стол со стульями у окна.

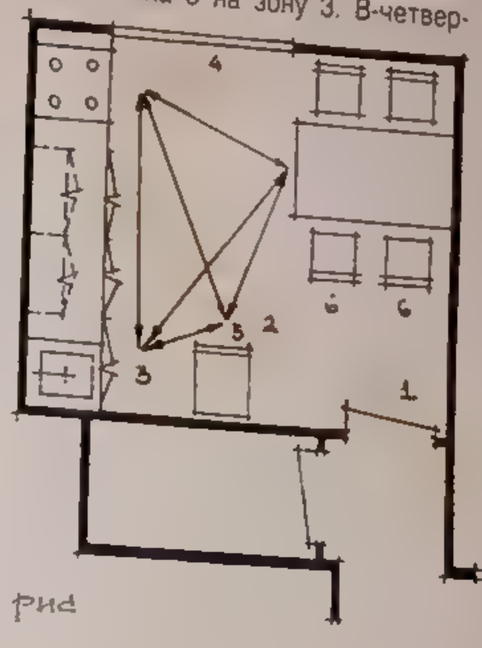
Теперь, для того чтобы понять ошибку, и необходимо ввести понятие «мертвая зона». «Мертвыми» можно назвать зоны, которые в силу тех или иных причин в конечном итоге создают дискомфорт в интерьере. Это: сквозные проходы от двери к двери (в смежных комнатах), от входной двери в комнату к балконной, зоны между шкафами и тумбочками — ведь дверцы их должны открываться, зоны около окон, около дверей. Одним словом, это то пространство, где нельзя что-то поставить, не создав при этом определенных неудобств.

В нашем примере на рис. 2 «мертвыми» являются: зона 1 — открывается входная дверь; зона 2 — прямое сообщение от кухонного блока к двери; зона 3 — вдоль всего кухонного блока; зона 4 — доступ к окну; зона 5 — открывается холодильник; зона 6 — отодвигаются стулья. Кроме того, есть четырехугольник внутренних перемещений хозяйки — между столом, холодильником, мойкой и плитой, который должен оставаться свободным.

Взглянув на такой чертеж, можно легко заметить, что практически вся площадь кухни занята зонами дискомфорта, находящимися к тому же в хаотической разбросанности. В этом случае никакая богатая отделка стен, пола, потолка и мебели не спасет данного интерьера.

Попробуем пересмотреть планировку. При этом нужно помнить, что секрет успеха — в максимальном наложении «мертвых» зон одна на другую, что сокращает их суммарную площадь, в попытке сокращения четырехугольника внутренних перемещений, в распределении этих зон вдоль стен и, если возможно, в расширении площади помещения.

Теперь рассмотрим рис. 3. Первое преимущество показанной здесь планировки заключается в том, что, перекрывая вход в кладовую и «прорубая» проем в нее со стороны кухни, мы увеличиваем общую площадь помещения. Во-вторых, располагая в образовавшейся нише кухонный блок, мы прячем в нее зону 3. Расположение кухонного блока углом ведет к сокращению площади той же зоны. В-третьих, происходит накладка зоны холодильника 5 на зону 3. В-четвер-



Рис

тых, происходит частичная накладка транзитной зоны 2 на зону 3 и расположение зоны 2 вдоль короткой стены. В-пятых, четырехугольник внутренних перемещений накладывается на зоны 2, 3 и 5 и значительно сокращается в площади.

За счет появления угловой банкетки ликвидируются зоны 6, увеличиваются количество посадочных мест и их комфортность. Кроме этого, теперь столовая зона находится не напротив двери, что немаловажно.

К недостаткам нужно отнести тот факт, что оконная зона 4 наложилась на банкетку, что не так удобно сидеть спиной к окну и с этого крыла банкетки не очень удобно смотреть телевизор.

Я забыл еще об одном условии, которое желательно учитывать при проектировании,— это расположение окон по отношению к сторонам света. В конкретном случае моя ошибка привела к тому, что после обеда солнце бьет в экран телевизора и трудно что-либо разглядеть. К недостаткам на первый взгляд можно отнести и появление еще одной «мертвой» зоны — зоны 7, перед стенкой. Но, во-первых, она располагается вдоль стены и совпадает с проходом к окну, во-вторых, дает весьма ощутимый дополнительный функциональный объем, и, в-третьих, мы получаем возможность поставить в кухне телевизор, что трудно было сделать в первом случае.

Все перечисленные выше недостатки (кроме последнего) и есть те самые вполне приемлемые компромиссы, без которых невозможен практически ни один интерьер (проектирование и есть поиск компромиссов).

Итак, в результате мы получили планировку, в которой все «мертвые» зоны распределены по стенам, а «чистая» зона имеет компактную квадратную конфигурацию. Кроме этого, для обеспечения комфортного передвижения по кухне обеденный стол и ближняя к двери секция стенки имеют усеченную форму. Возможностью самому задавать нужную форму мебели вовсе не следует пренебрегать, это помогает выходить из самых сложных ситуаций. Однако это возможно лишь в случае авторского изготовления всех элементов интерьера, к чему мы и призываем (тем более что это сэкономит ваши деньги).

Подводя итоги, можно сказать, что в такой кухне обеспечены оптимальные условия для приготовления и приема пищи, вечернего отдыха. Можно принять 6—8 человек, смотреть телевизор и даже танцевать. Как правило, принципиально верных решений какого-либо интерьера существует одно-два, не больше, в зависимости от потребностей данной семьи. И если все продумано до мелочей, то мебель смело можно делать стационарной

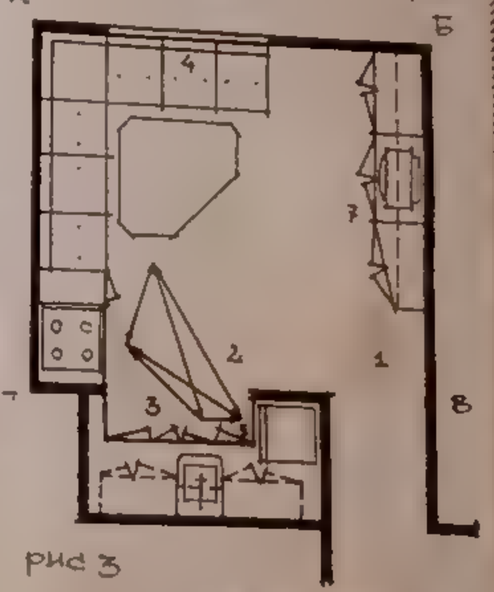


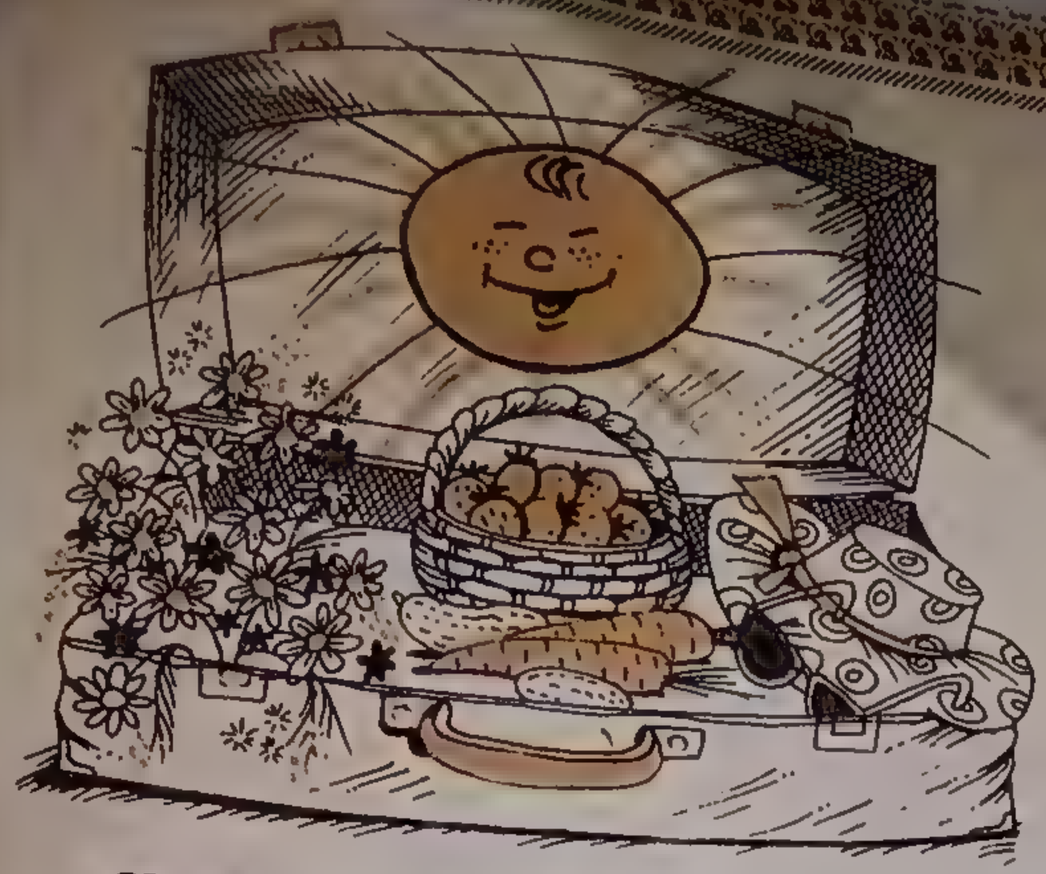
Рис 3

и нужды не будет ее передвигать. Желание делать постоянные перестановки — результат ошибки в принципиальном решении интерьера. Если же вариант оптимален, то желание сменить обстановку можно удовлетворить лишь заменой отделочных материалов.

А для того, чтобы решить, какими они должны быть, какой должна быть форма мебели, ее пропорции, необходимо пройти следующий этап проектирования — развертки по стенам. Об этом — в следующем номере.

В. СТЕПАНИЩЕВ

г. Фрязино



КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ

Очень часто женщины страдают из-за досадных недостатков своей внешности. Но ведь они могут быть устранены в домашней обстановке! Нужно только проявить терпение и упорство. Вот несколько советов.

ГРУБАЯ КОЖА НА ЛОКТЯХ

Этот недостаток устранить несложно. Раз в неделю возьмите немного растительного масла, подогретого на водяной бане приблизительно до температуры тела, и разлейте его в две плошки. После этого погрузите в них локти примерно на пять минут, а потом локти потрите пемзой. Это самый эффективный способ устранить мертвые клетки кожи. В конце процедуры втирайте в кожу локтей жирный крем или растительное масло, чтобы она стала гладкой и мягкой.

ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ

на лице — результат загрязнения пор. Раз в неделю тщательно очистите лицо и сделайте паровую баню на ромашке или теплый компресс из льняного семени в марле. После этого легким нажатием двух пальцев постарайтесь выдавить эти точки. Руки должны быть абсолютно чистыми, а еще лучше обернуть пальцы тонкой стерильной бумажной салфеткой. Эту процедуру следует делать очень внимательно, чтобы не повредить кожу. По окончании процедуры кожу следует продезинфицировать.

КРУПНЫЕ ПОРЫ КОЖИ

устранить, к сожалению, нельзя, но попробовать уменьшить их размер можно. Прежде всего (и это самое главное) нужно в течение дня несколько раз очистить лицо. После этого участки лица, где поры расширены, смазывают стягивающим лосьоном на травяных экстрактах. При такой коже лучше употреблять легкие полужирные кремы увлажняющего действия. Если покажется, что ваша кожа становится излишне натянутой, на определенное время следует прекратить употребление лосьона.

МОРЩИНЫ НА ШЕЕ

появляются в результате недостаточной заботы об этой части тела. О шее следует заботиться таким же образом, как и о лице, то есть утром и вечером наносить питательный крем (вечером слой должен быть толще) против морщин. Раз в неделю делайте компресс из теплого растительного масла. Для этих целей возьмите широкую хлопчатобумажную ленту, которую потом следует обернуть непромокаемым материалом. Время действия компресса — около получаса.

НОГТИ ЛОМАЮТСЯ И СЛОЯТСЯ

в результате различных причин, но чаще всего из-за недостатка витаминов А и В. Поэтому следует отдавать предпочтение продуктам, богатым этими витаминами.

Средства для мытья посуды и стиральные порошки также отрицательно влияют на ногти, поэтому попробуйте в тех случаях, когда это возможно, надевать перчатки, а на ночь втирать в ногти и кожу около них жирный крем или растительное масло.

Важной составной частью ухода за кожей лица являются маски. Некоторые маски можно приготовить из имеющихся под рукой средств, и они будут не хуже современных косметических препаратов. Употребление масок из природного сырья имеет древнюю традицию, так как женщины с незапамятных времен использовали различные цветы, плоды и овощи для поддержания и сохранения своей красоты.

Перед нанесением маски лицо следует хорошо очистить туалетным молочком, а около глаз нанести слой питательного крема. Самый большой эффект достигается, когда лицо под маской остается неподвижным, с расслабленными мускулами. Двадцать минут отдыха (пока длится действие маски) будут полезны для всего организма.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

Из сметаны

Две столовые ложки сметаны растереть с одним желтком, добавить чайную ложку морковного сока. Время действия маски 20 минут.

Из желтка

Один желток растереть с половиной чайной ложки растительного масла.

Из овсяных хлопьев

Помолотые овсяные хлопья смешать с одним желтком и оставить на лице на 15-20 минут.

При сухой коже для масок не используются лимон, томаты и клубника.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Из белка

Белок хорошо взбить, добавить цедру лимона или других плодов. Оставить на лице 20 минут.

Огуречная

Мелко натруганный огурец смешать со взбитым белком и нанести на кожу.

Из муки

Хорошо взбить один белок, добавить муку, размешать до однородной кашицы. Эта маска также подходит для сокращения расширенных пор.

По материалам зарубежной печати подготовила Е. Хомякова.

Простота цвета беж

Наступило лето, и по традиции ведущая парфюмерная фирма Франции «Духи Кристиан Диор» предлагает женщинам «новый облик» в области макияжа. Как рассказала сотрудница фирмы Клод Нуазей, ведущий стиль наступившего сезона — «простота». Яркий, эффектный, близкий к театральному макияж сине-фиолетовых тонов уступает место сдержанной бежево-коричневой гамме. Губная помада и лак для ногтей кораллового цвета.

Техника макияжа для смуглой кожи

1. Подчеркните контур глаза коричнево-золотистым цветом.

2. От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используйте светло-бежевый.

3. От переносицы к центру бровей наложите красно-коричневый.

4. На ресницы нанесите тушь коричневого цвета.

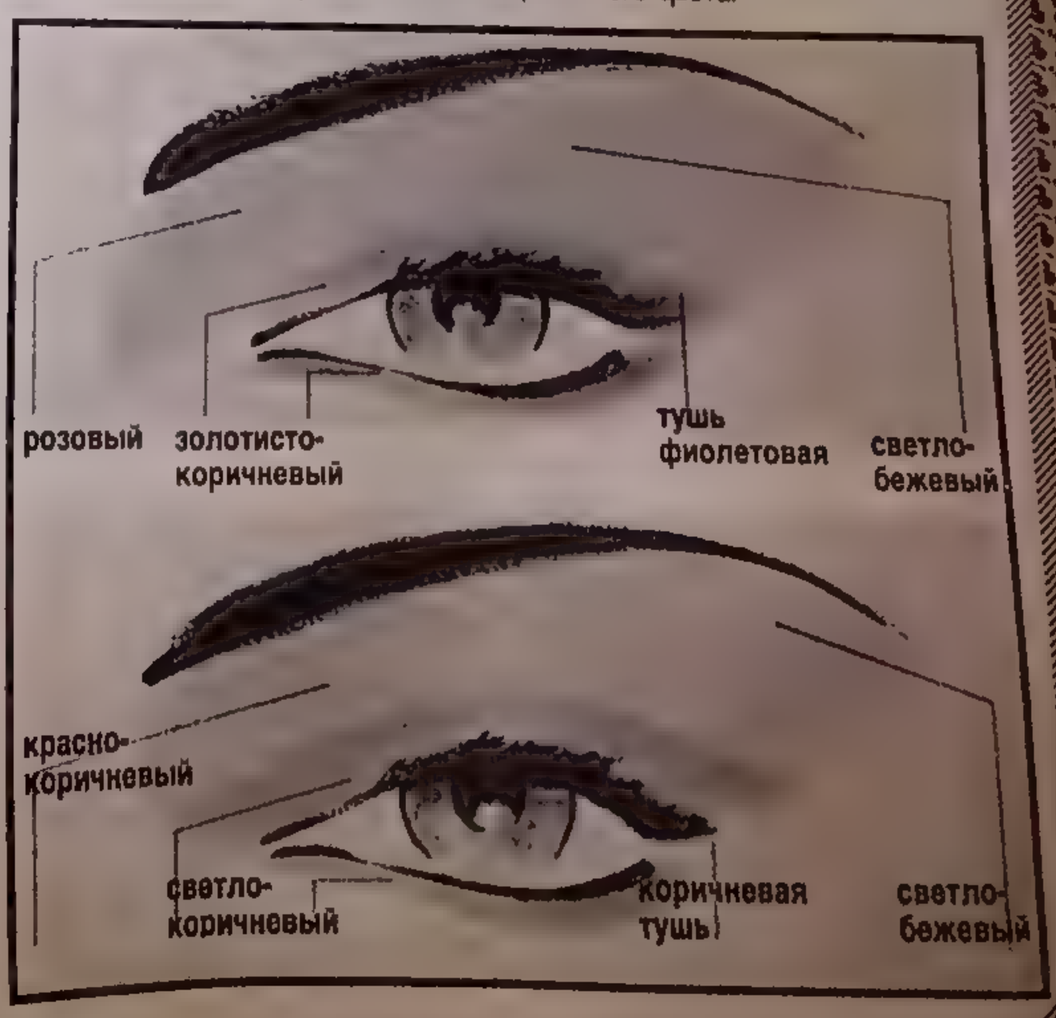
Техника макияжа для светлой кожи

1. Подчеркните контур глаза светло-коричневым цветом.

2. От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используйте светло-бежевый.

3. Сделайте легкий розовый мазок от переносицы к центру бровей.

4. Дерзкий акцент — фиолетовые ресницы.



Мастерская переделок

Не выбросим, а свяжем и сошьем

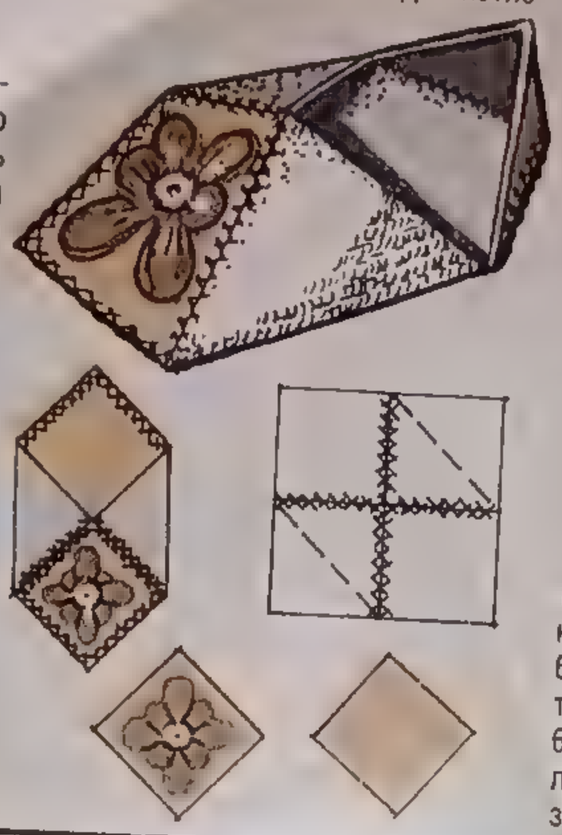
В каждом доме наверняка найдутся ненужные вещи, вышедшие из моды или поношенные, которые занимают место в квартире, но выбросить их жалко.

Если немного пофантазировать, то им можно найти применение.

В редакции раздался звонок. И нас вновь пригласили в гости. На этот раз — Антонина Ивановна МАЗУРКЕВИЧ. Побывав в ее квартире, мы убедились что у нее не пропадает зря ни один лоскуток, ни одна старая вещь. Расскажем о нескольких вещах-переделках.

Тапочки

Из остатков разной шерсти — толстой или тонкой, в несколько раз сложенной, можно связать крючком домашние тапочки. Вяжем шесть квадратов. Пять квадратов выполнены следующим образом: вяжем цепочку из 12 воздушных петель, затем из цепочки вяжем столбиком без накида квадрат. Один квадрат (для передней части тапочка) начинаем вязать из центра. Берем шерсть разных цветов. Вяжем цепочку из четырех воздушных петель. Замыкаем ее в круг полустолбиком. Первый ряд вяжем, чередуя столбик без накида и воздушную петлю, пока не свяжем четыре столбика без накида и четыре воздушных петли. Ряд закончим воздушной петлей. Соединим ее с началом ряда полустолбиком. Отметим четыре воздушные петли цветной нитью — это начало осевых линий, где будем делать прибавление. Все последующие ряды вяжем так: на каждой воздушной петле предыдущего ряда вяжем по два столбика без накида и между ними одну воздушную петлю, а на каждой петле основания вяжем по одному столбику без накида. Закончив вязание, начинаем сборку тапочек. Соединяем четыре квадрата вместе. Сгибаем боковые квадраты и пришиваем квадрат передней части тапочки. Затем пришиваем только с двух сторон 6-й квадрат для пятки. (Можно 6-й квадрат вязать, как 5 квадратов, и затем его вышить.) Готовые тапочки обвязываем столбиками без накида, либо обшиваем толстой нитью. На подошву можно нашить клеенку либо кожу или заменитель кожи, используя для этого старые сумки, голенища сапог и т. д.



Мягкая полочка для ванной комнаты

Ее можно сшить из вышедших из моды крипленовых платьев, жакетов, юбок или старой клеенки. Выкраиваем два полотна размером 60×32 см, сшиваем их вместе. Затем выкраиваем 3 полосы размером 61×16 см. Размечаем каждую полосу на карманы следующим образом: 61 см делим на три части. На крайние два кармана оставляем по 20,5 см, на средний — 20 см. Пристрачиваем карманную полосу к основному полотну по средним вертикальным линиям, разделяющим карманы. Затем по направлению к средним линиям закладываем с двух сторон бантовые складки по 5 см. Две крайние складки по 5,5 см. Пристрачиваем низ карманов со складками к полотну. Между тремя полосами с карманами по горизонтали оставляем по 3 см. Вверху и внизу полотна пристрачиваем кулиску — 0,5 см. Полотно обшиваем тесьмой. Если крипплен однотонный — тесьма цветная, и наоборот. В кулиски вставляем вязальные спицы для фиксации. Размеры полочки вы можете изменить.

А У НАС ВО ДВОРЕ РАСТЕТ ГРУША... В ЗЕМЛЕ

Это интересное и полезное растение — топинамбур (земляная груша) — пока еще мало известно. Родина — Америка, а в Россию попало в прошлом столетии.

Топинамбур на одном месте растет до 20 лет. Стебли очень облиственны, цветки желтые, похожи на маленькие подсолнушки. Семена вызревают только на юге. Корни неглубокие, с клубеньками размером до 5 см разной формы и разного цвета — белого, розового, желтого и фиолетового. Их и употребляют в пищу. По питательности они превосходят многие овощи. К осени надземная часть отмирает, а клубеньки можно выкапывать в течение всего лета. Оставшиеся на зиму в земле не погибают — весной вырастают вновь. Таким путем он и размножается.

Растение неприхотливо к почвам, морозостойкое, переносит засуху, только не выносит застоя вод (клубеньки тогда не развиваются), отзывчиво на минеральные и органические удобрения.

Стебли и листья идут на корм скоту, в том числе и кроликам, по питательности не уступают луговому сену. Если посадить по границе участка — получится красивая, высокая, зеленая изгородь. Топинамбур можно использовать для затенения ульев и как позднюю культуру, продолжающую медосбор. В начале лета клубеньки развиваются медленно, а с июля идет быстрый рост. Клубеньки сажают весной и осенью на глубину 8—10 см. Если клубеньки подсохли, их перед посадкой опускают на 2—3 часа в воду. Весной при появлении всходов подкармливают мочевиной (10 — 15 г на кв.м.). Если почва хорошо удобрена осенью, то в течение лета можно не подкармливать. Вредителями и болезнями почти не поражаются, незначительный вред наносят медведка, проволочники и гусеницы различных совок.

В пищу топинамбур можно употреблять свежим, особенно рекомендуется диабетикам по 2—3 клубенька 3 раза в день за 10 минут до еды. По вкусу напоминает редис. Салат из него полезен весной, когда еще нет никаких овощей. Клубеньки почистить, как морковь, натереть на терке, смешать с нарезанным крутым яйцом и зеленью, посолить по вкусу и подавать на стол со сметаной или майонезом. Можно добавлять очищенные и нарезанные клубеньки к салатам из кислой капусты, помидорам и яблокам.

Отваренные в подсоленной воде клубеньки напоминают по вкусу цветную капусту.

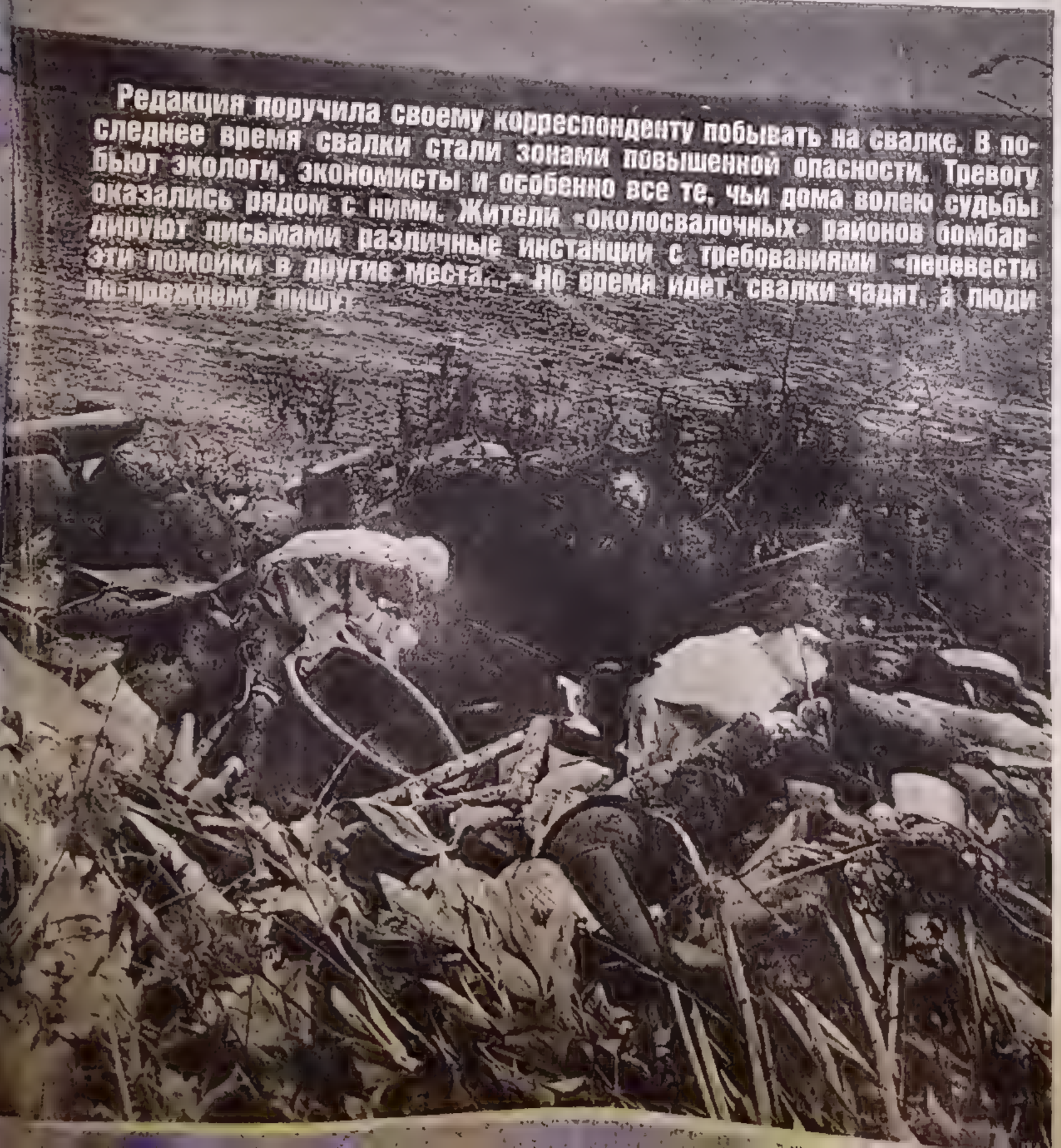
Грушу земляную испечь в духовке и есть с маслом, не снимая кожуры, а для приготовления жареной груши надо ее обдать кипятком, чуть обсушить, нарезать и, посолив, жарить, как картофель, или в кипящем масле, как пончики. Топинамбур можно консервировать, добавив лук или чеснок, морковь и залив томатным соком и уксусом (50 г на 1 литр заливки), пастеризовать на общих основаниях.

Из земляной груши готовят диетический кофе, очень приятный на вкус. Тонко нарезанные кусочки залить на 2—3 минуты кипятком, слить и подсушить, поджарить в духовом шкафу, размельчить в кофемолке или в ступке и заваривать, как кофе. Приятного аппетита!

Магазины «Семена — почтой» помогут вам приобрести посадочный материал. Сообщаем адреса. Для Северного Кавказа и Закавказья — 350405, Краснодар, ул. Новороссийская, 164. Для Украинской, Молдавской, Белорусской ССР, Белгородской, Воронежской и Курской областей — 310012, Харьков-12, ул. Карла Маркса, 1-а; 256300, Киевская область, Борисполь, ул. Завокзальная, 3. Для Сибири, Урала, Дальнего Востока, Крайнего Севера и Казахстана — 620084, Свердловск, Б-84, ул. Карельская, 52. Для центральных районов страны, кроме г. Москвы,— 143080, Московская область, Одинцовский район, пос. Лесной Городок, ул. Фасадная, 2.

Л. ПРОКОФЬЕВА

Редакция поручила своему корреспонденту побывать на свалке. В последнее время свалки стали зонами повышенной опасности. Тревогу бьют экологи, экономисты и особенно все те, чьи дома волею судьбы оказались рядом с ними. Жители «околосвалочных» районов бомбардируют письмами различные инстанции с требованиями «перевести эти помойки в другие места...» Но время идет, свалки чадят, а люди по-прежнему дышат...



И хотя товар не первой свежести, мне показалось, что по ассортименту и по качеству он не уступает тому, что предлагают в некоторых магазинах...

Мое внимание привлекла груда тряпья. В ней оказалась пачка детских колготок. Перерубленная пополам. Почему? Все колготки — брак. И партию пустили под нож. Неужели среди нас нет уже малоимущих? Разве кто-нибудь из многодетных родителей отказался бы, скажем, за полцены купить эти колготки для своих малышей? При виде обрезков из сосны вспомнил полупустые прилавки магазина «Сделай сам». В них за любой железкой, деревяшкой — очередь. Сюда бы эту очередь.

Свалки — могильники нашей экономики. По оценкам специалистов, современные твердые городские отходы содержат металлы в более концентрированном виде, чем в самых богатых рудах в мире. Заключенная в мусоре бумага — это тысячи гектаров лесов. Мусор содержит в себе нефтепродукты высокой очистки в виде пластиков, неисчислимые тонны стекла...

Наконец мы на самом верху. Так называемый откос. Из чрева подъезжающих машин низвергается лавина из железа, дерева, тряпья. Спросите, куда смотрят народные контролеры? Но проверить каждую машину невозможно — их тысячи. Что везут — одному богу известно. Мне кажется, что нашим детям нет нужды разведывать новые месторождения ископаемых... В этих горах вся таблица Менделеева!

В последнее время для трамбовки мусорного слоя стали применять тяжелые катки. Они «выдавливают» ядовитейшие «соки», от которых гибнут целые леса. Но... Организациям проще заплатить мизерные штрафы, чем тратить тысячи на природоохранные мероприятия. Почему тогда не закрывают свалки?

— Да потому, что бесправны,— ответили мне в городской санэпидстанции.— Недавно, например, закрыли полигон Тимохово. И что же? Продержались.. только три часа! «Нажали» сверху, и нам пришлось сдаться.

Да, санэпидстанция запрещает копаться в этих горах мусора. Может произойти вспышка болезней. И все равно на многих орудуют целые бригады: мебель собирают, посуду... Недавно случай был, на рынке в Орехово-Зуево торговали конфетами. Обнаружилось, товар — со свалки. Кто-то откопал несколько ящиков подпорченных конфет, и сладости стали продавать детям.

Информация к размышлению

СССР — один из крупнейших производителей мусора в мире. Перерабатывается или сжигается лишь незначительная его часть...

Свалки занимают более 70 тысяч гектаров земли. Ежегодно прирезается к территориям существующих полигонов около 1500 гектаров новых земель...

37 процентов всех бытовых отходов составляют пищевые отходы (продуктов мы выбрасываем больше всех в мире). 30 процентов — бумага и картон. 4 процента — полимеры. Растет количество черного металла, стекла, особенно в северной зоне...

В ближайшие 5—7 лет, если не будут найдены альтернативные решения, то существующие в стране свалки будут заполнены до отказа. В результате «флотилии» мусоровозок отправятся в поля и леса в поисках новых мест свалок...

Из беседы в исполкоме Мособлсовета

Зам. председателя С. А. Круглов.

— Перенести из Тимохово свалку на новое место? Это невозможно. А куда возить мусор? В год 10 миллионов кубометров! Свалки загрязняют? Чтоб уменьшить загрязнение, более 30 из них будут закрыты. Земли приведены в порядок. Но в то же время надо открывать новые полигоны. Иначе задохнемся в мусоре. К тому же свалки — прибыльное дело. Каждый год они приносят 12 миллионов рублей дохода. Нет, Тимохово сейчас нельзя переносить...

Еще 5—7 лет, и эту свалку в Тимохово все равно надо будет закрывать. Но пока городские власти мучительно размышляют над тем, что же следует делать с мусором.

Конечно, нужны мусороперерабатывающие и сжигательные заводы. Но для покупки за кордоном оборудования для них валюты практически нет. На всю огромную страну — всего лишь 18 таких предприятий, которые «пережевывают» всего лишь 6 процентов от 58 миллионов тонн мусора в год. Мизер... Но вот группа хватких молодых ребят пришла на ленинградскую свалку, разбила ее на секторы: этот — для дерева, этот — для стекла, для резины... Заполняется, скажем, деревянный — материал грузят на машину и по договорам — на предприятия. В выигрыше все. А заработок у тех кооператоров три тысячи в месяц.

Итак, вон оно, альтернативное решение?

Мнение кооператора

Председатель кооператива «Техника» А. ТАРАСОВ:

— Пока управление экономикой не будет осуществляться экономическими методами и инициативой потребителей, ничего не будет, кроме мух и крыс. Наша страна напоминает нищего с дырявыми карманами, стоящего на золоте. Пока не заштопаем карманы, сколько бы ни положили в них — все просыплется. Залатать же карманы может только рыночная экономика, товарно-денежные отношения во всех сферах хозяйствования, демонополизация бюрократических министерств, свобода внешней торговли и разумная ее организация, и, наконец, отмена безграмотных постановлений, позорящих нашу страну за рубежом и плодящих нищету.

Рассмотрим конкретный случай. Наш «родственный» кооператив «Бережливость» при Госснабе СССР разработал технологию обработки пакетов из-под молока. Раньше этими пакетами вообще никто не занимался. Покрытые защитной полиэтиленовой пленкой и к тому же пропитанные специальным влагостойким составом пакеты не представляли интереса для перерабатывающих макулатуру заводов. С по-

мощью «Бережливости» оказалось возможным превращать выброшенные пакеты в чистую целлюлозу. Стоимость такой целлюлозы на западном рынке — более 1000 долларов за тонну. В Москве в год выбрасывается около 1830 тонн пустых пакетов или 1 миллион 830 тысяч долларов. За такую сумму можно купить и построить «под ключ» завод по комплексной селективной переработке мусора — подобные давно работают во всех цивилизованных странах мира и даже не очень цивилизованных, кроме нашей.

Теперь вопрос: может ли кооператив «Бережливость» провести такую операцию? Увы, нет. Кооператив, уверен, обвинят, как теперь обвиняют нашу «Технику», ни больше ни меньше в вывозе за рубеж... стратегического сырья! А если, не дай бог, со свалки будет получена, скажем, медь, или полиэтилен? Тогда обвинения станут еще серьезнее: мол, разворовываем государство.

Итак, понятно, на «цивилизованном» уровне в ближайшее время отходами государство заниматься не будет. Оно не в силах сделать это ни экономически, ни материально заинтересовать людей, которые бы за казенный кошт взялись за эту работу. Только кооператив мог бы взяться за такое дело. И мы готовы делать это эффективно, с выходом на внешний рынок, с ввозом новых технологий и оборудования. Потому что иначе и невыгодно и неинтересно. Но кто выдаст лицензию какому-то кооперативу на экспорт «стратегического» (цитирую министра Б. Гостева) сырья?

Вот и будем теперь (после постановления Совмина СССР от 7 марта 1989 года № 203, которое провозгласило свободный выход кооперативам на внешний рынок) смотреть, как растут свалки, и терять миллиарды валютных средств и здоровье людей.

Ко мне обратился директор нефтеперерабатывающего завода, фамилию которого по понятным причинам не называю. Завод производит мазут. Тоже «стратегическое» сырье, по мнению чинуш. В текущем году на заводе произошло перепроизводство мазута.

И вот директор предприятия обратился в министерство с просьбой вывезти его куда-нибудь или продать на внешнем рынке. Но в министерстве разрешения на вывоз мазута давать никто не хочет, т. к. по плану экспортных поставок уже названо количество мазута, которое запланировано продать на Запад. Кто же будет заниматься сверхплановым мазутом? И зачем? Количества заграничных командировок министерским внешнеторговцам и так достаточно, и зарплаты не прибавят...

Директор завода обратился в наш кооператив «Техника»: «Ребята, хоть даром, заберите куда-нибудь...» Как вы думаете, сколько стоит тонна мазута на западном рынке? Девяносто долларов! Иными словами, у директора на миллионы долларов товара!

Сколько очистных компактных сооружений стоимостью в 70 тысяч долларов, с производительностью 5 миллионов литров в сутки, нехватка которых у нас в стране стала притчей во языцех, можно было бы ввести на эти деньги. Кстати, эти установки еще и опресняют воду. Можно было бы, например, попытаться спасти гибнущий Аральск, напоить пресной водой всех жителей прибрежных зон соленых озер...

Мы отказали директору, хотя в течение недели могли бы найти партнера, который с радостью купил мазут и поставил все, что угодно, взамен. Указанные злополучные постановления запрещают кооперативам заниматься бартерными (товарообменными) операциями, а продать мазут — значит, по мнению «специалистов» из государственных монополий, обокрасть страну! И решил директор рыть ямы в лесу и сливать мазут туда.

...Значит, с одной стороны, «денег нет», а с другой — «деньги есть». И если есть, то где они? Это те самые миллионы, на которые ведомства валят тысячи кубов первоклассного леса, выполняя и перевыполняя свои напряженные планы. А этот лес потом гниет годами по берегам наших рек. При этом же никто и пальцем не шевельнет для того, чтобы навести порядок, скажем, со сбором макулатуры, починкой деревянной тары... Это те самые средства, на которые открываются все новые и новые месторождения полезных ископаемых. Но которые будут использованы в лучшем случае только в середине будущего века. Зачем же на это расходовать миллиарды народных денег?

Это те самые средства, на которые разрушаем землю открытыми карьерами для добычи железной руды вместо того, чтобы потрудиться собрать металлический лом

Это те самые средства, которые мы вкладываем в лечение болезней вместо того, чтобы оздоровить среду обитания человека.

Это те самые средства, на которые ведомства приобретают за кордоном на валюту импортное оборудование, которое потом ржавеет и приходит в ящиках в негодность.

...Мы возвращались. Навстречу двигались тяжело груженные машины. Поток направлялся к свалке.

По дороге, ведущей в тупик...

В. ЩЕРБАНЬ

ПИСЬМО О СПРАВКЕ, ПОТЕРЯННОМ ДНЕ И БЕЗДУШИИ

ЕГОРКА, БУДЬ ЧЕЛОВЕКОМ!

Мой сын вырос — ему исполнилось полтора года, — он идет в ясли-сад. Я уже подготовила его: нагладила костюмчик, рубашечки, рассказала, как весело и интересно ему будет там с ребятами. Остались лишь формальности — выписка о состоянии здоровья из поликлиники. Вчера, когда я ходила на прием к участковому врачу, мне сказали: завтра в восемь утра подойдете, найдем карту и сделаем выписку...

Итак, мы сидим с Егоркой у кабинета своего педиатра. Она, заметив нас, любезно сообщает номера трех других кабинетов, где может быть наша карта. Пересаживаемся к этим дверям (по расписанию здесь начинают работать на полчаса позже).

Ровно через час мы отыскиваем свою медицинскую карточку и возвращаемся к педиатру. Нас очень любезно отправляют в кабинет № 11, где и должны мальчику сделать выписку. Правда, здесь прием только с часа, о чем, видно, не знала наш врач.

Дома открываю медкарту. И прихожу в ужас: накануне мы сдали массу разных анализов, прошли всех врачей-специалистов, о чем свидетельствовали справки, переданные участковому врачу. Где же они? Вдруг я понимаю, что без всех этих справок и справочек нам не сделают выписку, а педиатр работает только до одиннадцати. Подхватываю Егорку, и мы снова мчимся в поликлинику. Малыш капризничает, но я стараюсь его ласково уговорить. Егорка, будь человеком!

Педиатр вскидывает брови: а правда, где же все бумаги? И профкарты почему-то нет! Ладно, идите со мной! Мы проходим в соседний кабинет, где нам под диктовку врача (какая память!) делают в течение пяти минут ту самую выписку. Готово! Педиатр добавляет: еще нужна профкарта в сад, но скажите, что принесете через пару дней," мы поищем.

Не заходя домой, отправляемся в детский сад.

— Заведующая? Она будет после 12 часов,— сообщают нам.

Через час мы вновь у кабинета заведующей.

— Заведующая занята, подождите!

Ждем. Егорка уже измерил все ступеньки с первого на второй этаж, проверил все двери, успел даже упасть с крылечка. И когда нашему терпению пришел конец, дверь кабинета открылась, и нас пригласили к заведующей.

— А вы, кстати сказать, зря меня ждали,— мило улыбаясь, сказала она.— Я в прошлый раз забыла вас предупредить — со всеми справками вам надо к старшей медсестре.

От обиды я чуть не заплакала, ведь мы прождали два часа, чтобы получить такой ответ. Но делать нечего, Егорка, пойдем к медсестре! Дверь, естественно, закрыта, и я уже не жду чуда. Приходите через полчаса, говорят нам, и по моим щекам катятся слезы, сдержаться нет сил. От обиды, злости, беспомощности. Егор не видит моих слез, он спит, но только не в кроватке, а на моем плече...

А завтра мы с Егоркой отправимся в детский сад. Оформляться...

Оксана Хомченко

г. Минск

Фото Левона Арсенянца.

ВИТАМИНЫ, ВИТАМИНЫ...

Наконец-то долгожданное лето одарило нас первыми урожаями. Разве может быть что-то вкуснее овощей и фруктов! Увы, зимой (и весной) овощные магазины нас не радуют свежими продуктами, а предлагают пыльные банки с консервами. Ну, уж летом мы наедимся вдоволь. И запасемся витаминами впрок. Да, уже в июне надо начинать делать кое-какие заготовки. Но сначала — о летнем питании. Попробуйте в эти месяцы отказаться от всяческих «тяжелых» зимних продуктов — мяса, тушеной картошки, солянок, супов на мясном бульоне, мучных сладостей... Постарайтесь, чтобы на вашем столе была только растительная пища. Если у вас есть дача — не тащите туда рюкзаки с мясными консервами и колбасой, добытыми в длинных очередях или с переплатой. Ваш организм так соскучился по всему тому, что растет на ваших грядках! Посмотрите, какой красивый стол: на нем редис и огурцы, всевозможная зелень, суп из щавеля, морковка и кабачки, молодой картофель, клубника, жимолость, нежные листья салата...

Можно, конечно, поспорить о том, вредно употребление мяса или полезно, но, поверьте, отказ от него на летние месяцы подарит вам чувство легкости, оздоровит ваш организм и поможет вам похудеть. Постарайтесь готовить только на растительном масле, не употребляя животных жиров. А мы подскажем вам несколько рецептов.

Первые витамины, пожалуй, нам приносит щавель — он рано дает урожай (содержит витамин С и каротин). Все вы, конечно, варите зеленые щи. Попробуйте-ка и

Похлебку из щавеля

500 г щавеля вымыть и мелко нарезать. Посолить, потушить в масле (мы с вами договорились — в растительном. Многие не любят запаха подсолнечного масла, поэтому масло надо довести до кипения, а потом уже жарить овощи. Запаха не будет). Добавьте к щавелю столовую ложку (с верхом) муки или манки. Затем добавьте необходимое количество воды и варите 10 минут

Эту похлебку подают холодной, посыпав перцем. Можете приготовить с рисом или картофелем.

Предлагаем вам еще один рецепт из щавеля:

500 г щавеля вымыть, нарезать тонкой соломкой и тушить в масле до выпаривания жидкости. Добавьте взбитые 4 яйца, посолите, размешайте. Вместе с яйцами можно положить и 60 г измельченной брынзы. Можете посыпать перцем — красным и черным.

А часто ли вы готовите на завтрак оладьи?

Представьте себе, летом мы можем есть оладьи хоть каждый день! И они намного вкуснее и аппетитнее, чем зимой. Потому что готовятся не из муки, а из кабачков. А кабачки богаты минеральными солями, очень важными для обмена веществ в нашем организме. В кабачках в большом количестве имеются соли калия, фосфора, кальция, магния, есть соли натрия, железа, серы. Кроме того, в кабачках содержатся и различные микроэлементы.

Употребление кабачков в пищу благоприятно отражается на водном балансе нашего организма и помогает ему освободиться от излишних жидкостей. В кабачках содержатся витамин С, каротин, витамины группы В, никотиновая кислота. У кабачков — очень нежная клетчатка (потому что в них содержится небольшое количество органических кислот), и для тех, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, это прекрасная диетическая пища.

Оладьи из кабачков

Очистите кабачок, натрите на крупной терке. Добавьте столовую ложку муки (с верхом), яйцо, немного сахара. Посолите по вкусу. Взбейте массу вилкой. Она должна иметь консистенцию теста для оладьев. Ложкой кладите в кипящее растительное масло, обжаривайте с двух сторон. Если вы решили худеть, оладьи лучше есть не со сметаной, а с кефиром.

А знаете ли вы, что кабачки едят и в сыром виде? Попробуйте приготовить

Салат из сырых кабачков

Кабачок очистите и натрите на крупной терке (можно порезать кубиками). Посолите, заправьте растительным маслом (если хотите, добавьте немного уксуса). Посыпьте перцем, мелко нарезанным укропом и петрушкой. Особенно вкусным этот салат получается из кабачков сорта «цукини».

Кабачки можно жарить, фаршировать, добавлять в овощное рагу, запекать в духовке. А еще из кабачков получается очень вкусный суп.

Очистите кабачок, нарежьте и поставьте вариться в небольшом количестве воды. Посолите. Сваренные кабачки отцедите и протрите сквозь сито. Столовую ложку муки спассеруйте на растительном масле и разбавьте водой, в которой варились кабачки. Соедините с протертыми кабачками 3/4 стакана молока, размешайте, поставьте на огонь, дайте закипеть. Сразу же снимите с огня и заправьте взбитым яйцом. Подавайте к столу, заправив лимонным соком и мелко нарезанным укропом.

А что вы делаете из салата? Только салат? Мы научим вас делать из него болгарскую окрошку — таратор. Этот вид окрошки готовится не с квасом, а с простоквашей и водой.

Взбейте пол-литра простокваши, добавьте столовую ложку растительного масла, немного уксуса (по желанию), соль, 4—5 зубчиков толченого чеснока, 2—3 размельченных ядра грецких орехов, мелко нарезанный салат (300 г). Разбавьте смесь стаканом холодной воды. Разлив по тарелкам, посыпьте мелко нарезанным укропом. Таратор готовится и из огурцов.

И еще один рецепт супа — из цветной капусты.

Разобрать небольшой кочан цветной капусты на кочешки, промыть и опустить в кипящую подсоленную воду (полтора-два литра), сварить до готовности, добавить 150 г нарезанного копченого или плавленого сыра и помешивать, пока сыр не расплавится. Снять кастрюлю с плиты, добавить чайную ложечку сливочного масла, заправить черным перцем и лимонным соком. Подавать горячим.

Мы с вами героически отказались от всяческих мучных высококалорийных сладостей, тортов, кремов, конфет. Честно говоря, сладкоежкам сдерживать себя нелегко. Но можно ли что-нибудь придумать вкуснее летних десертов? Когда поспевают клубника, малина, вишня, абрикосы...

Взбейте сметану с сахаром и смешайте с любой ягодой. Понравилось? Приятного аппетита! А теперь попробуйте

Клубнику «под снегом»

Вымойте 1 кг очищенной клубники, хорошенько отцедите от воды. Отложите немного ягод для украшения. Остальные разрежьте на половинки и разложите по десертным тарелкам. 2 белка взбейте в пену (с сахаром). Разложите по тарелкам, на ягоды. Украсьте целыми клубничками, посыпьте сахарной пудрой.

Клубника с творогом

Полкило клубники разбейте миксером или разомните вилкой. Взбейте эту массу с 250 г творога, постепенно добавляя 100 г меда. Если мед засахарился, разогрейте его на водяной бане. Смесь разложите по тарелочкам, украсьте ягодами клубники, полейте медом.

Если у вас маленькие дети и они любят кашу, не забывайте летом добавлять в эти каши ягоды и фрукты.

Мусс из малины

Приготовьте сок из 800 г малины и поставьте охлаждаться в холодильник. Остальные ягоды залейте водой — чуть больше пол-литра, доведите до кипения. Процедите. К процеженному отвару добавьте сахар и снова вскипятите. Тонкой струйкой всыпьте 2 столовые ложки (с верхом) манной крупы, непрерывно мешая. Проварите 5 минут на слабом огне, снимите. Когда остынет, добавьте сок из холодильника и взбейте миксером или венчиком — чтобы объем удвоился. Разложите в вазочки или бокалы, украсьте ягодами.

Абрикосы с молоком

Спелые абрикосы (400 г) вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Залить вскипяченным молоком (полпитра), посыпать толчеными орехами и положить мед. Это блюдо надо готовить перед самой подачей.

Тартинки с абрикосами

Ломтики хлеба намажьте тонким слоем масла. На каждый ломтик положите половинки абрикосов разрезом кверху. В углубление положите по маленькому кусочку масла и немного сахара. Ломтики положите на хорошо смазанный маслом противень и выпекайте минут 20—30 в хорошо нагретой духовке. Хлеб должен подрумяниться, стать хрустящим, а абрикосы пустят сок. Такие же тартинки можно приготовить со сливами.

Если вам все-таки придется готовить торт, постарайтесь обойтись без муки.

Абрикосовый тэрт

Взбейте 200 г сливочного масла со 150 г сахара, соедините с 200 г панировочных сухарей, яйцом, ванилином. Полученную массу выложите в смоченную водой форму и поставьте в холодное место, чтобы затвердела. Через 3 часа на готовом торте разложите пюре, приготовленное из 800 г абрикосов и 100 г сахара.

Суп из вишни

80 г овсяных хлопьев залить кипящим молоком (1 стакан), дать набухнуть. 250 г вишни очистить от косточек, залить холодной водой и варить до размягчения. Соединить с набухшими хлопьями, сахаром и солью и варить вместе 5 минут.

А теперь несколько рецептов калорийных сладких блюд — для тех, кто не боится поправиться.

Десерт с шоколадом и вишнями

140 г сливочного масла взбить со 150 г сахара в рыхлую массу. Ввести 4 желтка, 50 г натертого шоколада, 150 г муки и 4 белка, взбитые в крепкую пену. Смесь выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень слоем 2 см, сверху положить очищенные от косточек вишни (750 г), посыпать сахаром и орехами. Запекать в духовке с умеренно сильным жаром. Когда остынет, разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

Сдобный пирог с вишнями

Дрожжи (10—15 г) развести 1/4 стакана молока, положить 3 столовые ложки сахара, 2 желтка, 170 г сливочного масла, 350 г муки, замесить тесто и поставить на 2 часа в холодное место. Смазать форму и посыпать мукой. Выложить в нее тесто и выпекать до румяной корочки. Затем посыпать сухарями, положить на них вишни без косточек (500 г), посыпать сахаром (50 г) и залить взбитыми в крепкую пену белками (2 белка и 100 г сахара). Вновь поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Печенье с вишней

300 г муки растереть со 100 г сливочного масла в крупку, постепенно соединить со 100 г сахара, яйцом, замесить мягкое жирное тесто. Раскатать лист толщиной 1 см и формочками вырезать печенье. На каждое печенье положить вишенку без косточки, посыпать ванильным сахаром. Выпекать на умеренно сильном жару. Когда печенье остынет, посыпать сахарной пудрой.

Готовимся к зиме

Хоть и не хочется нам сегодня думать о зиме, готовиться к ней надо. И прежде всего советуем вам как можно больше насушить зелени — укропа и петрушки, тогда и в январе в вашей кухне будет пахнуть летом. Заготовить зелень таким образом очень легко: промойте ее, обсушите, разложив на ткани, а затем нарежьте ножницами на листы бумаги и положите, например, на шкаф. Раз в день надо зелень переворачивать. Через несколько дней она будет готова. Таким же образом можно приготовить и щавель.

Но существует и другой метод. щавель вымыть, дать стечь воде. Нарезать и смешать с измельченным укропом, петрушкой и сельдереем в таком соотношении: на 1 кг щавеля по 350 г укропа, петрушки и сельдерея, 200 г соли. Смесь плотно уложить в банки, герметически закупорить и хранить в прохладном месте.

Варенье из кабачков

Если вы еще не знакомы с этим рецептом, настоятельно рекомендуем попробовать. Не пожалеете! Это варенье можно назвать ананасовым, апельсиновым, только не кабачковым...

В посуде для варки варенья развести 1 кг песку и полстакана воды. Сварить сироп и положить в него 1 кг кабачков — очищенных от кожуры и семечек, порезанных на кубики. После того как закипит, добавить 1 лимон, нарезанный очень мелко (вместе с кожурой), и варить 45 минут. Лимон можно положить и ближе к концу варки. Хранить, как любое другое варенье.

Огурцы по-волгоградски

Огурцы тщательно промыть в двух водах, обрезать с двух сторон кончики, сложить в большой чистый бак или ведро, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать одеялом. Мы начнем консервировать огурцы, когда вода в баке немного остынет, станет теплой.

Пока приготовим рассол: на 10 литров воды возьмем 500 г соли и 500 г сахара. В этой воде прокипятите укроп и петрушку — потом их надо вынуть. Перед тем как заливать рассол в банки, в него надо добавить немногим меньше 100 мл уксусной эссенции (рассол должен стоять на маленьком огне).

Банки прошпарьте кипятком или паром. На дно каждой банки (трехлитровой) уложите 2—3 зубчика порезанного чеснока, половинку болгарского перца, лавровый лист, 5 горошин черного перца, 1/4 чайной ложки молотого перца. Разложите по банкам огурцы и залейте кипящим рассолом до предела, закрутите крышки. Банки переверните, установите в укромном месте и накройте одеялом, чтобы медленно остывали. Огурцы, законсервированные таким образом, не взрываются!

Консервированные огурцы с соком из смородины

Подобрать одинаковые по размеру, небольшие огурцы. Хорошо промыть, срезать кончики. На дно каждой банки положить по 2—3 горошины черного перца, гвоздики, 1—2 зубчика чеснока, веточку укропа и мяты. Огурцы установить в банках вертикально. Залить заливкой, приготовленной из 1 л воды, 250 мл сока спелой смородины, 50 г соли и 20 г сахара. Довести до кипения и разливать по банкам. Сразу же закрыть крышками и стерилизовать 8 минут.

Компот из клубники без воды

Хорошо промытые, очищенные ягоды положить в эмалированную посуду и посыпать сахаром: 1 кг сахара на 4 кг ягод. Через 8—10 часов из плодов выделится часть сока, и он покроет ягоды. Разложить ягоды в банки и залить выделившимся соком. Стерилизовать 10 минут. В этом компоте ягоды сохраняются целыми.

Начинка из вишни

Если вы хотите зимой есть вареники и пироги с вишней, заготовьте несколько банок начинки. Возьмите эмалированный таз и над ним вынимайте косточки из вишен — вишни кладите в таз. Вы можете добавить в вишню немного сахара — на 1 кг — 1—2 столовые ложки песку. Разложите вишню без косточек вместе с соком по банкам. Если сока не хватит, добавьте в банку кипяченой воды. Стерилизовать 10 минут.

Мармелад из вишни

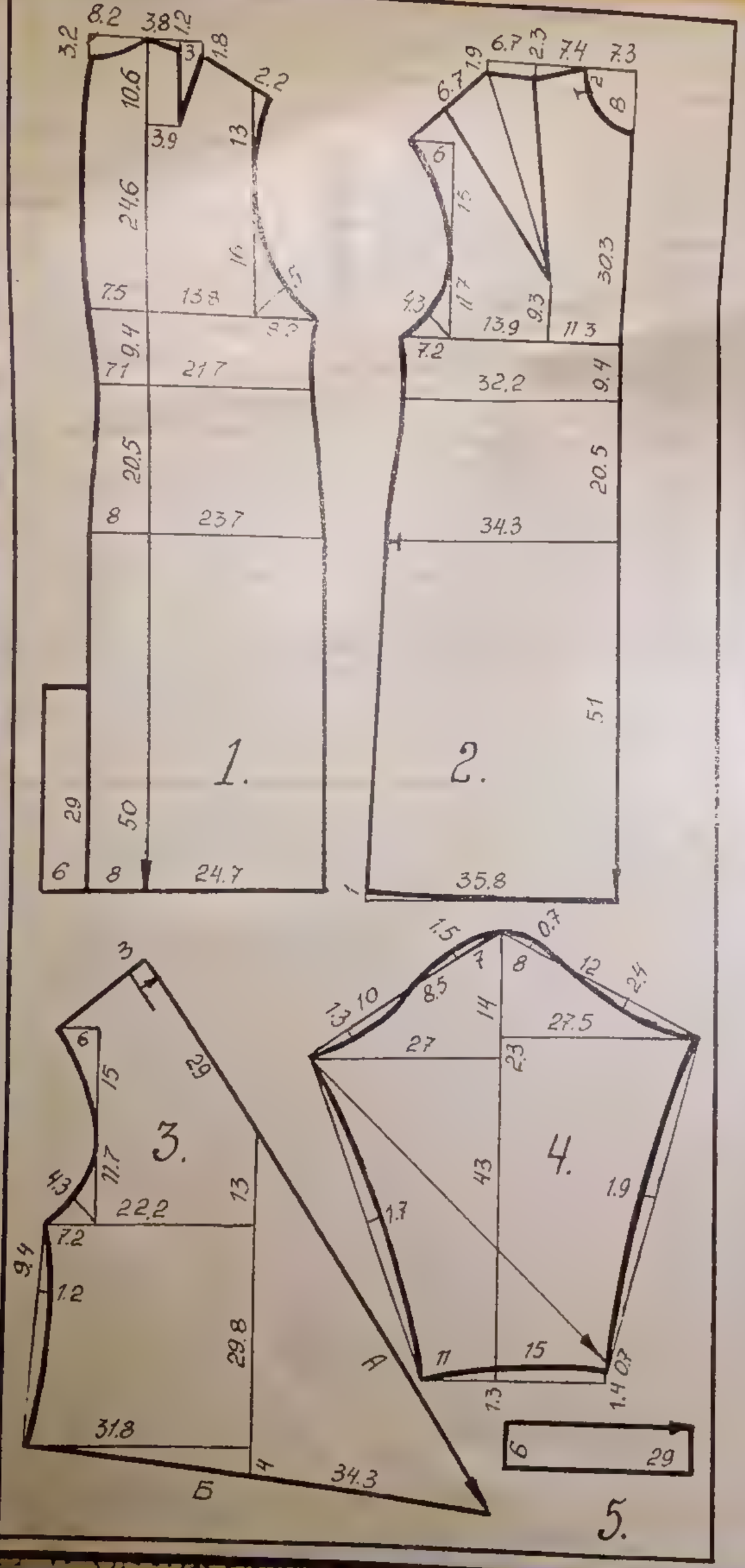
Над тазом, в котором будет вариться мармелад, удалить косточки из вишни. Вишню варить на сильном огне до загустения (без воды и без сахара). В конце варки в густую смесь добавить сахар и варить до еще большего загустения. На 2,5 кг вишни — 1 кг сахара. Горячий мармелад разлить по банкам. Когда образуется корочка, закрыть крышками.

Л. Петрова

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
3
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

МОДЕЛЬ НОМЕРА

ЭТО НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПОЛНЫМ. ЕГО ЛУЧШЕ ВСЕГО СШИТЬ ИЗ ЛЕГКОЙ ШЕЛКОВОЙ ТКАНИ. РУКАВ РУБАШЕЧНЫЙ, ЗАУЖЕННЫЙ КНИЗУ. НАРЯДНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ — ОТЛЕТНАЯ ДЕТАЛЬ. НА СПИНКЕ В СРЕДНЕМ ШВЕ ПЛАТЬЯ — ВСТРЕЧНАЯ СКЛАДКА. РАЗМЕР 164-112-124. РАСХОД ТКАНИ: 4 М 70 СМ ПРИ ШИРИНЕ 90 СМ БЕЗ ПРИПУСКОВ НА ШВЫ.



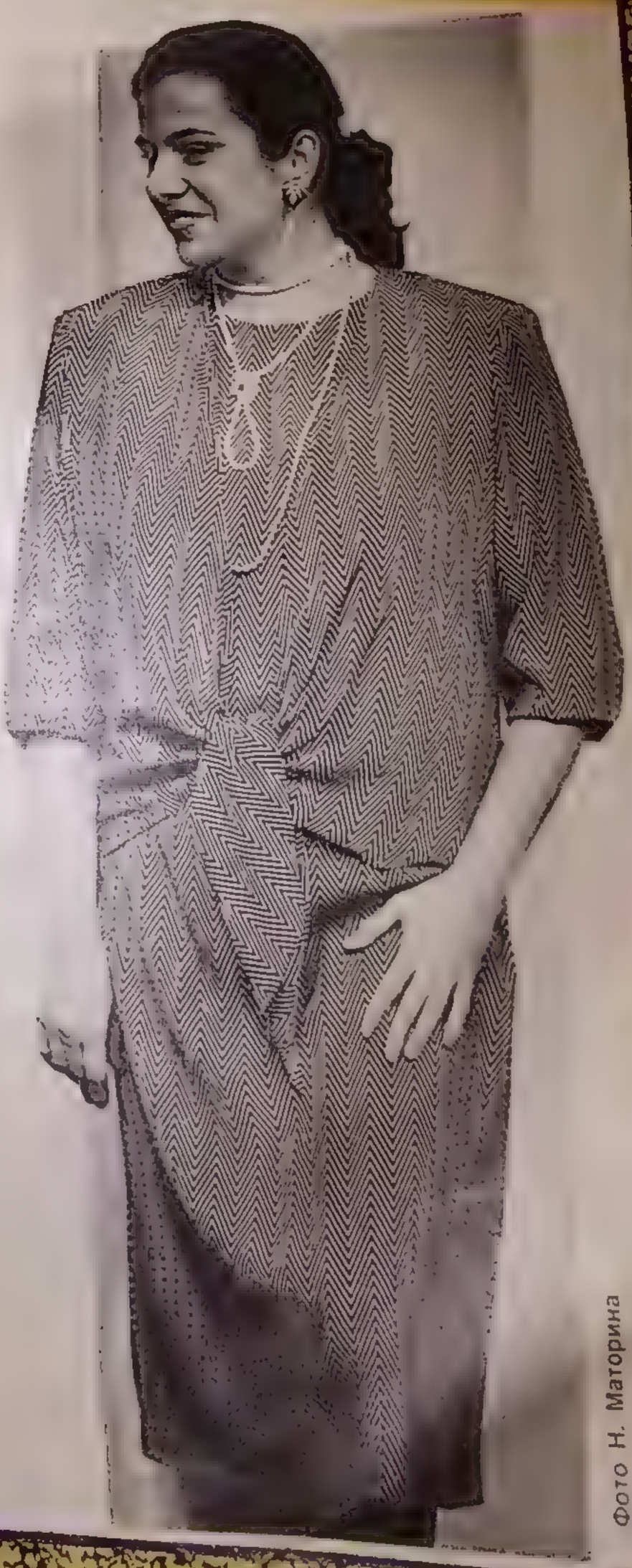


Фото Н. Маторина

Оформление И. Панкова, Д. Каменщикова

Чертеж платья дан в масштабе 1:10. Долевая нить в чертеже указана стрелками.

Перечень деталей кроя:

1. Спинка — 2 дет.
2. Перед — 1 дет.
3. Отлетная деталь переда — 2 дет.
4. Рукав — 2 дет.
5. Деталь встречной складки — 1 дет.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Стачайте вытачки на спинке и заутюжьте в сторону среднего шва.

Соедините швом 0,7 см припуск на встречную складку с деталью под эту складку. На расстоянии 12 см от ростка (вырез сзади) стачайте средний шов спинки до начала складки, затем разложите ее на две стороны и заутюжьте

На полочке стачайте вытачки и заутюжьте к середине переда.

Срезы (А и Б) отлетной детали переда обработайте двойным подрубочным швом.

В плечевых срезах отлетных деталей заложите складочки глубиной 3 см.

Наложите и приметайте отлетные детали на перед, совмещая боковые швы (отлетные детали доходят до линии бедер) линии бедер и плечевых срезов.

Плечевые срезы отлетных деталей необходимо оттянуть утюгом на 1.5 см.

Стачайте плечевые швы спинки, полочки и отлетной детали вместе и заутюжьте их на спинку.

В открытую пройму втачайте рукава, далее одним швом стачайте рукава и боковые швы и заутюжьте их в сторону спинки. По форме горловины вырежьте обтачку шириной 4.7 см.

Обтачайте горловину швом 0.7 см, приутюжьте и пришейте воздушную петлю и пуговицу.

Подшейте низ всего изделия и рукавов потайными стежками.

Прогутюжьте все изделие и пришейте подплечники.

Свободные концы отлетных деталей завяжите, как показано на модели.

З. Грабковская,
конструктор

МОДЕЛЬ НОМЕРА

МОДНО НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО

НАКАНУНЕ ВЕСНЫ, КОГДА ЖАЖДА ОБНОВЛЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ОСОБЕННО ОСТРОЙ, ОТКРОЕМ СВОЙ ГАРДЕРОБ, ДОСТАНЕМ НАРЯДЫ И... ПОСМОТРИМ НА НИХ КРИТИЧЕСКИ. АХ, МОДА ТАК БЫСТРОТЕЧНА! МОЖНО ЛИ УГНАТЬСЯ ЗА НЕЮ В ПРОШЛОГОДНЕМ ПЛАТЬЕ!

— НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ, ПОПРОБУЮ ВАМ ПОМОЧЬ,— ГОВОРИТ ХУДОЖНИК-КОНСТРУКТОР МОСКОВСКОГО АТЕЛЬЕ № 42 ОЛЬГА ПАШКОВА.

Совсем не лишним будет чье-то конкретное мнение. Сегодня нас приглашает в гости Татьяна Фонарева, конструктор московского хлебозавода № 2. Таня — брюнетка среднего роста. Худенькой ее не назовешь, но и полной тоже. Что еще? Она замужем, растит двух сыновей. Доход семьи средний, а потому возможности, как у многих. Стремление одеться модно у Тани есть, но гардероб, по ее же словам, оставляет желать лучшего. Сама она не шьет и не вяжет. Все вещи покупает в магазинах. Несколько свитерков ей связала подруга. Опять-таки знакомая ситуация. Безвыходная? Ни в коем случае!

— Сейчас мы решим,— обращается Ольга Пашкова к Татьяне, — какие вещи у вас действительно стали лишними, а какие можно преобразить с помощью ножниц и иголки. Вместе подумаем, чего вам не хватает и как без особых затрат восполнить этот недостаток.

Что ж, задача непростая. Давайте тоже посмотрим.

Из «вытряхнутых» из шкафа и разложенных на диване вещей Ольга, подумав, отбирает совсем немного: брюки, джинсовую юбку, еще одну юбку с двумя оборками из черного тонкого трикотажа, два шерстяных пуловера — белый и сиреневый. Это «костяк». В сторону отложены платья и блузки вышедшие из моды. Из некоторых Таня просто «выросла».

— Для начала выясним, чего в гардеробе Татьяны явно не хватает — продолжает Ольга — Уже не первый сезон модна женственный стиль. Одно простое элегантное платье или классического покроя костюм у женщины должны быть непременно. Костюм состоит из прямой или зауженной юбки и пиджака свободного покроя с чуть расширенной линией плеча. Его можно сшить из фланели либо из плотной шерсти. В дополнение к нему понадобятся всего две блузки. Например, одна романтического фасона, другая — более сдержанного. Такой костюм универсален и послужит не один год. Платье нужно подбирать особенно тщательно. Оно должно быть нарядным, но не вычурным. Одного платья вполне достаточно, но пусть оно будет именно вашим — освежит, выгодно подчеркнет индивидуальность.

Татьяне пойдут красные тона, ее освежит любой яркий цвет. Кстати, ему в моде принадлежит не последнее слово. На нынешний сезон модельеры предлагают черный, всегда считавшийся символом элегантности. Он эффектно смотрится в сочетании с красным, зеленым, желтым, фиолетовым.

Однако явным признаком моды служит все-таки силуэт. Что конкретно выбрать для Татьяны? Так, например, силуэт, напоминающий букву «Т». Очень расширенная линия плеча, свободная пройма. В остальном — максимальная приближенность к линиям фигуры. Платье может быть прямым или приталенным, с юбкой «годе». У Тани тонкая талия, а вот бедра нужно бы зрительно уменьшить. Значит, наиболее выигрышным будет для нее прямой силуэт.

Пока что мы говорили о том, чего не хватает. А как обновить то, что носится уже не один год?

Брюки и юбки в изменении не нуждаются. Это функциональные вещи, и на их основе можно составить около десяти комплектов одежды. Но давайте прежде посмотрим, как они на вас сидят.

Таня меняет домашнее платье на джинсовую юбку и белый пуловер. Носит она их часто и, казалось бы, должна чувствовать себя комфортно. Но впечатление совсем иное. Молодая и улыбчивая, она вдруг превратилась в уставшую

женщину с «круглой» спиной, опущенными плечами...

— Почему нет подплечников? — интересуется Ольга.

— А разве они здесь нужны?

— Конечно! Модный силуэт предполагает прежде всего расширенную линию плеча. Это касается и трикотажных вещей. Для всех вещей достаточно двух пар: черных для плотных непрозрачных платьев и светлых. Для того, чтобы к ним привыкнуть, сделайте их поначалу небольшими, чтобы спрямить, а не расширить линию плеча. Этого можно достичь и с помощью складки. Правда, рукав становится короче, но это не страшно.

Итак, готов вариант рабочего повседневного костюма. Его можно освежить ярким легким шарфом. А вот черная юбка с оборками в сочетании с тем же пуловером будет более универсальна. Посмотрим.

Татьяна сменила джинсовую юбку на трикотажную, заправила пуловер, подчеркнув талию черным кожаным поясом.

Сейчас в ансамбле «заговорят» именно мелочи. Хорошо бы иметь несколько поясов, допустим, черный, белый, красный. И недорогую бижутерию. Например, несколько цепей разной длины из желтого металла, длинную нитку жемчуга, еще одну нитку недорогих черных бус. С помощью такого небольшого набора можно преобразить любой костюм. Хорошо, если ему будут соответствовать и часы. Сейчас универсальный вариант — корпус из желтого металла и черный лаковый ремешок. Лак вновь моден — в обуви, кожгалантерее.

Теперь нам с вами понятно, что одной-двух юбок, пары брюк в деловом гардеробе вполне достаточно. Оказалось, что у Татьяны не хватает блузок.

— Самый простой способ,— считает Ольга — купить мужскую рубашку. Она хорошо будет смотреться и с брюками, и с джинсовой юбкой. Она должна быть на размер больше и обязательно с подплечниками. Еще лучше позаимствовать ее у мужа, если рубашка ему стала мала или надоела. Обычно выходит из строя воротник. Его нужно отпороть, ворот аккуратно обработать.

Из отложенных в сторону платьев и блузок после долгих обсуждений отобрано яркое розовое платье из плотного шелка.

— Покрой доволько старомодный,— комментирует Ольга,— а потому для блузки сгодятся только рукава на высокой «головке» длиной до локтя. Из юбки выкроим спинку и перед. Фасон прост: чуть расширенная линия плеча, впереди двубортная застежка, овальный, под горлышко, вырез.

— Надо же, как просто! — радуется Таня.— Я бы никогда не догадалась! — И тут же с азартом присматривается к другим вещам.

Оказалось, что из старого клетчатого пальто, которое собрались отправить на дачу, можно сшить теплую юбку. И старый свитер, в котором нас встретила Татьяна, тоже можно «омолодить». Например, отрезать ворот так, чтобы дважды подвернуть остаток и закрепить, получив хомутик высотой около трех сантиметров,— тоже модная деталь.

— Для того, чтобы одеваться модно и красиво, совсем не требуется больших денежных затрат,— считает Ольга — Что еще нужно сейчас Тане? Еще один яркий шарф, два пояса, две нитки бус.

А как же костюм, платье?..

— И этот вопрос решить несложно. Черная прямая юбка из плотной шерсти обойдется не очень дорого. Помните, французский модельер Ив Сен Лоран дал деловым женщинам такой совет: «Для начала я посоветовал бы приобрести черный свитер и черную юбку, иметь несколько вещей из «мужского» гардероба — брюки, пиджак из шерсти, а также несколько шарфов, недорогую бижутерию...» Так вот, на черную прямую юбку потребуется ткани при ширине метр сорок всего одна длина. Нарядная блузка к ней уже почти готова, осталось распороть и перешить розовое платье. На весну к юбке можно подобрать пиджак красного, бежевого или светло-серого цвета. Вот вам и костюм! Так что не стоит сетовать на изменчивость моды. Два ее основных требования всегда неизменны: вкус и трудолюбие.

М. Рябоченко

ТАК КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?

Ох, уж эти мужчины! Понять их невозможно. Но не считаться с ними тоже нельзя. Ведь главные ценители женской красоты — они.

Не устану в неверном театре теней
Совершенство искать до конца своих дней
Утверждаю: лицо твое — солнца светлее
Утверждаю: твой стан — кипариса стройней

Слова эти принадлежат Омару Хайяму, поэту-классику. Но у каждого свой идеал красоты.

А что же остается нам, женщинам? Стремиться к идеалу. Угодить изменчивому мужскому вкусу очень непросто. Вот как нужно было выглядеть, например, древней египтянке: смуглый оттенок кожи и темный, свежий ровный румянец, средний между золотисто-желтым и коричневато-бронзовым. Прямой нос благородной формы лоб, гладкие, но жесткие волосы цвета воронова крыла, изящные руки и ноги, украшенные браслетами.

Почему-то принято говорить о женском непостоянстве. Но что же тогда думать о мужском? В эпоху Возрождения в трактате «О женской красоте» написано: «Волосы женщины должны быть нежными, густыми, длинными, волнистыми, цветом они должны уподобляться золоту или же меду, или же горящим лучам солнца».

Простим авторам полярные взгляды: разные эпохи и даже континенты. Но процитируем дальше: «Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородное... Белый цвет кожи не прекрасен, ибо это значит, что она слишком бледна: кожа должна быть слегка «красноватой» от кровообращения...»

Нет, никто не спорит, эталон прекрасный. Но как же понимать тогда другого его современника — европейского ученого, оставившего нам свою, весьма оригинальную формулу женской красоты. Составлена она по принципу триады, то есть кратна числу три. Итак:

Три белые — кожа, зубы, руки
Три черные — глаза, брови, ресницы
Три красные — губы, щеки, ногти
Три длинные — тело, волосы, руки

и т. д., всего девять пунктов.

«Вкусовщина,— скажут некоторые,— и кто же все это выдержит?» А помните, откуда все пошло? От юноши Париса, вручившего Афродите яблоко с надписью «прекраснейшей». Зевс поручил ему рассудить трех мирно беседовавших о своей внешности небожительниц — Геру, Афину, Афродиту. И он рассудил! Злополучный тот плод до сих пор называют «яблоком раздора». Богини-соперницы уличили тогда Афродиту... в употреблении губной помады и пудры.

Все это, конечно, шутка, но давайте согласимся, что эстетический идеал любой эпохи включает непременное качество — гармонию облика.

От себя же, как врач, добавлю: красота — хрупкий дар природы. Чтобы остаться надолго привлекательной, надо постоянно заботиться о внешности, и прежде всего о коже. И не жаловаться на отсутствие времени. Давайте вместе его поищем. Например, на кухне, где вы проводите часть времени, найдутся идеальные натуральные косметические средства. Не спешите выбрасывать банки из-под меда, майонеза, сметаны. На их дне и на стенках найдутся остатки, которые вам превосходно послужат.

Перед тем как наложить любую маску, лицо и шею хорошо очистите водой или лосьоном, сделайте горячий компресс. Маску наносите ровным слоем (кроме век), а через 15—20 минут смойте чуть теплой водой. Тут же сделайте холодный компресс и протрите лицо и шею кусочком льда. На влажную кожу давящими движениями ладоней нанесите немного крема, соответствующего вашему типу кожи. Спустя 5—10 минут промокните остатки бумажной салфеткой.

Капустная маска

Для сухой кожи: измельченные листья отварить в молоке и сделать кашицу, нанести ее на 20 минут на лицо.

Для жирной кожи: кашицу из провернутых в мясорубке листьев смешайте со взбитым яичным белком, нанесите на лицо и шею.

При жирной пористой коже за 10—15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком квашеной капусты.

Картофельная маска

Из сырого картофеля (для стареющей кожи). Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Массу распределить между двумя марлевыми салфетками и наложить на лицо.

Теплое картофельное пюре (для стареющей кожи) нанести на лицо. Действие маски усилится, если добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока.

Белковая маска (для жирной пористой кожи). Невзбитый белок нанести на кожу, дать подсохнуть и нанести следующий слой. И так 4 раза. Маска будет эффективнее, если добавить 1 чайную ложку камфорного спирта или 1 чайную ложку лимонного сока.

Из **яичного желтка** (для сухой стареющей кожи). 1 желток смешайте с 1 столовой ложкой муки, предварительно разведенной молоком до густоты сметаны.

Л. Щербакова,
кандидат медицинских наук

ПРОСТОТА И ГАРМОНИЯ

— В начале я хотел бы высказать несколько пожеланий новоселам, либо тем из ваших читателей, кто решил обзавестись новой мебелью,— так начал нашу беседу главный архитектор Всесоюзного проектно-конструкторского и технологического института мебели Л. В. Каменский.— Возможно, кому-то мои советы давно известны, но не беда, если даже я повторюсь,— ведь покупка предстоит солидная, дорогая, на несколько лет. И уж очень важно, чтобы вас не обманула сиюминутная мода.

Прежде всего вспомните, какой образ жизни вы ведете, много ли бываете дома, часто ли принимаете гостей, каковы домашние занятия и увлечения всех членов семьи. Для чего все это надо учитывать? Для того, чтобы купленная вещь была удобна и полезна.

Многое зависит от вкуса и возможностей, но есть общие рекомендации. Так, например, в маленькой квартире лучше смотрится компактная мебель. Стенку вполне может заменить шкаф, кресла выбирайте небольшие... Правильная расстановка мебели в какой-то степени поможет «исправить» планировку квартиры.

В маленькой комнате мебель расставьте вдоль стен — она станет просторнее. В узкой — пойдите на «хитрость» Например разделите стенку на две части и поставьте секции друг против друга не по разным углам. И дополните эти «островки». Один — телевизором и креслами, другой — сервантом и обеденным столом. А центр комнаты оставьте свободным.

Теперь о цвете и фактуре мебели. Когда-то модная зеркальная полировка устарела. Нам сегодня приятнее естественная фактура дерева, которая лучше заметна на светлом фоне.

Темная мебель лучше будет смотреться в светлой комнате. И наоборот. Если шкафы украшены резьбой, раскладками, постарайтесь с помощью освещения подчеркнуть достоинства этого декора.

Ковры, шторы, драпировки — важные элементы интерьера. Их еще называют «одеждой» квартиры.

Ковры лучше повесить над диваном или креслами. Цвет паласа должен сочетаться с мебелью и обоями. А в спальной комнате можно постелить мягкий ковер и на пол

И все же основная цветовая нагрузка приходится на шторы. Они могут быть очень яркими. Но обязательно помните: по цвету они должны гармонировать с обоями. Если они у вас, к примеру, серые в мелкий синий цветок — шторы сделайте ярко-синими. Это будет эффектно.

Цветовую гамму интерьера квартиры прекрасно дополнят разноцветные диванные подушки.

Записала М. Макейчик.

НОВЫЕ ШТОРЫ

Вы замечали, как новые шторы сразу меняют всю комнату? Здесь важны и фактура ткани, и цвет, и формы. Мы хотим предложить вам несколько вариантов оформления окна, которые изменят стиль вашего жилища.

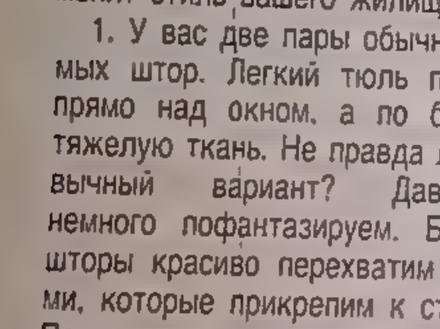
1. У вас две пары обычных прямых штор. Легкий тюль повесьте прямо над окном, а по бокам — тяжелую ткань. Не правда ли, привычный вариант? Давайте-ка немного пофантазируем. Боковые шторы красиво перехватим лентами, которые прикрепим к стенкам. Получилась драпировка, которой можно придать вид театральной кулисы, прикрепив к карнизу ламбрекен (рис. 1).

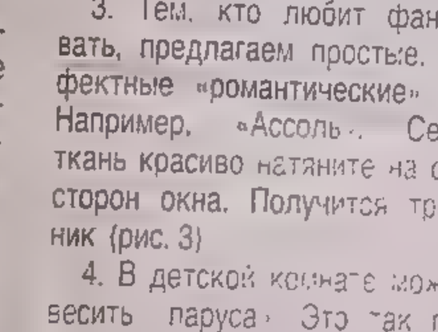
2. Такие шторы доводилось видеть в концертных залах, учреждениях. Состоящие из одного большого полотна с вертикальными складками-сборками они придают помещению торжественный вид И название у них пышное маркиза». Это нас и смущает. А мы выберем вариант поскромнее. Сделайте обрамление окна багетом по периметру. В этом случае мягкие складки «маркизы», сделанной из дешевого шелка или ситца, будут создавать ощущение занавеса.. над пейзажем за окном (рис 2)

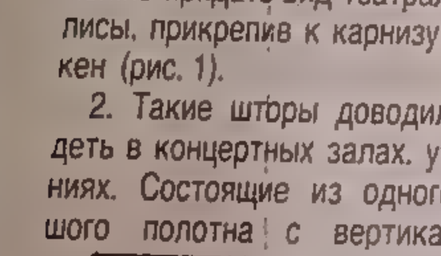
3. Тем, кто любит фантазировать, предлагаем простые, но эффектные «романтические» шторы. Например, «Ассоль». Сетчатую ткань красиво натяните на одну из сторон окна. Получится треугольник (рис. 3)

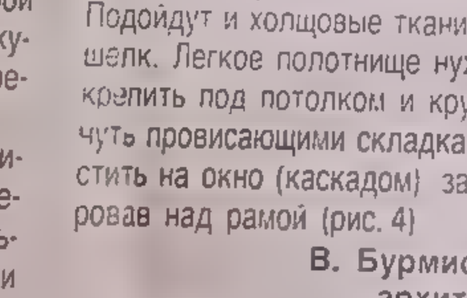
4. В детской комнате можно повесить паруса. Это так просто. Подойдут и холщовые ткани, сетки шелк. Легкое полотнище нужно закрепить под потолком и крупными, чуть провисающими складками спустить на окно (каскадом) зафиксировав над рамой (рис. 4)

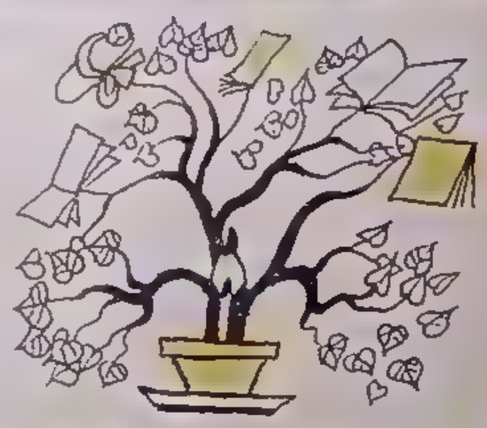
В. Бурмистров,
архитектор


1


2


3


4



ПОЛИВАТЬ — НЕ ПОЛИВАТЬ?

Комнатные растения, если относиться к ним с любовью и заботой,— настоящий оазис в доме. Частенько, к сожалению, вид у них «умирающий». Беседуя с хозяином, узнаешь, как он ухаживает за цветами. Обычный ответ: поливаю каждый день водой из-под крана... Грубейшая ошибка. А ведь от правильной поливки растений во многом зависит их здоровье Воду лучше брать дождевую, речную а если водопроводную, то нужно сутки ее отстаивать. Температура воды должна быть комнатной или на 3—4 выше

Зимой умеренно поливайте растения по утрам, а летом — вечером и обильнее. Избегайте полива в то время, когда на цветы падают прямые солнечные лучи. Если же они долго стояли на солнце, надо дать им остыть в тени и лишь тогда полить теплой водой.

Земляной ком в горшке должен быть смочен до основания. Лучше всего пользоваться лейкой с мелким ситечком или чайником. Струя не должна размывать землю. Через полчаса слейте воду из поддона, а дно горшка и поддон протрите насухо, чтобы не появилась плесень.

Легкая рыхлая земля нуждается в более частой поливке.

Определить потребность в поливе просто:

1. Пощелкайте о край горшка — сухой звучит громко, влажный — глухо.

2. Верхний слой земли в горшке, когда пересохнет, посереет. Влажная земля всегда темнее сухой. Поливка нужна, когда земля просохла на глубину 1—1,5 см.

Между поливками землю осторожно рыхлите.

Хотя бы раз в месяц обмывайте листья от пыли теплой водой, кроме тех, которые покрыты волосками. Если в квартире сухой теплый воздух, нужно опрыскивать растения из пульверизатора теплой водой утром и вечером.

Большой вред растениям приносят резкие колебания температуры и сквозняки.

В качестве удобрения используйте «Цветочные смеси», чередуя их с органическими в виде слабых водных растворов (в строгих дозах).

Если у ваших питомцев упругие зеленые листья — значит, они здоровы.

И. ШУИН
г. Горький

КУЛИНАРНЫЕ БЕСЕДЫ ПРОФЕССОРА Н. И. КОВАЛЕВА

ЗАЧЕМ ХОЗЯЙКЕ КУЛИНАРНЫЕ ЗАКОНЫ

Байрон, известный английский поэт, однажды удивился: «Кто когда-либо мог думать, что у кулинарии найдется достаточно поводов, чтобы превратиться в науку?»

В девятнадцатом столетии сложнейшими процессами, происходящими при приготовлении пищи, вплотную занялись химики. Вывод был неожиданным: каждый химик должен пожать руку кухарке, как своему коллеге.

Первый из принципов научной кулинарии призывает к сокращению и по возможности полному использованию продуктов. Посмотрим, всегда ли мы экономны, налажена ли у нас «домашняя безотходная технология». Вот пример. Обычно мы варим мясо вместе с костями, не ведая, что в бульон при таком способе переходит лишь малая часть пищевых веществ. Кулинарная наука рекомендует отделить кости, залить их холодной водой и поставить на огонь на 1—2 часа, после положить мясо и варить до готовности.

Это правило применимо и к рыбе. Срежьте плавники, отделите кости и головы, выбросив жабры. Все «отходы» тщательно вымойте и сварите за полчаса бульон. Его можно использовать для отваривания рыбы или для соуса.

РЫБА ПОД СОУСОМ «РАССОЛ» (хек, треска, морской окунь, ставрида и т. д.).

По предложенному рецепту сварите бульон и процедите. В плоскую кастрюлю уложите в один ряд кусочки филе (мякоть) и залейте бульоном примерно наполовину. Добавьте огуречный рассол, лук, петрушку, сельдерей, перец, лавровый лист, соль, доведите до кипения и припускайте, почти не кипятя.

Соленые огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими ломтиками, добавьте воды и припустите до размягчения. Из очисток можно сделать огуречный рассол, добавив воду и прокипятив. Не забудьте его процедить.

В оставшийся отвар протрите овощи и процедите. Прогрейте, помешивая, муку, смешанную с маслом, разведите отваром и прокипятите.

Припущенную рыбу разложите на подогретые тарелки, сверху положите ломтики лимона, полейте соусом. Вокруг кладется отварной картофель. Украсьте блюдо зеленью петрушки.

Продукты: рыба-филе — 600—700 г, лук репчатый — 1—2 шт., петрушка, огурец соленый — 2—3 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., масло сливочное — 1—2 ст. л., лимон, зелень, пряности.

Вторая важная задача — повысить усвоение лищевых веществ. От кулинарной обработки это зависит на 10—20 процентов в ту и другую сторону. Для наглядности поясню: повышение лишь на 1% усвояемости продуктов, потребляемых в стране, равноценно увеличению бюджета населения на миллионы рублей. И миллионы эти «зарыты» на наших с вами кухнях, напрямую зависят от знаний в области кулинарии.

Так, например, тушение мяса с капустой, картофелем, морковью значительно повышает его усвояемость по сравнению с раздельным способом. А сухое пережаренное мясо почти совсем не усваивается.

Или взять каши. При варке в молоке часть аминокислот, важнейших пищевых веществ, необходимых для образования белка в организме, вступает в реакцию с молочным сахаром, становясь недоступными для переваривания. Совсем другое дело, когда крупу (кроме манной) вначале распарить в воде, а затем уже добавить горячее молоко.

Даже простое яйцо съесть можно по-разному. В сыром виде белки почти не усваиваются, потому что в них содержится вещество, которое этому препятствует. То же самое относится и к яйцу сваренному «вкрутую». Зато промежуточный вариант — яйцо «всмятку» очень полезно. Точно так же, как яичная кашка или омлет.

ЯИЧНАЯ КАШКА. Смешайте яйца с молоком, добавьте соль и сливочное масло и варите, непрерывно помешивая, до получения полужидкой кашки. Молока должно быть вдвое меньше яиц — его удобно отмерять половинкой яичной скорлупы.

Кашку можно подавать с зеленым горошком, подогретым с маслом, с нарезанной стручковой фасолью или цветной капустой. Их нужно отварить и заправить маслом. Кашка хорошо сочетается и с обжаренными в масле (можно с томатом) мелко нарезанными ветчиной, окороком, сосисками.

Все эти «дополнения» нужно готовить первыми. Вслед за ними — сделать кашку.

Не забывайте, что хорошо усваивается только вкусная пища и при условии, что вас никто и ничто не отвлекает от трапезы. Пожалуй, ничто так не страдает от неправильной кулинарной обработки, как биологически активные вещества. Они мгновенно теряют свои свойства. **Поэтому третьим важным принципом научных основ кулинарии можно назвать сохранение биологически активных веществ.**

Растительные масла — один из главных источников этих веществ. Но при тепловой обработке они быстро разрушаются. Поэтому масло лучше использовать для заправки салатов, винегретов, сельди и т. д.

То же самое относится и к витамину С, нестойкому к нагреванию. Он содержится в овощах, плодах и ягодах. Если в вашей семье любят, скажем, кисели, желе, муссы — готовить их нужно так: ягоды разомните, отожмите сок, поставьте в холодильник и добавляйте его только при заваривании киселя. А выжимки залейте водой, сварите, процедите, добавьте сахар и приготовьте сироп. Эти «заготовки» сохранят вам витамин С и сэкономят время.

Домашнему повару нужно знать и четвертое кулинарное правило, призывающее к сохранению питательных веществ. Дело в том, что многие из них просто «утекают» вместе с отваром. Например, всем известная пена, которую «пускает» мясо при варке. Ее не следует выбрасывать, потому что это свернувшиеся белки. Добавляйте ее в фарши, соусы и т. д.

В морковный и свекольный отвар уходит 11—17% всех питательных веществ. Значит, воды надо брать столько, чтобы она лишь покрывала овощи, а затем ее использовать. Это относится и к макаронам.

ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ. Вначале приготовьте продукты, с которыми вы будете подавать макароны.

Брынзу или сыр измельчите на терке и посыпьте макароны перед подачей.

В томатное пюре добавьте масло, соль, молотый перец, пассеруйте минут 5 и потом смешайте с макаронами.

Морковь, петрушку, лук нарежьте соломкой, слегка обжарьте, добавьте томат и пассеруйте вместе. Зеленый горошек прогрейте в соке. Смешайте с готовыми макаронами.

Мелко нарежьте лук, обжарьте, добавьте мясной фарш, через некоторое время — воду и тушите, помешивая, до испарения влаги. Соедините с макаронами.

Думаю, что пятая кулинарная заповедь — разумное сочетание продуктов в блюдах — известна всем. От нее зависит использование организмом белков, минеральных и других питательных веществ. В качестве такого образца можно назвать сочетание мяса и сложных гарниров. Чем они разнообразнее, тем лучше. Добавляйте к блюдам зеленый горошек, комбинируйте рис с овощами, готовьте пшенную кашу с тыквой, картофельное пюре с морковью, составляйте сложные рецепты из разных продуктов (рагу, чанахи и т. д.).

Разнообразие меню — шестой принцип. Если снижается аппетит, ухудшается усвоение пищи. Поэтому меню должно быть разным в течение дня и всей недели. Перечень кулинарных рецептов так огромен, что можно при самом ограниченном наборе продуктов получить разные блюда.

И, наконец, седьмой закон, полностью зависящий от искусства кулинара,— вкус, аромат и внешний вид блюда. Если каждый день класть в суп лавровый лист, вскоре вы перестанете его замечать. Известно немало пряностей, приправ и ароматических овощей. Пастернак и петрушка, укроп и любисток, кинза, чеснок, кардамон, тмин, гвоздика, сухие грибы, хрен, лук, морковь, репа, томат, калина, рябина, барбарис... Используйте их смелее.

Недаром А. Цвейг писал: «...удивительное дело — стоит только в самое незатейливое блюдо подбавить одно-единственное зернышко индийских пряностей... и во рту немедленно возникает своеобразное приятное раздражение».

Вот и окончена наша беседа. Была ли она полезной, интересной для вас? Напишите нам об этом.

Я назвал несколько основных заповедей богини кухни Кулины а в следующий раз подробно расскажу, как их претворять в жизнь.

ПРИЕМ ГОСТЕЙ — ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ЛЮБОЙ, ДАЖЕ ОЧЕНЬ ИСКУСНОЙ КУЛИНАРКИ.

АМЕРИКАНЦЫ, например, стараются как можно меньше загромождать стол. Свежая белая скатерть, цветы (по сезону) и непременно свечи. Закуски и напитки стоят на отдельном столике. Вот несколько традиционных, несложных рецептов американских салатов.

Рыбный салат. Разомните вилкой рыбу, смешайте с мелко нарезанными яйцами и луком, заправьте майонезом. Салат можно выложить на поджаренные ломтики хлеба или в тарталетки.

Продукты: 1 банка рыбных консервов (тунец или лосось в собственном соку), 2 крутых яйца, 1 луковица, майонез.

Творожный салат. Мелко нарежьте чеснок, положите в небольшую глубокую салатницу. Смешайте творог с майонезом и выложите в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу. Отдельно подайте очищенную и нарезанную на 4 части морковь. Ее едят, макая в творожный соус. Чтобы ваши гости не чувствовали себя слишком сытыми, подайте им в этом пример.

Продукты: 200 г мягкого творога, несколько ложек майонеза, 3 дольки чеснока, 4—5 морковок.

Курица в сыре. Разрежьте курицу на куски, положите в глубокую сковороду, посолите, добавьте немного воды и тушите на слабом огне, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Смешайте яйца, молоко, крахмал и тертый сыр. Добавьте соль, перец и хорошо взбейте. На сковороде разогрейте сливочное масло.

Куски курицы несколько раз обмакните в сырную смесь, обваляйте в сухарях и обжарьте до золотистой корочки.

Продукты: 1 курица, 1 луковица, соль, перец по вкусу, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, полстакана молока, 1 ч. ложка крахмала.

РЕЦЕПТЫ США, ИТАЛИИ, ФРАНЦИИ
С МИРУ ПО ...БЛЮДУ

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ГАРНИРЫ

Рис с орехами. Растопите масло, обжарьте в нем орехи. Смешайте с отваренным рисом, солью, перцем и держите на слабом огне до подачи на стол.

Продукты: 3 стакана отварного риса, 1/2 стак. измельченных ядер орехов, 150 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Фасоль с мятой. Смешайте отваренную зеленую фасоль с сахаром, сливочным маслом и сухой мятой и подержите немного на слабом огне. Подавать ее лучше горячей.

Продукты: 1/2 кг отварной зеленой фасоли, 1 чайн. л. сахара, 1 чайн. л. сухой мяты, сливочное масло.

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Рис с грибами и ветчиной. Нагрейте 1/2 стак. растительного масла, выложите туда промытый сырой рис и обжаривайте в течение 10 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте грибной бульон, мелко нарезанные ветчину и отваренные грибы, соль и перец и держите на огне, пока не выкипит жидкость. Перед подачей выложите горячий рис на блюдо, сверху разложите горячую фасоль и посыпьте все тертым сыром. Сверху украсьте ломтиками свежих или консервированных помидоров.

Продукты: 200 г риса, 100 г грибов, 100 г ветчины, 1 л грибного бульона, 100 г тертого сыра, отварная зеленая фасоль, соль, перец по вкусу.

Фаршированный лук. Сырые луковицы очистите и положите на сковороду, залейте подсоленной водой и держите на огне 10 минут. Затем слейте воду, остудите и выньте у луковиц сердцевину. Возьмите сырой мясной фарш, добавьте в него сырое яйцо, вымоченный хлеб, мелко нарезанные сырые грибы, соль и перец. Хорошо перемешайте и нафаршируйте луковицы. В глубокую посуду положите на дно нарезанные подсоленные помидоры или соус и луковицы, запекайте в духовке 25—30 минут. На стол можно подать в глубокой стеклянной посуде или на плоском блюде.

Продукты: 8 сырых луковиц, 250 г сырого мясного фарша, 1 сырое яйцо, вымоченный хлеб, 100 г мелко нарезанных грибов, соль, перец по вкусу.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

Салат из сыра по-французски.

Смешайте тертый сыр со сметаной, добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец. Перемешайте с рисом, украсьте мелко нарезанным огурцом и четвертинками помидоров и разложите по тарелкам. Сверху можно полить лимонным соком.

Продукты: 180 г отварного риса, 1/2 луковицы, 1/2 огурца (можно соленого), 1/2 стак. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 4 помидора, 1 стак. сыра.

Сырные шарики.

Смешайте тертый сыр с небольшим количеством молока. Добавьте муку, соль, соду и молоко так, чтобы тесто получилось гуще сметаны. В разогретое растительное масло чайной ложкой опускайте небольшое количество теста и обжаривайте до золотистой корочки. Подавайте горячими.

Продукты: 1 стак. тертого сыра, 1/2 стак. муки, соль, сода, молоко.

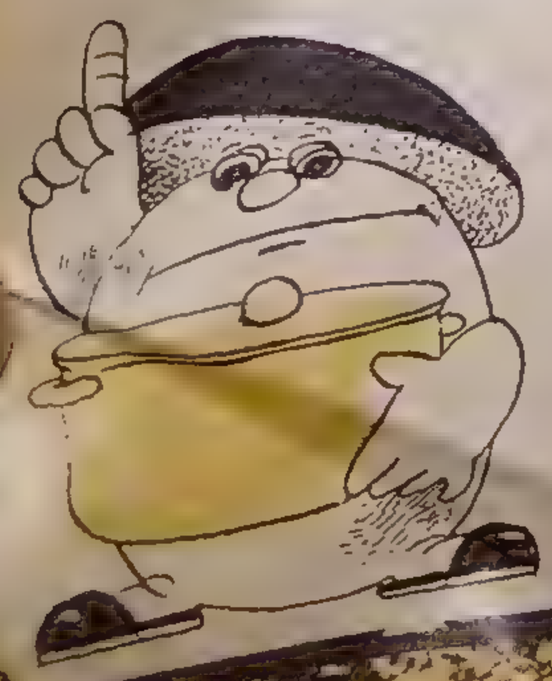
Рыба, запеченная в духовке.

Возьмите пресноводную рыбу средних размеров и натрите хорошенько солью. Положите на противень и запекайте в духовке 20 минут вместе с чешуей и потрохами. Снимите с нее легко отходящую чешую, выньте внутренности и отделите голову. Обмажьте сметаной и поставьте в духовку. Жарьте, пока не образуется румяная корочка. Готовую рыбу выложите на широкое продолговатое блюдо, нарежьте на куски. Вокруг разложите гарнир: горки отварного картофеля, фасоли, ошпаренных кипятком кружочков лука с майонезом, тушеных или консервированных помидоров, свежую зелень. Саму рыбу можно украсить ломтиками лимона.

На **десерт** подайте размоченный в воде чернослив без косточек, смешанный с орехами, изюмом и взбитой сметаной. Заранее разложите эту массу по креманкам, украсьте консервированными фруктами и поставьте в холодильник.

Е. Приемская

ГРИБ ДУМАЛ, ДУМАЛ И В СУП ПОПАЛ



ПРЕДЛАГАЕМ 3 РЕЦЕПТА ГРИБНЫХ СУПОВ (ИЗ РАСЧЕТА НА 1 ПОРЦИЮ).

С РИСОМ

Сушеные грибы тщательно промойте и замочите на 4 часа в воде, потом в этой же воде отварите. Бульон отцедите, а отваренные грибы мелко нарежьте и вновь опустите в бульон. На топленом масле обжарьте мелко нарезанный репчатый лук и добавьте его в бульон. Сюда же внесите перебранный, промытый рис и варите бульон до полной готовности риса. По мере выкипания жидкости, подливайте горячую воду (до объема 0,5 л). К супу можно подать сметану и посыпать зеленью петрушки.

Продукты: 30 г сушеных грибов, 0,5 л воды, 40 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 40 г риса.

С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

Сварите грибной бульон (так же, как в предыдущем рецепте) и отцедите его. Отваренные грибы мелко нарежьте, обжарьте с мелко нарезанным репчатым луком на топленом масле. В горячий бульон положите обжаренные грибы с луком, промытый и крупно нарезанный картофель, соль, перец и продолжайте варить. Вермишель опустите на 3—5 минут в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг и переложите в бульон. Суп варите до полной готовности вермишели. Посыпьте зеленью петрушки и добавьте сметану.

Продукты: 30 г сушеных грибов, 0,5 л воды, 30 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 150 г картофеля, соль и перец по вкусу, 30 г вермишели.

С СУХОФРУКТАМИ

Сварите грибной бульон (как сказано выше) и процедите его. Отваренные грибы мелко нарежьте, положите в бульон, туда же добавьте мелко нарезанный предварительно обжаренный репчатый лук, панировочные сухари или муку (обжаренную на топленом масле и разведенную несколькими столовыми ложками бульона). Затем всыпьте чернослив и изюм. Доведите суп до кипения и кипятите не более 2 минут. Суп подайте, посыпав зеленью петрушки. Сметана к этому супу не подходит.

Продукты: 30 г грибов, 0,5 л воды, 40 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 5 г муки, 25 г чернослива и изюма, зелень петрушки.

Н. Паравян
Ленинград

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Сегодняшнее занятие — подготовительный этап ЦСКИП (целостной системы комплексной индивидуальной профилактики). Ведет его автор, профессор И. П. Березин.

ЭТО НАМ ПО ПЛЕЧУ

После первых публикаций от вас пришли письма. Так я познакомился с москвичами Боковыми, которые решили заниматься в нашей школе всей семьей. Их пятеро. Самая старшая — бабушка Нина Ивановна, она пенсионерка. Среднее поколение — Сергей и Наташа — работает в конструкторском бюро одного из московских заводов, их дети Света и Коля учатся в третьем и шестом классе. Мы решили провести это занятие у них.

Для начала наладили режим для каждого члена семьи. Они заняты, не так уж много у них свободного времени, но тем не менее утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, вечерние прогулки, отдых всей семьей в выходные дни на свежем воздухе вполне «вписались» в распорядок их дня. Вся семья встает рано — на работу, в школу. Все вместе делают утреннюю гимнастику под бодрую ритмичную музыку в течение 20—25 минут.

Начинается зарядка с ходьбы.

1. *Исходное положение (и. п.) — ноги врозь, руки к плечам. Поднять руки вверх и посмотреть на кисти — вдох; вернуться в исходное положение — выдох, повторить 4—5 раз.*

2. *И. п.— основная стойка (о. с). Руки вперед, поднимаясь на носках — вдох; руки опустить и отвести назад, наклонившись вперед, держать 4—8 сек.— выдох.*

3. *И. п.— ноги вместе, руки на поясе. Наклон влево, правую руку согнуть над головой, кисть на затылке — вдох; принять и. п.— выдох. В каждую сторону упражнение повторите 3—4 раза.*

4. И. п.— ноги врозь, правая рука вверху, левая опущена. Круговые движения руками вперед, затем назад. Дыхание произвольное. Выполнять без напряжения — 5—7 раз в каждую сторону.

5. И. п.— о. с. Присесть на носках, колени врозь, руки в стороны — вдох; принять о. с.— выдох. 10—12 раз (бабушке 2—3 раза, если ей под силу).

6. И. п.— ноги врозь, руки к плечам — выдох (движения руками, как при плавании стилем «брасс»). 5—6 раз.

7. И. п.— о. с. Руки в стороны, ногу отвести в сторону — вдох; принять и. п.— выдох. Выполнять расслабленно — 6—8 раз.

8. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Движения произвольные 16—20 раз (бабушке только 4).

9. И. п.— лежа на спине, руки выпрямлены над головой. Приподнять ноги на 10—15 см и держать 4—6 сек.— выдох; принять и. п.— вдох, 4—7 раз.

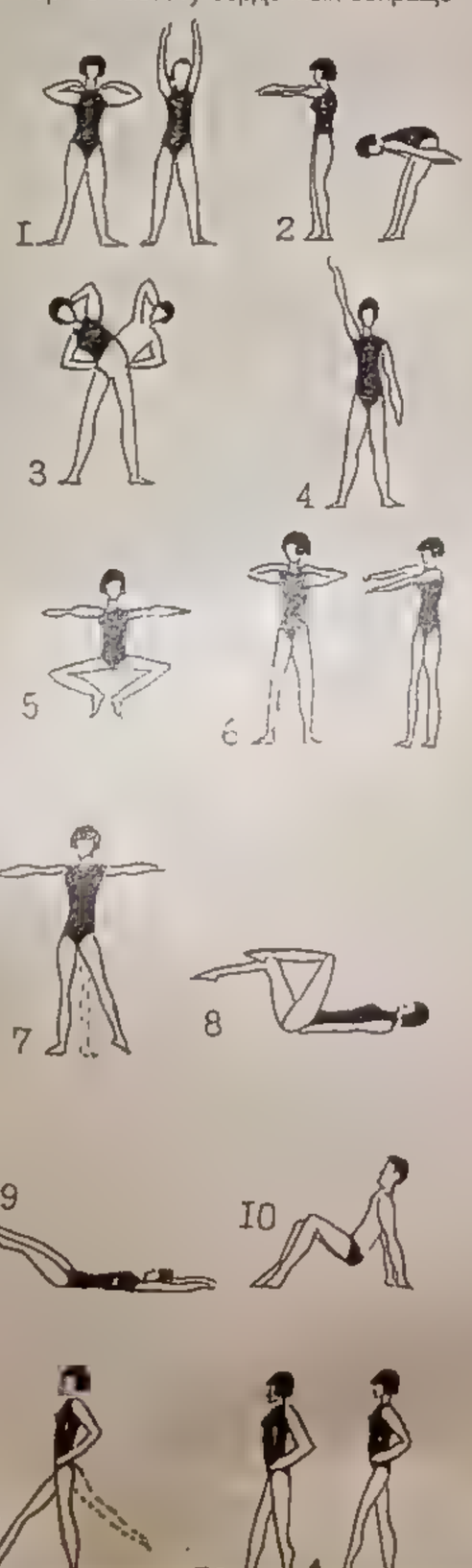
10. Только для мужчин! И. п.— сидя, руки сзади на полу. Поднять таз, опираясь на кисти и стопы, держать 4—5 сек.— вдох; принять и. п.— выдох, 4—7 раз.

11. Ходьба обычная; затем ходьба, перекатываясь с пяток на носки, руки на поясе, потом — на каждый шаг взмахи руками то влево, то вправо. 1 мин.

12. И. п.—о. с. Махи ногой и руками вперед-назад. Дыхание произвольное. 10—14 раз каждой ногой

13. И. п.— ноги вместе, руки на поясе. Невысокие прыжки, ноги вперед-назад. Дыхание произвольное. 30—95 сек. (Это упражнение бабушка может не делать.) Закончить зарядку можно 2—3-минутной ходьбой с углубленным дыханием и акцентом на полный выдох.

После зарядки обязательно проверьте частоту сердечных сокращений. Она не должна превышать 110—120 ударов в минуту независимо от возраста. Помните, что зарядка должна заставить «работать» различные группы мышц, взбодрить вас, поэтому не старайтесь «выкладываться» до седьмого пота.



Семейство Боковых охотно освоило и элементы закаливания. Вот простейшая процедура, которая всем очень понравилась.— 30-секундный душ. В первые дни температура воды должна быть 35—36°, затем каждые три-четыре дня снижаете ее на 1°.

Это начало. Подробно о системе закаливания мы поговорим на следующем занятии.

Питание также будет темой отдельного разговора, но уже сейчас посоветую вам то, что рекомендовал Боковым. В вашем рационе должны быть овощи, отварное мясо и рыба, молочные продукты. Вместо сахара можно употреблять мед (40 г в день), минимум жиров и соли (детям — 10 г соли в день, взрослым — 4—6, пожилым — 2—3 г).

И еще одно условие здорового образа жизни: обязательные прогулки на свежем воздухе и физическая активность.

Так чем же заняться на прогулке? Я советую вам «произвольную» ходьбу, доступный оптимальный вид физической нагрузки.

Степень нагрузки зависит от скорости ходьбы и расстояния. Для начала всей семьей пройдите 1—2 км, потом можно довести дистанцию до 10 км для мамы и папы, а для детей и бабушки — до 3—4 км. Темп медленной ходьбы — от 60 до 70 шагов в минуту (около 3 км/ч), средней — от 90 до 120 шагов в минуту (около 5 км/ч), быстрой — от 120 до 140 шагов в минуту (от 5 до 6 км/ч) и самой быстрой — более 140 шагов в минуту.

Домашнее задание:

— Заведите дневник самоконтроля. Определите массу и объемы вашего тела (данные занесите в дневник). Попробуйте проделать путь на работу и обратно пешком (в пределах разумного), контролируйте ч. с. с., запишите в дневник данные по восстановлению ч. с. с.

— Оцените действенность вашей производственной гимнастики по учащению и времени восстановления ч. с. с.

— В первые две недели выполняйте утром гимнастику так, как мы ее вам дали. В последующие две недели здоровым людям можно выполнять часть упражнений с гантелями весом 1—1,5 кг или с эспандером. Помните, при использовании гимнастических снарядов число повторов упражнения снижается на 25—30%.

Записала И. Павлова.

Вяжем на спицах и крючком

МАЛЫШ НА ПРОГУЛКЕ

ЕМУ 1.5—2 ГОДА. ДЛЯ ПРОГУЛОК В ВЕСЕННИЕ ПОГОЖИЕ ДНИ МАМА МОЖЕТ СВЯЗАТЬ ЕМУ ОБЛЕГЧЕННЫЙ КОСТЮМ. ОН СОСТОИТ ИЗ КУРТОЧКИ, РЕЙТУЗ, ШАПОЧКИ. У ЭТОЙ МОДЕЛИ ЕСТЬ «ХИТРОЕ» СВОЙСТВО — ОНА СПОСОБНА «РАСТИ» ВМЕСТЕ С МАЛЫШОМ. ЕЕ ЛЕГКО УВЕЛИЧИТЬ НА 1—2 РАЗМЕРА, НАДВЯЗАВ РУКАВА И НИЗ КУРТОЧКИ, УДЛИНИВ РЕЙТУЗЫ.

Для работы потребуется пряжа № 6, 06—2 (длина нити 300 м/100 г) двух цветов: основного тона — 500 г, отделочного — 60 г.

Рабочая нить в два сложения. Спицы с капроновым тросиком № 4 (2 шт.), крючок № 4, 3 пуговицы, немного резинки для продержки и вспомогательной пряжи, соответствующей по толщине основной, но контрастной по цвету.

При вязании комплекта используются следующие виды вязки:

чулочная — 1-й и все нечетные ряды — лицевые петли, 2-й и все четные ряды — изнаночные петли;

платочная — все петли лицевые и в лицевых и в изнаночных рядах;

отделочный узор «ячейки» — графическая запись исполнения узора изображена на рис. 1;

рельефная резинка — 1-й ряд — 3 изн., 1 лиц. и т. д.; 2-й ряд — накид, петлю снять, не провязывая, 3 лиц. и т. д.; 3-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда (накид и снятую петлю провязать вместе, как 1 лиц).

Прежде чем приступать к работе, свяжите контрольные образцы узоров и с их помощью выполните расчеты в соответствии с выкройкой (рис. 2).

КУРТОЧКА

Общий расход пряжи — 340 г.

Перед (правая полочка). Наберите необходимое количество петель вспомогательной нитью и провяжите 4—6 рядов чулочной вязкой. Нить оборвите. Подсоедините нить основного тона и провяжите 2 ряда чулочной вязкой. Дальше переходите на узор «ячейки» и вяжите по выкройке. Петли по линии проймы и горловины закройте. Довязав до линии плеча, нить основного тона не обрывайте, приступайте к исполнению спинки. Для этого перейдите на чулочное вязание (нить отделочного тона оборвите). Выполните в три приема прибавки по линии горловины (т. А). Работу закончите изнаночным рядом и отложите.

Левую полочку выполняйте аналогично, но в зеркальном отражении

Спинка. Выполнение спинки начинается с общего лицевого ряда, соединяющего правую и левую полочки. Провяжите все петли левой полочки, скрепите узлом рабочую нить с концом нити правой полочки и провяжите петли правой полочки. Дальше вяжите по выкройке. Петли последнего изнаночного ряда вязания не закрывайте, а снимите на дополнительную спицу.

Рукав. По лицевой стороне из кромочных петель проймы наберите необходимое количество петель и вяжите узором «ячейки» строго по выкройке. Манжету оформите платочной вязкой

Воротник-шарф. Работу начните с трех петель. Вязка платочная. В каждом лицевом ряду до и после центральной петли делайте накид Когда на спице будет 11 петель, полотно как бы разделите на три части, кромка — первые и последние 4 петли, которые вяжутся платочной вязкой; центральная часть — нечетное число петель, вязка чулочная. Прибавки в начале и конце центральной части делайте до тех пор, пока не получите желаемую ширину детали. Дальше вяжите ровно. За 6—8 см до середины воротника выполните 2—3 приема частичного вязания. Аналогично выполняйте вторую половину детали с той лишь разницей, что в конце работы придется убавлять по 2 петли через ряд

СОВЕТ:

— по линии горловины вывязывать кромку нежелательно — это приведет к утолщению швов, а воротник будет плохо лежать;

— форма и длина воротника-шарфа могут быть самыми разными

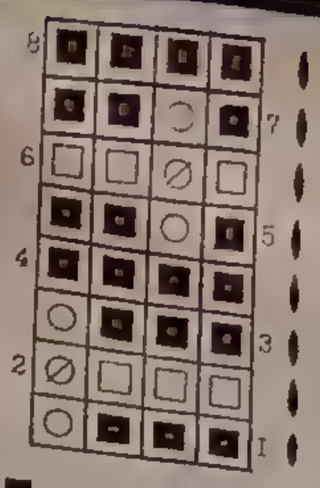
Сборка

Наколите детали изделия на выкройку и отутюжьте через два слоя влажной марли. Оформление курточки выполняйте в такой последовательности

по лицевой стороне правой полочки из кромочных по линии застежки наберите необходимое количество петель и свяжите планку платочной вязкой (8—10 рядов). Такую же планку выполните на левой полочке;

сшейте рукава, соедините спинку с полочками по линии бокового шва. Швы отутюжьте;

отплетите вспомогательную нить по линии низа полочек. Открытые петли нанижите на дополнительную спицу. По лицевой стороне работы провяжите все петли лицевыми в таком порядке: петли левой полочки, спинки и правой полочки. Начало и конец ряда составляют петли, набранные из кромочных, связанных раньше планок полочек



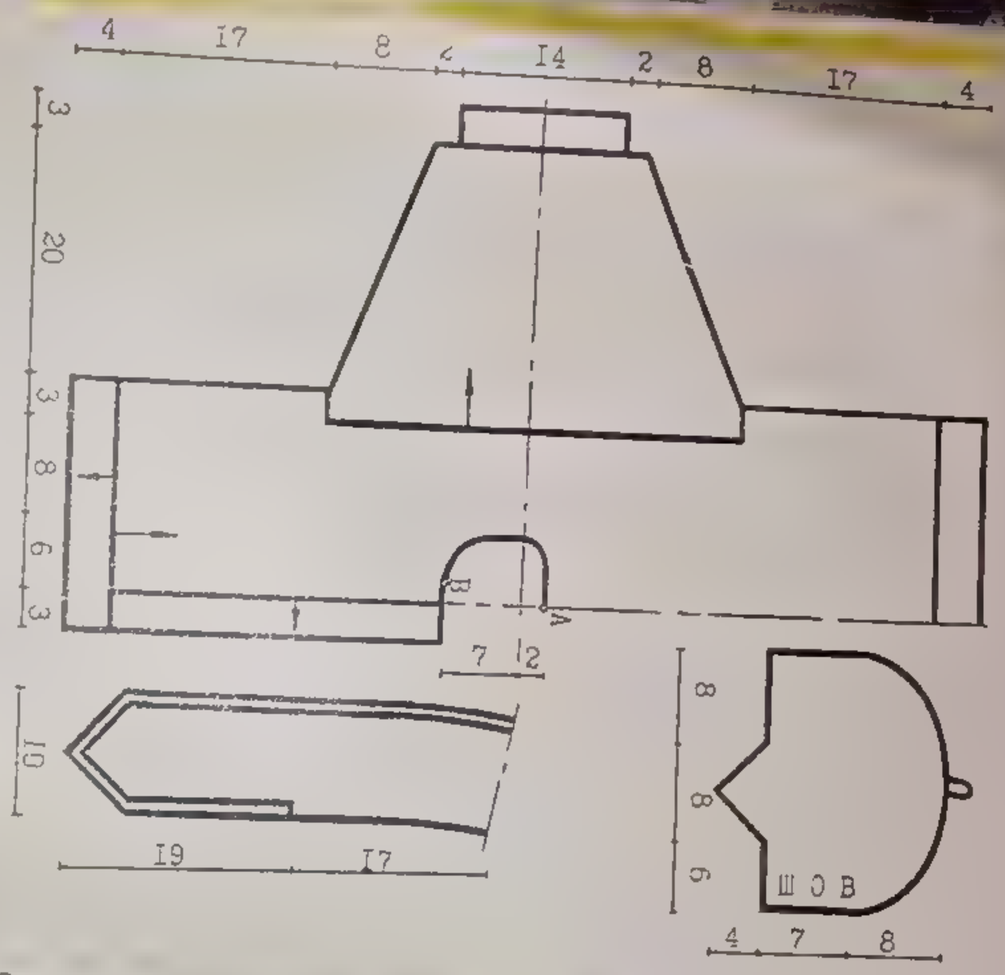
■ — лицевая петля

□ — изнаночная петля

○ — петлю снять, не провязывая нить за петлей

⊘ — петлю снять, не провязывая нить перед петлей

Рис. 1. Схема узора «ячейки»



Свяжите планку платочной вязкой (8—10 рядов);

наколите воротник-шарф по линии горловины, совместив его середину с серединой горловины спинки. (Шарф накладывается лицевой стороной по изнаночной стороне курточки.) Прошейте по лицевой стороне швом «за иглу», отступив 2—3 см от основания планки (т. В.) Воротник-шарф готов;

свяжите по количеству пуговиц полоски тесьмы (цепочка из 18—20 воздушных петель). Нить в 4 сложения. Соедините концы одной полоски. Образовавшуюся петлю наложите поперек планки (правой полочки — для девочки, левой — для мальчика) и двумя-тремя стежками закрепите по основанию и краю планки. Концы петли уберите на изнаночную сторону полочки. Так же оформите оставшиеся петли. Теперь остается пришить пуговицы, и курточка готова.

СОВЕТ: если вы хотите утеплить курточку, поставьте ее на подкладку, выкроив ее по тому же чертежу

РЕЙТУЗЫ

Расход пряжи 170 г. Длина готовых рейтуз 44 см. Вязка — рельефная резинка. Вязать начинайте сверху

Левая штанинка. Расчет для набора петель выполните по чулочному вязанию. Так, например, 27 см (1/20 бед) соответствует 36 петель Наберите на спицы двойное количество петель, то есть 72 и провяжите первый ряд, чередуя 1 лицевую и 1 изнаночную петли. В следующем ряду провязывайте только лицевые петли, а изнаночные снимайте на дополнительную спицу, не провязывая. Третий ряд — провяжите лицевыми петли, снятые в предыдущем ряду. Вязанье как бы разделилось на два полотна, каждое из которых исполняется самостоятельно. Работа выполняется по кругу: провязываются петли то с одной, то с другой спицы Провяжите так 4—6 рядов. Теперь перейдите к рабочему количеству петель (36). Для этого провязывайте вместе лицевой петлю с первой и второй спиц. В результате одна спица из двух высвободится. Подшивка для резинки готова. Переходите на узор «рельефная резинка».

Продолжайте работу укороченными рядами (4—5 приемов). Для этого провяжите в изнаночном ряду первые 9 петель, переверните работу, довяжите ряд до конца, снова переверните работу наизнанку, провяжите 18 петель, поверните работу налицо и довяжите ряд до конца и т. д. Когда в работе окажутся все петли, вяжите ровно. На 21—23-м см закройте с обеих сторон по одной петле. Затем через равные промежутки выполните еще 2—3 убавки. На 44-м см от начала работы петли закройте

Правая штанинка вяжется так же, только в зеркальном отражении.

Ластовица квадратной формы вывязывается чулочной вязкой Размер 8—10 см.

Сборка. Готовые штанинки сшейте по боковым швам, пришейте ластовицу. Швы отутюжьте. К низу каждой штанинки пришейте штрипку, связанную крючком. В подшивку проденьте резинку и закрепите

СОВЕТ: если вы решили вязать не рейтузы, а колготы, петли на штанинке не закрывайте, а переведите на 4 чулочные спицы и вяжите носок нужного размера. Вязка чулочная.

ШАПОЧКА

Общий расход пряжи — 50 г.

Наберите необходимое количество петель вспомогательной нитью и провяжите 4—6 рядов чулочной вязкой. Нить оборвите. Подсоедините нить основного тона и провяжите узором «ячейки» 12 рядов Затем 6 рядов платочной вязкой. В следующем ряду переходите к чулочному вязанию и начните убавлять петли, провязывая по 2 петли в шести местах. Дальше убавляйте в тех же местах. На полотне образуется «дорожка». Убавления делаются только в лицевых рядах. Когда на спице останется 6 петель, свяжите еще 6 рядов без убавлений и стяните открытые петли пряжей. Отплетите вспомогательную нить, открытые петли нанижите на спицу. В нижней части шапки свяжите два треугольника на уши. Треугольник начинается с 13 петель. В каждом лицевом ряду убавляйте по 1 петле в начале и конце ряда. Вязка «ячейки». Обвяжите низ шапочки платочной вязкой (6 рядов). Готовое полотно сшейте. Шапочку отутюжьте

Н. Свеженцева

● Открепите страницы ДК из журнала. Соедините (или склейте) листы выкройки так, чтобы совпали цифровые обозначения деталей, вынесенные на поля. Переведите выкройку на кальку (некоторые детали, не уместившиеся целиком даны с перегибом). В этой работе вам поможет чертеж на стр. 19.

Для тех, кто умеет вязать

БЛУЗОН, В КОТОРОМ ВЫ НЕОТРАЗИМЫ...

Он предназначен не только для молодых. Его можно носить с узкой юбкой, брюками, тонкими рейтузами. Длина блузона может быть разной — если хотите, зафиксируйте резинку на бедрах, а можете опустить ее — блузон будет почти до колен. Рукав «летучая мышь» делает блузон просторным, большим.

Есть в этой модели «секрет» — одна неожиданная деталь. Это воротник. Его не надо привязывать к горловине — свяжите воротник отдельно, вы сможете его надевать, когда захотите. А если холодно, то он легко превращается в шапочку-шлем. Вам понравилось? Тогда приступайте к работе.

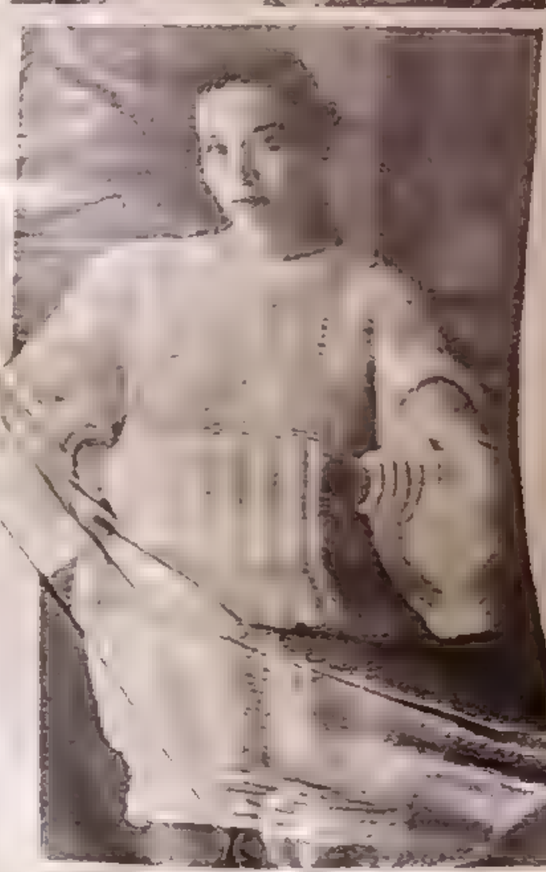
Расчет дается на 48—50—52-й размер. Материал — 1000 г толстой пряжи. Рисунок вязки — резинка: первые шесть рядов — изнаночная вязка (вяжется с лица — изнаночными, с изнанки — лицевыми); вторые шесть рядов — чулочная вязка (вяжется с лица — лицевыми, с изнанки — изнаночными).

Основная вязка: чулочная [illegible] с вкраплениями изнаночных петель, которые располагаются через каждые пять рядов по высоте в шахматном порядке.

Вязание начинается с манжета. Наберите петли по расчету и вяжите спицами № 1,5—2 манжет высотой 10 см. Обращаем ваше [illegible]ние: вязка должна быть плотной для лучшего облегания запястья. Затем переходите на спицы № 4—5 и, увеличив количество петель вдвое, приступайте к основной вязке. Провязав 30 см, начинайте прибавлять по одной петле с каждого края в каждом лицевом ряду. Таким образом [illegible] еще 12—14 см. [illegible] готов. Дальше [illegible] же спицу, на [illegible] у вас связанное полотно, еще [illegible]—25 петель. Провязав 1 ряд, наберите [illegible] же количество петель с другого «бока» блузона. Теперь у вас на спицах должно быть примерно 120—130 петель. Не пугайтесь! Блузон должен быть просторным, свободным. Провязав еще 12—15 см (это «плечо» блузона), приступайте к вывязыванию горловины. Рассчитайте по петлям середину вязаного полотна и включайте в работу второй клубок. Там, где у вас спинка, не убавляйте петли. А спереди убавьте — вырез горловины — в каждом лицевом ряду по одной петле. Вяжите так 5 см. Затем еще 15 см, не убавляя петель. Вы дошли до середины блузона. Дальше начинайте прибавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провяжите еще 5 см — и вырез готов, дальше вязание снова идет с одного клубка. Снова вяжем 12—15 см — второе «плечо» блузона. Снова приступаем к рукаву — убавим с каждой стороны по 20—25 петель и потом начнем убавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провязав 12—14 см, вяжем дальше 30 см, не убавляя. В конце уменьшим количество петель вдвое. Все — мы «пришли» ко второму манжету. Блузон почти готов! Теперь [illegible] обвязать на круговых спицах [illegible] можно приступать к нижней резинке блузона. Вяжется она таким же рисунком, как манжеты, высота резинки 10 см. Вяжите резинку на спицах № 1,5—2 плотной вязкой — помните, что нижняя резинка «держит» весь блузон. Когда работа будет закончена, сшейте блузон по боковым швам. Не забудьте пришить подплечники — они придадут форму свободному блузону.

Если вам понравилась идея съемного воротника, свяжите его по расчету на прямых спицах № 4—5 — такой же вязкой, как манжеты и нижнюю резинку. Блузон готов. Наденьте его. Вы — неотразимы!

Т. Сергеева



И для тех, кто вязать не умеет...

МОДНО — И ДЕШЕВО

Дано не дешево, а совсем задаром. Модель шапочки, выкройку которой мы предлагаем вам на этой странице, успешно освоили кооперативы. Но, увы, цена не для всех подходящая. 15 рублей. Не расстраивайтесь, ведь в вашем доме обязательно отыщется старый свитер, платье или брюки из трикотажа. Начертите выкройку по размерам, указанным на чертеже, и зеркально продлите ее. Выверните старое изделие наизнанку, сложите вдвое — по долевой, приложите выкройку, обведите и вырежьте. В отмеченную точку между полотнищами вложите кисточку. Быстро обработайте линию отреза (2 полотнища вместе, но 5 см внизу отдельно), прострочите на машине (5 см внизу не застрачивайте). Выверните налицо. Заделайте 5 см потайным швом. Сложите шапочку вдвое, отверните края. Если хотите, на отвороте можно что-нибудь вышить.

Н. Иванова

Для тех, кто умеет вязать

БЛУЗОН, В КОТОРОМ ВЫ НЕОТРАЗИМЫ

Он предназначен не только для молодых. Его можно носить с узкой юбкой, рюками, тонкими рейтузами. Длина блузона может быть разной — если хотите, зафиксируйте резинку на бедрах, а можете опустить ее — блузон будет почти до колен. Рукав «летучая мышь» делает блузон просторным, большим.

Есть в этой модели «секрет» — одна неожиданная деталь. Это воротник. Его не надо привязывать к горловине — свяжите воротник отдельно, вы сможете его надевать, когда захотите. А если холодно, то он легко превращается в шапочку-шлем. Вам понравилось? Тогда приступайте к работе.

Расчет дается на 48—50—52-й размер. Материал — 1000 г толстой пряжи. Рисунок вязки — резинка: первые шесть рядов — изнаночная вязка (вяжется с лица — изнаночными, с изнанки — лицевыми); вторые шесть рядов — чулочная вязка (вяжется с лица — лицевыми, с изнанки — изнаночными).

Основная вязка: чулочная вязка с вкраплениями изнаночных петель, которые располагаются через каждые пять рядов по высоте в шахматном порядке.

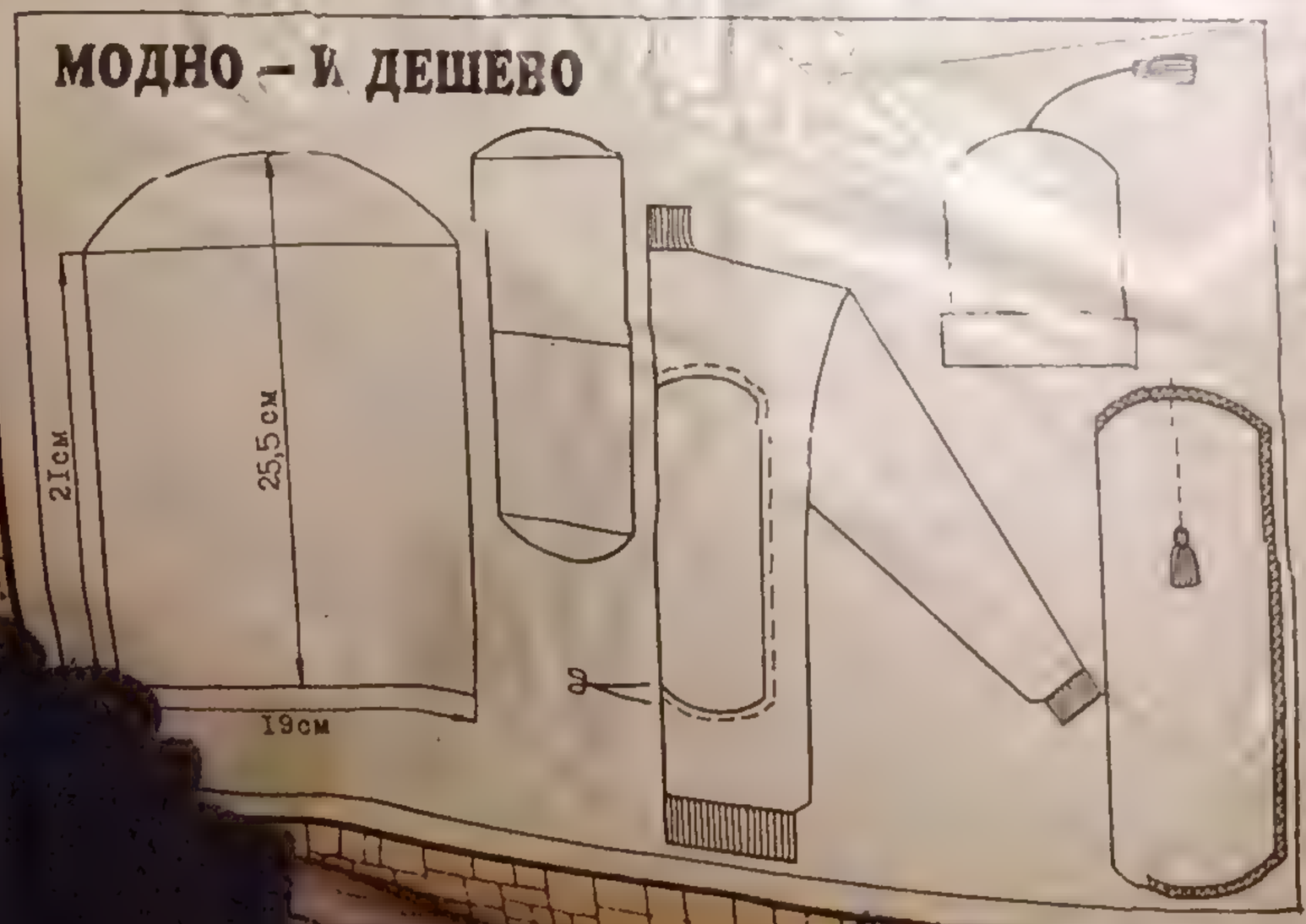
Вязание начинается с манжета. Наберите петли по расчету и вяжите спицами № 1,5—2 манжет высотой 10 см. Обращаем ваше внимание: вязка должна быть плотной для лучшего облегания запястья. Затем переходите на спицы № 4—5 и, увеличив количество петель вдвое, приступайте к основной вязке. Провязав 30 см, начинайте прибавлять по одной петле с каждого края в каждом лицевом ряду. Таким образом провяжите еще 12—14 см. Рукав «летучая мышь» готов. Дальше наберите на ту же спицу, на которой у вас связанное полотно, еще 20—25 петель. Провязав 1 ряд, наберите такое же количество петель с другого «бока» блузона. Теперь у вас на спицах должно быть примерно 120—130 петель. Не пугайтесь! Блузон должен быть просторным, свободным. Провязав еще 12—15 см (это «плечо» блузона), приступайте к вывязыванию горловины. Рассчитайте по петлям середину вязаного полотна и включайте в работу второй клубок. Там, где у вас спинка, не убавляйте петли. А спереди убавьте — вырез горловины — в каждом лицевом ряду по одной петле. Вяжите так 5 см. Затем еще 15 см, не убавляя петель. Вы дошли до середины блузона. Дальше начинайте прибавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провяжите еще 5 см — [illegible] тов, дальше вязание [illegible] с одного клубка. Снова вяжите 12—15 см — второе «плечо» блузона. Снова приступаем к рукаву — убавим с каждой стороны по 20—25 петель и потом начнем убавлять по 1 петле в каждом лицевом ряду. Провязав 12—14 см, вяжем дальше 30 см, не убавляя. В конце уменьшим количество петель вдвое. Все — мы «пришли» ко второму манжету. Блузон почти готов! Теперь можно обвязать на круговых спицах горловину и можно приступать к нижней резинке блузона. Вяжется она таким же рисунком, как манжеты, высота резинки 10 см. Вяжите резинку на спицах № 1,5—2 плотной вязкой — помните, что нижняя резинка «держит» весь блузон. Когда работа будет закончена, сшейте блузон по боковым швам. Не забудьте пришить подплечники — они придадут форму свободному блузону.

Если вам понравилась идея съемного воротника, свяжите его по расчету на прямых спицах № 4—5 — такой же вязкой, как манжеты и нижнюю резинку. Блузон готов. Надевайте его. Вы — неотразимы!

Т. Сергеева

И для тех, кто вязать не умеет...

МОДНО — И ДЕШЕВО



Дешево, а совсем задаром. Модель шапочки, выкройку которой мы предлагаем вам на этой странице, успешно освоили кооперативы. Но увы, цена не для всех подходящая 15 рублей. Не расстраивайтесь, ведь в вашем доме обязательно отыщется старый свитер, платье или брюки из трикотажа. Начертите выкройку по размерам, указанным на чертеже, и зеркально продлите ее. Выверните старое изделие наизнанку, сложите вдвое — по долевой, приложите выкройку, обведите и вырежьте. В отмеченную точку между полотнищами вложите кисточку. Быстро обработайте линию отреза (2 полотнища вместе, но 5 см внизу отдельно), прострочите на машине (5 см внизу не застрачивайте). Выверните налицо. Заделайте 5 см потайным швом. Сложите шапочку вдвое, отверните края. Если хотите, на отвороте можно что-нибудь вышить.

Н. Иванова

КРАСКИ ДЕТСТВА

Вырастая, становясь взрослыми, мы помним тем не менее наши детские платьица и костюмчики и то ощущение праздника, которое испытали, надевая обновку. Или, наоборот, чувство приниженности от нескладной одежды. Дети остро переживают такую «неполноценность». *И целиком зависят от нас с вами, нашего вкуса и умения.*

Так как же одевать детей? Может, и нет здесь особых правил? У родителей на этот счет существуют разные мнения. Одни выбирают что попроще, темненькое, «под цвет грязи», не думая, нравится ребенку его «наряд» или нет, как сидит на нем эта вещь. А малыш неуютно чувствует себя в окружении остальной детворы — нескладный и жалкий.

Есть и другая крайность. Мамы и бабушки сбиваются с ног, чтобы чадо их было одето лучше всех. И вот уже у крохи «фирменные» комбинезоны, башмаки, костюмчики... Через год они станут малы, и все повторится сначала. С возрастом ребенка начинают дергать: «Не бегай — упадешь, испачкаешь джинсы! Не лезь на забор — порвешь куртку!». Вещь превращается в «идола». Если ребенку прививают в детстве культ «фирменной» одежды — привычка выделяться принесет ему большие страдания.

Детская одежда должна быть прежде всего удобной, просторной. Куртки, брюки, сарафанчики, юбочки — их стоит покупать на вырост. Не бойтесь закатать рукава или брючины, а «пышную» талию стянуть ярким ремешком. Ничего страшного, если над ним будет забавно топорщиться верх юбочки или брюк — теперь это модно. Съемные бретели, броские подтяжки, резинки, пуговицы, кнопки — они помогут «подогнать» вещь гораздо лучше, чем доморощенный способ «ушивки».

Вы, наверное, замечали, как маленькие девочки любят длинные платья? Почему? Они в них чувствуют себя сказочными принцессами. А мамам это должно быть на руку: можно купить удлиненные вещи, тем более что это модно. Такое платьице хорошо дополнить нижней юбкой из шитья, кружев или ткани другого цвета — оно станет нарядней.

Мальчикам не меньше, чем девочкам, идут светлые и яркие тона в одежде. Им же почему-то покупают чаще всего вещи темные, «не маркие». Другое дело, что сегодня в молодежном да и в детском гардеробе «прижились» черный, серый, защитный цвета... Но здесь имеются в виду модели новых, современных форм и пропорций, а не те унылые и устаревшие, которые возьмешь разве что от безысходности.

Куртки, брюки, свитеры, майки, ковбойки, шорты — они годятся и для мальчиков, и для девочек, даже если застежка в них на «мужскую» сторону. А темные и нейтральные тона можно «обыграть» яркими цветными дополнениями — шапкой, шарфиком, варежками, колготками или носками, обувью, а также отделкой, вышивкой (в виде эмблем, гербов, символов, надписей и т. п.). Думаю, вы замечали, как нравятся детям детали в одежде, напоминающие форму моряков или танкистов, рабочие куртки и комбинезоны, одежду спортсменов, персонажей любимых сказок...

Искусство выбирать одежду, сочетать ее со вкусом в ансамбле нужно и в Саратове, и в Париже. И ребенку прививать чувство гармонии надо, начиная с цвета распашонки и ползунков. Это могут быть разные тона — желтый, красный, голубой, оранжевый, розовый, зеленый: важно, чтобы они сочетались по оттенкам, насыщенности, количеству каждого цвета, гармонировали друг с другом, а не «кричали на разные голоса». Дети удивительно тонко чувствуют красоту. Возьмите их рисунки — это целый мир фантазии, цвета, форм и образов. Можно выбрать из них «мотив» для вышивки или аппликации — ваш ребенок будет этим горд и счастлив.

Прекрасно, если мама или бабушка шьет и вяжет. Вы многое можете сделать детям сами. Распустив старый свитер — связать новый: пестрый, яркий, в полоску или с рисунком. Не говоря уже о шапочке, варежках, шарфике. Или сшить брючки, юбочку, сарафан. Ткань можете выбрать простую: типа джинсовой или шерстяную в клетку. Главное, помните о деталях и отделке: удобно размещенных карманах, декоративных «заплатках» на локтях и коленях (они могут быть темнее) и, конечно же, о кнопках, пуговицах, резинках.

При переделке старой одежды распарывайте ее целиком, иначе вещь будет выглядеть устаревшей и жалкой. Технологию обработки швов, отдельных деталей, ширину строчки и т. п. подсмотрите в фабричных изделиях. И еще один совет: будьте увереннее, не робейте — каждой женщине есть чувство красоты. Помните, что вы — «домашний» модельер и конструктор и работу вашу будут ценить все: дети, соседи, прохожие на улице.

Особо хочу сказать вот о чем. Составляя детский гардероб, помните, что праздничной одежды в нем должно быть минимум. Только для самых торжественных случаев. Наши дети устают от монотонных будней, строгого режима из «подожди» и «нельзя». Стоит ли усугублять его запретами в одежде? Тем более что им так легко доставить радость, купив обыкновенную рубашечку, новые сандалии, простенькое ситцевое платьице! Для ребенка это такое же счастье, как поход с мамой в «Детский мир» или с папой в зоопарк. И дайте ему свободу выбора: пусть он вместе с вами смотрит, как сочетаются вещи по стилю, цвету, форме. Если же что-то не нравится и он не хочет это носить — постарайтесь понять: почему? Простой каприз? Тогда терпеливо объясните, что он не прав. Но, как правило, ребенок чувствует, когда это «его» вещь, и надевать ее будет с особым удовольствием.

Н. Аршавская,
искусствовед ОДМО

НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

В прошлом номере журнала мы рассказали вам, как с помощью конструкторских приемов исправить дефект шеи. Сегодня мы поговорим о другом недостатке фигуры — сильно или, наоборот, слабо развитом бюсте. В первом случае мы советуем подобрать классическую модель блузы. Следует избегать слишком приталенной и облегающей тело одежды. Чем просторнее лиф, тем меньше подчеркивается бюст. Чаще используйте фасоны с глубоким вырезом. Одежда с вертикальными рельефами и линиями зрительно уменьшает его объем, в то время как гладкая — делает бюст заметнее. Избегайте моделей, в которых кокетка заканчивается над линией бюста. Женщинам такого типа больше всего подходят неотрезные по талии платья без пояса.

Если же у вас слишком маленький бюст, верхняя часть туалета также важна и для вас. Рекомендуем иметь в гардеробе широкие драпированные блузы. Они уравновешивают верхнюю и нижнюю части фигуры. Пояс, увы, не подходит и вам: он лишь подчеркнет недостаток. Чем больше складок, фалд и плиссе в блузе, тем легче скрыть небольшой бюст.

З. Грабковская, конструктор

...ственный мужчина

Вы считаете, что только женские руки способны хорошо справляться с домашними делами? Если вы все еще так думаете, берегитесь! Любая житейская мелочь может обернуться для вас, дорогие мужчины, бедой. Чтобы этого не случилось, приучайтесь делать что-то сами. А мы с удовольствием готовы помочь вам приобрести хотя бы минимум знаний и навыков.

У оторванных пуговиц есть одно неприятное свойство — теряться. Так что лучше их пришивать сразу. Самые ходовые пуговицы — с четырьмя отверстиями. Возьмите подходящую по цвету нитку, вденьте в иголку, завяжите на конце узелок — и приступайте к работе. Пришивайте пуговицу либо крест-накрест, либо двумя параллельными линиями. Способы проверенные,

так что не старайтесь придумать что-то еще.

К тонкой ткани пришивайте пуговицы плотно. Если же ткань потолще — нитку не затягивайте, а иголку вкалывайте ближе к центру пуговицы. Прежде чем закрепить нитку с изнанки, оберните ее несколько раз вокруг нитяного столбика пуговицы — так она будет крепче и надежней держаться.

Между толстой тканью и пуговицей нужно оставлять небольшой промежуток. Этим вы сохраните петлю от деформации, да и пуговица прослужит дольше. Для удобства положите сверху на пуговицу две спички и пришейте ее вместе с ними. Потом спички выдерните, пуговицу оттяните от ткани и туго закрепите нить. Теперь пуговица стоит на прочной ножке.

Если порвалась одежда, дырку можно на время заклеить обычным лейкопластырем с обратной стороны, чтобы ткань не расползалась. А потом уже заняться ремонтом.

Теперь — совет другого рода. Не накапливайте грязное белье! Намного легче выстирать его сразу. Белое и цветное разделите. Насыпьте стиральный порошок в не слишком горячую воду, погрузите в нее белье. Воротнички и обшлага рубашек трите тщательно руками, а не щеткой. При стирке носков — носки и пятки. Белье прополоскайте в чистой воде и повесьте сушиться. Рубашки — на плечики.

Что ж, белье высохло, надо его гладить. Брюки вы непременно должны научиться отглаживать сами. Пояс и верхнюю часть брюк прогладьте через влажную, предварительно отжатую тонкую белую ткань. Затем положите их во всю длину на гладильную доску и отогните одну половину. Сначала нужно гладить брюки на коленях, чтобы эти места слегка «втянулись». Теперь сложите их боковыми швами и тщательно загладьте переднюю и заднюю складки по всей длине. То же самое проделайте и на второй половине. Сложите обе половины вместе и еще раз прогладьте. В таких брюках вид у вас будет подтянутый и молодцеватый.

Но учтите, складки бывают нужные и ненужные. От ненужных избавляйтесь, аккуратно вешая одежду на ночь.

А. ЕРЕМЕЕВА

А я делаю так...

«Тихий» гвоздь

С этой ролью хорошо справляется обычная галантерейная булавка. Делается это так. Очистите на стенке от мела небольшое место величиной с трехкопеечную монету. Тщательно протрите его тряпкой, промойте бензином, высушите. В отдельной посуде смешайте эпоксидную смолу с затвердителем (10:1), дайте массе загустеть. Это займет примерно 1 час. Возьмите галантерейную булавку с цветной головкой и согните ее, как показано на **рис. 1.** Подготовленное на стенке место смажьте загустевшей смолой, а чуть выше (рис. 2) вставьте галантерейную булавку головкой вверх. При затвердении смолы она сползет немного вниз. Нанесите снова смолу на булавку и дайте затвердеть 15—24 часа. Теперь можно повесить эстамп. «Тихий» гвоздь способен выдержать груз весом до 3 кг. Приступая к работе, проверьте гарантийный срок использования смолы.

Р. Балинский, г. Харьков

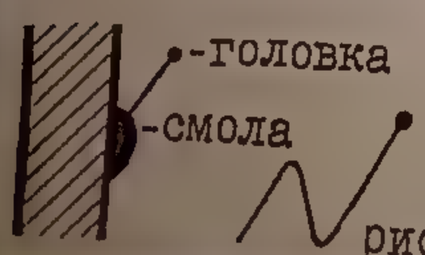


Рис.1

Знаток своего дела

Безукоризненный галстук

Галстук требует постоянного ухода. Сняв, его развязывают, дают отвисеться.

Пятно, если оно появилось, можно удалить бензином или пятновыводителем, выбранным с учетом ткани, из которой изготовлен галстук. Можно и постирать его в теплом растворе моющего средства для шерсти, шелка и синтетики («Березка», «Рось» и др.) или универсального порошка типа «Лотос», «Нептун», «Кристалл». Предварительно необходимо на небольшом незаметном участке галстука убедиться, что он не линяет. После тщательного полоскания в теплой воде отожмите его в полотенце и досушите в расправленном виде на ровной поверхности, подложив мягкую чистую ткань.

Главная трудность впереди: как погладить галстук после стирки, чтобы на лицевой стороне не отпечатался задний шов. Положите его «лицом» вниз на влажное полотенце и прогладьте умеренно нагретым утюгом. Далее перенесите галстук на сухое полотенце также «лицом» вниз и прогладьте через влажную тряпку досуха. При стирке и при глажении можно воспользоваться шаблоном из картона или плотной бумагой, что облегчит работу. Чистый, аккуратный, умело завязанный, гармонирующий с остальной одеждой галстук украсит туалет мужчины.

Умеем ли мы гладить?

Казалось бы что уж проще? Но и в этом деле есть немало своих секретов и хитростей. Их полезно знать всем, но особенно молодым хозяйкам.

Начиная гладить, проверьте, не запачкан ли утюг, не перекалился ли. Для этого достаточно провести им по чистой сухой тряпочке.

Если поверхность его стала шершавой, протрите ее ватой, смоченной в нашатырном спирте, затем нагрейте утюг и проверьте результат на влажной тряпке.

Утюг легко очистить, если проводить им по соли, насыпанной на лист бумаги.

Если появилась подпалина, протрите ее перекисью водорода, разведенной пополам с водой. Это место нужно гладить теплым утюгом, пока не высохнет. Пятно можно вывести другим способом: намочите его раствором борной кислоты, а затем простирайте вещь в воде комнатной температуры.

Желтые пятна на белье от утюга удалите раствором буры (2 ч. л. на 1 литр воды), после чего промойте вещь и высушите. Если желтизна осталась, протрите это место разрезанной пополам луковицей и промойте с мылом в холодной воде.

Платье из хлопка можно прогладить очень быстро, если завернуть его на несколько минут в махровое полотенце, предварительно намоченное в горячей воде и хорошо выжатое.

Складка на брюках сохранится надолго, если протереть ее с изнанки кусочком сухого мыла, а потом прогладить с «лица» через влажную тряпку.

А. Попов, г. Днепродзержинск

А ЧТО УМЕЛИ НАШИ БАБУШКИ?

Оказывается, их волновали те же самые «юные» проблемы, которые волнуют и нас с вами, женщин эпохи научно-технической революции. Полистаешь журналы начала века и видишь: советы по ведению домашнего хозяйства, гигиене, медицине, моде и косметике, кулинарии... И ничего удивительного — все эти сведения и тогда помогали нашим бабушкам быть приятными женами, добрыми матерями, умелыми хозяйками и, конечно же, красивыми женщинами. То есть учили прекрасную половину человечества быть еще привлекательней. Тем они и ценны. И один из настоятельных советов — «Путь к сердцу мужчины...» Что ж, давайте воспользуемся этой рекомендацией и мы.

ДРЕВНИЙ МОГОЛЬ-ГОГОЛЬ

А знаете ли вы, что это такое? Оч-чень простое блюдо! Берете... «сырую яичку»... Впрочем, никто лучше самого изобретателя об этом не расскажет. А история сохранила нам подробности кулинарного «открытия». Дело было так. Лет сто с небольшим в Могилеве жил кантор, еврейский дьякон. Его уволили из синагоги, потому что... сел голос. Отец многодетного семейства маялся, но не сдавался: чего только не испробовал, чтобы восстановить голос! И вот удача: Гогель (так звали служителя культа) изобрел свой рецепт: «взять сырую яичку, кокнуть в кружку, покрошить чернухи (то есть хлеба), посолить и взболтать». Он принимал лекарство понемногу, маленькой ложечкой. А поскольку Гогель из Могиля (так его называли) был бедняком, то оно служило ему также и «сытным завтраком».

В это время у нищего дьякона появилась знатная соперница из соседней Большой Своротви — юная графиня Потоцкая. Хрупкая и вздорная пани Бронислава любила удивить именитых гостей новым романсом, но... голос частенько предательски срывался. Прослышав о «чудодейственном» блюде, она тут же велела его приготовить. Однако...

— Зачем тут хлеб?! От него только полнеют! И соль ни к чему. Положите в яйцо пол-ложечки (чайной) меда и мешайте подольше.

Ну а потом пани поступила по праву сильного.

— Почему он «Гогель»? Всех гусаков в округе называют «гоголь». Вот пусть и будет «Гоголь-Моголь». Это мой бальзам!

Вскоре рецепт пани Брони распространился по всей Белоруссии, Польше, России. «Бальзам» принимали по утрам. Особенно он полюбился детям. А что же наш изобретатель? Сдался? Ничего подобного. Узнав о коварстве знатной дамы, он нашел что сказать: «Гоголь-Моголь»? Цо то за блюдо?! Мое называется «Моголь-Гоголь», запомните!» Вот такая история.

М. Крупнов-Денисов

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ФАНТАЗИИ

КИСЛО-СЛАДКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

Понадобится старое тесто — закваска, или дрожжи. Около килограмма сухих черных корок положить в горшок или кастрюлю и заварить кипятком так, чтобы покрыть сухари. Поставить на ночь в топленную утром печь. Можно подержать несколько часов в слабо нагреваемой духовке, а остальное время — на батарее отопления или просто в теплом месте /часа 2—3/. После всего вылить содержимое в кадочку или дежу и туда же закваску или дрожжи /около 100 г разведенные в теплой воде. Прибавить 2—3 стакана ржаной муки, хорошенько размешать рукой или веселкой, обвязать чистой тряпкой и поставить в теплое место — дать взбродить часа 4.

Потом всыпать 2 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара, влить стаканов 5—6 теплой воды и всыпать, все время размешивая, 2—2,5 кг ржаной муки. Вымесивши тесто так, чтобы не приставало к рукам, оставить на ночь в не очень теплом месте, чтобы не перекисло. Утром наделать колобки, по килограмму примерно, положить их на стол, обсыпанный мукой. Это для русской печки. А для газовой или электрической духовки колобки делают помельче — по 200—300 г. Крупные, на 1 кг, сидят в вытопленной русской печи час-полтора. Печь их можно тогда, когда брошенная на под /пол печки/ мука не обугливается сразу, а печется — желтеет, буреет. В духовке или электропечи держать до готовности — около часа на среднем огне. Готовность определяют обычным способом: протыкают потихоньку хлеб донизу и затем так же тихо вынимают: и если лучина без прилипшего теста, то хлебы готовы. Чтобы хлебы пеклись равномерно, в духовках их надо перемещать снизу вверх.

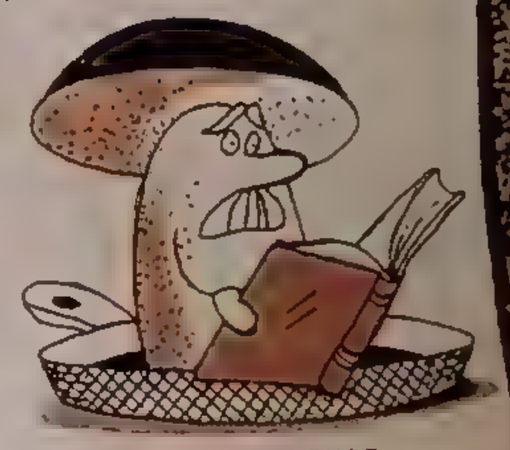
КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ ИЗ КУР

Взяв одну курицу, очистить ее от костей и жилок, провернуть два-три раза через мясорубку, положить в ступку. Затем прибавить сырое яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 150—200 г черствой белой булки, вымоченной в молоке и отжатой, 2 ч. л. соли. Все хорошенько протолочь, вымуть и разделать массу на котлеты. Для этого на доске, смазанной яйцом, наделать лепешки размером с куриное яйцо и раскатать их толщиной в мизинец. Разложить на каждую котлетку по кусочку охлажденного сливочного масла величиной с грецкий орех. Затем завернуть края котлетки, слегка вытянув верхушку, чтобы образовался невысокий конус.

Котлеты заланировать, окунув их во взбитые с сухарями яйца, а затем обвалять в мелко истолченных сухарях. Дав обсохнуть, жарить в раскаленном масле или во фритюре /смеси жиров/ до подрумянивания. Долго держать нельзя, иначе котлеты лопнут и из них вытечет вкусный сок. Вынимать шумовкой на сухую сковородку и сразу сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Подборку из старинных журналов подготовил А. Массарыгин

ГРИБЫ ПО СТАРИНКЕ



ЛАПША ГРИБНАЯ

Из 100 г белых сушеных грибов сварить бульон: на 2 литра воды возьмите также 1 луковицу, 2 морковки, 1 корень петрушки. Когда грибы станут мягкими, выньте их из кастрюли, мелко изрубите и обжарьте на сливочном масле с добавлением мелко нашинкованного лука.

Возьмите 200 г домашней лапши, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и опустите в грибной суп. Туда же положите и обжаренные грибы. Суп еще раз хорошенько прокипятите.

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И РИСОМ

Отварите 50 г сухих грибов, мелко нашинкуйте, слегка поджарьте с луком (1 луковица) в 2—3 ст. л. сливочного масла. Смешайте с одним стаканом вареного риса. Листья капусты обдайте кипятком и дайте постоять минут 10. Положите фарш на капустный лист, заверните, перевяжите ниткой, обсыпьте сухарями и обжарьте в сливочном масле.

Рецепты разыскал в журнале «Хозяюшка» за 1901 год Э. Иванов, москвич.

Школа здоровья

ДОЛОЙ ОЖИРЕНИЕ

ЭТОЙ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМЕ МЫ ПОСВЯЩАЕМ СПЕЦИАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ В «ШКОЛЕ». ПРОФЕССОР И. П. БЕРЕЗИН ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ОЖИРЕНИЯ СЧИТАЕТ ПЕРЕЕДАНИЕ И ОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ЭТО НЕТРУДНО ПОДТВЕРДИТЬ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ПРИМЕРАМИ.

— Действительно,— говорит руководитель «школы» — тучность приводит к преждевременному старению. У нее появляются постоянные «спутники» — гипертония, сахарный диабет, артрозы и многие другие болезни. И к уже названным мною основным причинам ожирения добавлю и такие, как употребление алкоголя и курение, самолечение, редкие приемы пищи, особенно во второй половине дня, и т. д.

Каждый из вас легко может рассчитать идеальную массу тела: для этого нужно измерить в сантиметрах свой рост и вычесть 100. Если отклонение от «идеала» в пределах десяти процентов — это нормально, если же больше — займитесь собой всерьез: у вас ожирение.

Итак, вы поняли — нужно похудеть. Что же для этого предпринять? Прежде всего определить, отчего у вас избыточный вес. Может быть, вы любите сладкое или мучное? Мало двигаетесь? В любом случае обязательно наладьте режим питания. Дело в том, что у тучных людей насыщение приходит позже, чем у здоровых, поэтому они больше едят. Здесь выход простой: принимать пищу не менее 5 раз в день. Исключить из рациона специи, которые повышают аппетит. Зато ввести в него побольше овощей: капусты, морковки, свеклы... Они богаты клетчаткой, вызывают чувство насыщения. Все салаты, а также супы нужно заправлять растительным маслом. Мы предлагаем вам диетическое меню на неделю. Расчет продуктов дается в граммах.

День первый. Суточная калорийность — 1402 ккал.

Первый завтрак: овощной винегрет — 160, масло сливочное — 10, молоко — 100, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: творог нежирный — 100, хлеб ржаной — 25.

Обед: салат (овощной) — 140, борщ вегетарианский — 250, хлеб ржаной — 25.

Полдник: рыба отварная — 150, хлеб ржаной — 25.

Ужин: каша (любая, кроме манной) — 100, молоко — 100, масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25.

В дневной рацион входит 69,8 г белков: 26,3 животных (ж) + 24,7 г молочных (м) + 18,8 г растительных (р). Жиров — 56,0 г: 0,9 г(ж) + 38 г(м) + 17,1 г(р). Углеводов — 143,8 г.

День второй. Суточная калорийность — 1444 ккал.

Первый завтрак: овощной салат — 135, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: молоко — 200, хлеб ржаной — 25.

Обед: овощной винегрет — 145, суп овощной вегетарианский — 250, мясо отварное — 100, хлеб ржаной — 25.

Полдник: творог нежирный — 100.

Ужин: овощной салат — 140, молоко — 200, хлеб ржаной — 25.

В рацион этого дня входит 62,2 г белков: 23,9 (ж) + 32,9 (м) + 5,4 (р). Жиров — 67 г: 18 (ж) + 23(м) + 26(р). Углеводов — 137 г.

День третий: суточная калорийность — 1425 ккал.

Первый завтрак: овощной салат — 135, сыр — 15, масло сливочное — 10, мед — 10, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: молоко — 100, хлеб ржаной — 25.

Обед: овощной салат — 165, борщ вегетарианский — 245, мясо отварное — 100, хлеб ржаной — 50

Полдник: творог полужирный — 150.

Ужин: овощной винегрет — 160, масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25, чай без сахара — 200

В рацион этого дня входит белков 68,8 г: 18,9(ж) + 34,6(м) + 15,3 (р). Жиров 64,4 г: 12,4(ж) 26,1(м) + 25,9(р). Углеводов — 13[illegible]

4-й, 5-й и 6-й дни недели повторяют соответственно 1-й, 2-й и 3-й. Седьмой день недели — разгрузочный: нужно пить только воду. Другой вариант — 3—4 салата из сырых или отварных овощей. В первые три недели диета должна быть бессолевой, затем пищу можно досаливать на столе (1/2 ч. л. в день).

Хочу обратить ваше внимание на следующие моменты: без подробной консультации врача к лечению ожирения не приступайте. Возможно, что у вас есть хронические болезни и вы рискуете их усугубить. Не увлекайтесь «модными» диетами. Нельзя исключать из рациона углеводы. И вообще эффект, достигнутый только за счет снижения калорийности пищи, скоро исчезнет. Похудание — процесс комплексный, и он немыслим без физической активности. Врач поможет вам также выбрать оптимальные для вас нагрузки. В разгрузочные дни они минимальны, в остальные занимайтесь утренней гимнастикой, ходьбой, бегом трусцой, плавайте, закаляйтесь и даже... танцуйте. При соблюдении этих условий вы можете похудеть в год килограммов на 25 (не более 2 кг в месяц).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ТУЧНЫХ

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поставьте ноги на ширину плеч, пальцы сожмите в кулаки. Взмахивайте попеременно вытянутыми руками (как на лыжах) 8—15 раз.

2. «Боксируйте» 10—20 раз каждой рукой, сопровождая удары поворотом корпуса.

3. Энергично размахивайте руками, как при беге на короткие дистанции. Повторите 12—25 раз каждой рукой.

Упражнения для ног

1. Поставьте ноги на ширину плеч, делайте пружинящие полуприседания 6—12 раз, держась за спинку стула.

2. Ноги вместе. Держась за спинку стула, сделайте 4—8 приседаний.

3. Делайте широкие выпады то левой, то правой ногой вперед, поднимая руки в стороны-вверх и выпрямляя спину. Повторите 5—10 раз.

4. Повторите упражнения, делая широкие выпады в стороны то левой, то правой ногой, отводя руки назад. Повторите по 5—10 раз каждой ногой.

5. Ноги вместе. Руки поднимите вверх, левую ногу отставьте далеко в сторону на носок. Сделайте на правой ноге три пружинящих приседания. Повторите упражнение каждой ногой 3—6 раз.

6. Ноги вместе. Быстро отведите в сторону левую ногу и разведите руки. Затем правую ногу... Повторите по 5—10 раз каждой.

7. Ноги вместе. Взмахнув левой ногой, коснитесь ладони вытянутой вперед правой руки. Проделайте то же движение правой ногой. Выполняйте по 4—10 раз.

8. Ноги вместе, рукой держитесь за спинку стула. То левую, то правую прямую ногу старайтесь побольше «раскачать» взад-вперед. Корпус прямой. Повторите по 6—12 раз каждой ногой.

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширину плеч, руки за голову. Наклоняйте туловище влево и вправо по 5—10 раз. Ноги при этом не сгибайте.

2. Ноги на ширину плеч, руки опустите. Наклоните туловище влево, подняв вверх правую и согнув за спиной левую руку. Сделайте два пружинящих наклона в ту же сторону. Затем наклонитесь вправо: по 3—6 раз в каждую сторону.

3. Поставьте ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед, достаньте правой рукой носок левой ноги. И наоборот. Повторите по 3—6 раз. Ноги не сгибайте. Можно касаться носка также и обеими руками.

4. Лечь на спину. Согнув правую ногу и обхватив колено обеими руками, прижать бедро к животу. То же самое упражнение проделайте левой ногой и обеими сразу. Повторите по 5—10 раз.

5. Лечь на спину, руки положить за голову. Поочередно поднимайте то левую, то правую ногу до угла 45° или 90°. Повторите по 5—10 раз.

6. Лечь на спину, ступни ног закрепить. Сядьте и, наклоняясь вперед, достаньте руками носки ног. Повторите 4—15 раз.

Бег и прыжки

1. Ноги вместе, руки на поясе. Сделайте 20—60 подскоков на месте. Это упражнение можно выполнять иначе: подскакивайте поочередно на левой и правой ноге. Делайте по два мелких подскока кряду.

2. Побегайте по комнате полторы-две минуты в среднем темпе.

Итак, мы с вами условились, что худеть будем постепенно и под наблюдением врача. На подготовительном этапе (от 1,5 до 3,5 месяца) займитесь устранением вредных привычек, которые ведут к ожирению. Начните применять «основной вариант» диеты, приведенной на сегодняшнем занятии. И, конечно же, параллельно проводите мягкое закаливание, утреннюю гимнастику, произвольную ходьбу. На основном этапе включите диеты со сниженной калорийностью и разгрузочными днями, увеличьте физические нагрузки. А на заключительном — зафиксируйте ваш новый вес.

Записала И. Павлова

12 86

Домашний калейдоскоп

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»

Продолжаем учиться

Вот и окончился еще один учебный год в нашей Домашней академии. Мы продолжали осваивать азы и тонкости кулинарии, учились красиво оформлять кушанья. Многие читатели поделились секретами приготовления семейных, фирменных блюд, активно участвовали в объявленном нами конкурсе «Находка». Мы получили много интересных рецептов, часть из которых была опубликована, другие ждут своей очереди. Как и обещали, в новом году мы познакомим слушателей академии с национальными кухнями народов нашей страны.

Те, кого интересовало шитье, смогли построить по своей выкройке-основе выкройку модного сейчас цельнокроеного рукава, изучить в подробностях технологию обработки жакетов, платьев, костюмов, блузок, юбок и брюк. Мы рассказали также, как за счет старых взрослых вещей можно пополнить гардероб маленькой дочки. В будущем году мы продолжим эти публикации, в частности намерены рассказать, как переделать старые меховые вещи. Для любителей вязания открыли новый курс — «Уроки машинного вязания».

В будущем году он будет продолжен. Мы рассчитываем больше давать моделей, так как, судя по письмам, многие наши читательницы имеют машины. Намерены больше публиковать различных образцов, узоров для вязания и описаний вязки детских вещей.

«Берем в руки пяльцы» — надеемся, что этот курс займет в «Домашнем калейдоскопе» больше места, чем прежде.

В разделе «Твоя программа здоровья» выступят врачи, ученые-медики, будут публиковаться советы, комплексы гимнастических упражнений, которые помогут сохранить здоровье и красоту.

Много полезной информации получат те, кто интересуется садоводством и огородничеством, разведением цветов.

Читатели просят публиковать больше материалов о том, как сделать свой дом уютнее и красивее. Они найдут в «Домашнем калейдоскопе» такие советы.

Впрочем, не будем прежде времени раскрывать все свои секреты — Домашняя академия продолжит свою работу, и мы постараемся не обмануть ожиданий наших читателей.

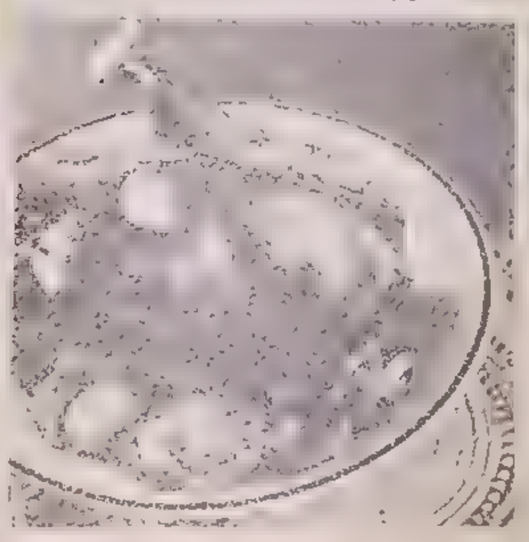
Л. Орлова

Рецепты новогодних блюд предлагают студенты разных стран, обучающиеся в Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева.

МАРИЦА САНЧЕС (НИКАРАГУА) предлагает приготовить курицу, фаршированную свининой и овощами.

На курицу средней величины потребуется: 300—400 г свинины, 2—3 картофелины, 3 морковки, 5—8 редисок (если есть), 6 помидоров, зубчик чеснока, 3 головки лука, 10 маслин, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 чайная ложка соли, перец по вкусу.

Курицу натрите сверху черным молотым перцем и солью, а изнутри — только солью, обжарьте на сковороде в растительном масле или маргарине (не более 5 минут). Приготовьте фарш: свинину отварите, порежьте мелкими кусочками. Картофель, лук, перец, морковь, чеснок, помидоры нарежьте, перемешайте и жарьте в течение 15 минут, добавив немного бульона, томатный соус. Все это смешайте с мясом, изюмом и маслинами. Посолите, добавьте сахар и жарьте еще 10—15 минут. Начините курицу фаршем, выложите в кастрюлю и залейте ее бульоном, закройте крышкой и поставьте в духовку на час. Готовую курицу украсьте редисом, помидорами, но можно обойтись и зеленью петрушки.



СИМИН (АФГАНИСТАН) рассказывает, как готовить плов кабыли.

Нужен длинный рис. На 1 кг его берут 1 кг мяса, 330 г маргарина, 100 г растительного масла, 3—4 морковки (300 г), 6—7 луковиц (300 г), 200 г изюма, тмин, черный перец и соль — по вкусу.

Сначала поджарить морковь в растительном масле и репчатый лук (до красного цвета), затем положить нарезанное кусочками мясо, залить водой и все посолить. Отдельно отварить в подсоленной воде рис. Когда он будет почти готов, добавить мясо с луком и морковью, изюм, перец и тмин и все тушить на медленном огне 15—20 минут.

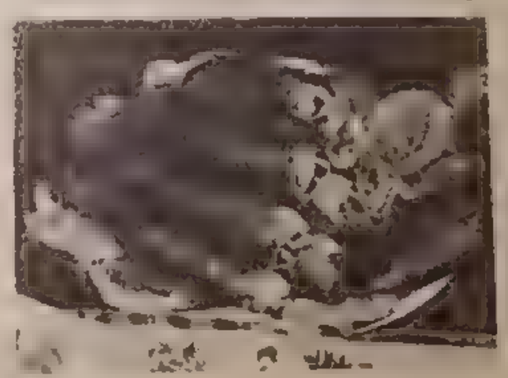
УМА ШАРМА И ПОКХРЕЛ БИДЖАЯ РАДЖ (НЕПАЛ) предлагают кушанье под названием алу-гобхи. В Непале его готовят под Новый год, у нас зимой трудно найти свежую цветную капусту и зеленый горох, но можно воспользоваться свежемороженными, консервированными.

На 1 кг цветной капусты потребуется 0,5 кг картофеля и столько же зеленого гороха, луковица, 100 г растительного масла.

Сначала надо поджарить до золотистого цвета лук, затем добавить к нему ломтики сырого картофеля и жарить еще некоторое время. Добавить цветную капусту, разобранную на соцветия. И уже под конец положить зеленый горох и приправы. Посолить.

ДО ТХИ НГА ТХАНЬ (СРВ) рассказывает, как приготовить знаменитый вьетнамский нэм, или блинчики из рисовой бумаги.

По этому рецепту мы можем приготовить — и без рисовой бумаги — необычные фаршированные блинчики.



Для фарша потребуется 100 г мелкой вермишели, 200 г свежей капусты, 0,5 кг свиного фарша, луковица, яйцо, 200 г свиного жира, соль, черный перец. Вьетнамцы, кроме этого, добавляют еще и свои особые специи.

Мелко нарезав капусту и лук, к ним добавляют сырую вермишель, свиной фарш, сырое яйцо, соль, перец, специи и этой смесью в сыром виде заполняют размоченные листики рисовой бумаги (или поджаренные с одной стороны тонкие блинчики). Свертывают их трубочкой и жарят на тихом огне, переворачивая с боку на бок.

САКЛОКХАМ СИЛИНТХАН (ЛАОС) предлагает приготовить и попробовать лаосское национальное кушанье лап.

На полкило мяса надо взять 200 г капусты, 100 г лука, полкило риса, 150 г растительного масла, перец, соль, уксус; приправы — по вкусу.

Нарезать мелкими кусочками мясо и поджарить. Отдельно пожарить мелко нарезанные капусту и лук. Потом все это смешать, добавив соль, перец и специи, и потушить. Подавать с отварным рисом.

АЛИЦИЯ МАЛЕЦ (ПНР) рекомендует бутерброды, которые у них в Польше называют кокильки.

Из хлеба и сыра вырезают цветы, звездочки, сердечки. Хлеб намазывают маслом, сверху кладут сыр или колбасу. Кусочки огурца, редиски, помидора, грибы, надев на маленькие палочки, располагают, как кому нравится. Главное, чтобы было красиво и вкусно.

МИНКА ИВАНОВА И ВЕЛИНА МАНИЛОВА (НРБ) рассказывают, как испечь традиционный новогодний пирог баницу.

Потребуются продукты: 1 кг муки, 5 яиц, 0,5 стакана кислого молока или кефира, 300 г брынзы, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, немного соды.

Замесить тесто из муки, кислого молока, 3 яиц, сахара, соли. Раскатать его толщиной 0,5 см и разрезать на 10 кусков. Брынзу размять, перемешать с 2 яйцами и взбить. Эту массу равномерно

Оформление И. Панкова, Л. Каменщикова.

[illegible] на подготовленные кусочки теста свернуть конвертом, как блинчики, и уложить их на большую сковороду, смазанную жиром. Запечь в духовке, как обычный пирог.

АНДОН АНДОНОВ И ЭВЕЛИНА ДИМИТРОВА (НРБ) приготовили кушанье, которое называется мусака.

Понадобится: 0,5 кг картофеля, 250 г мясного фарша, 2 яйца, 3 ст. ложки кислого молока, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1,5 стакана воды.

Очистить и нарезать картофель кусками, добавить фарш и приправы, посолить, все перемешать, залить водой, добавить растительное масло и, выложив на сковороду или противень, запекать в духовке 30—40 минут до полного испарения воды. Затем залить запеченную массу яйцами, взбитыми вместе с молоком, и поставить в духовку еще на 15 минут.

ВАЛЯ ШЕЛЕР (ГДР) угощала всех печеньем.

Надо взять 200 г муки, 2 неполных стакана воды, 100 г маргарина, 4—5 яиц, 200 г растительного масла.

Воду слегка посолить, добавить маргарин и вскипятить. После этого всыпать муку, уменьшить огонь и месить тесто до тех пор, пока оно не отделится от дна кастрюли. Снять кастрюлю с огня, тесто слегка охладить и вбить в него яйца — одно за другим (каждое новое яйцо вбивать только после того, как предыдущее будет окончательно размешано). Податливую, мягкую массу выложить в шприц или конверт и, выдавливая, зажарить в кипящем растительном масле.

КАТРИН БИР И ХРИСТИАНЕ АУСТ (ГДР) испекли новогодний кекс.

Понадобится: 250—300 г маргарина, 200 г сахара, 4 яйца, 400 г муки, 100 г крахмала, 6—8 ст. ложек молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, тертая лимонная цедра, ванильный сахар, сода, погашенная уксусом.

Сначала перемешать маргарин, яйца, сахар, ванилин и цедру. Потом добавить муку, погашенную в уксусе соду, молоко. Массу выложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями. Выпекать около часа в средне нагретой духовке. Готовый кекс, не вынимая из формы, остудить. Потом перевернуть и снять форму. Посыпать кекс сахарной пудрой.

ПЕН ВИМУОЛЬ И МАО НАРА (КАМПУЧИЯ) рассказывают, как приготовить любимые в их стране сладости — деб.

Из 0,5 кг сахара и 0,5 л воды сварить сироп. Взбить 15 желтков и ввести в горячий сироп, после чего его сразу снять с огня, хорошо перемешать и ложкой аккуратно выложить на тарелку. Должно получиться 15 порций.

Попробуйте, может быть, эти экзотические кушанья придутся по вкусу вам и вашим близким.

Л. Стасенко

Коктейль-петушиный хвост

«Петушиный хвост» — так переводится с английского слово «коктейль».

Предполагают, что изобрели коктейль примерно двести лет назад приехавшие в Америку испанцы и португальцы. Они научили своих новых земляков «благородной забаве» — петушиным боям, которые очень скоро стали в Америке популярными. Каждый раз после завершения петушиных состязаний устраивались веселые пирушки, их участники смешивали все попадавшиеся под руку напитки. Коктейль искрился разными красками и чем-то напоминал яркое оперение петуха.

Безалкогольные коктейли — изобретение наших дней. Они в равной степени нравятся взрослым и детям, давая широкие возможности для импровизации. Для составления коктейля можно взять самые разные компоненты: фруктовые соки, мед, молоко, сливки, яйца, кофе, шоколад, мороженое, пряности, ягоды и фрукты. Продукты для коктейля охлаждают, лед обычно не кладут, хотя бывают и исключения, которые в рецепте оговариваются. Компоненты должны сочетаться так, чтобы в совокупности они создавали новый, оригинального вкуса напиток. Коблер — так называется коктейль, в котором содержатся фрукты или фруктовый сок. Флип — это напиток, в составе которого среди других компонентов есть свежее яйцо или только желток, растертый с сахаром.

По правилам, коктейли готовят в специальном смесителе, который называется шейкером. Но для взбивания компонентов можно использовать миксер, можно взбить коктейли веничком.

Подают коктейли в рюмках, высоких стаканах или широких бокалах. Пьют через соломинку. Если в коктейле содержатся фрукты, надо подать маленькие кофейные или чайные ложечки, пластмассовые «пики».

Оформляют коктейли по-разному. Можно по кромке бокала расположить «иней». Для этого край бокала смачивают соком — лимонным, апельсиновым, а потом, опрокинув бокал, погружают его в сахарный песок. Только после этого наливают готовый напиток. «Инеем» обычно украшают десертные коктейли и коктейли с фруктами.

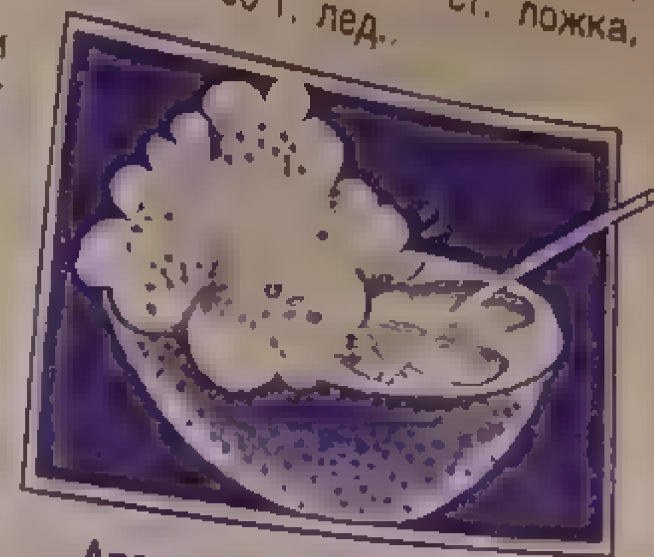
Можно на край бокала надеть кружочек лимона, надрезанный по радиусу. Или использовать спираль — кожицу лимона или апельсина, срезанную длинной лентой. Один конец ленты зацепляют за край бокала, а другой опускают на дно.

И последнее. Для коктейлей лучше использовать прозрачные, а не цветные бокалы — в них коктейли выглядят более эффектно.

Яичный коктейль

Компоненты взбейте в миксере до пены и вылейте в высокий бокал.

Лимон (для сока) — 1, яйцо — 1, сахарный песок — 1 ст. ложка, вода — 100 г, лед.



Апельсиновый коктейль

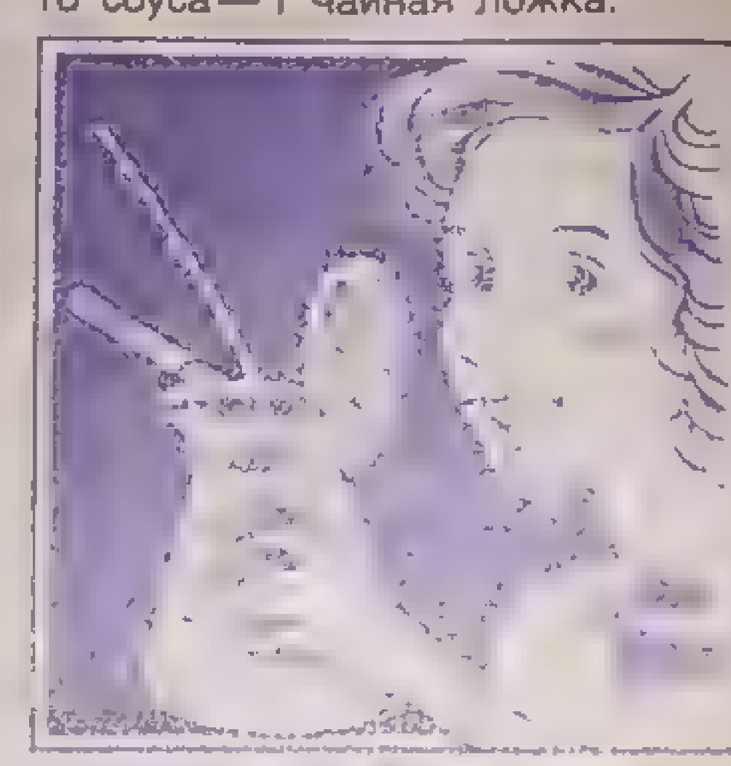
Выжать сок из апельсина, налить в миксер, добавить сахар или мед, желток, яблочный сок, взбить. Налить в стакан, всыпать толченые орехи.

Апельсин — 1, сахара или меда — 1 чайная ложка, желток — 1, яблочного сока — 0,5 стакана, толченых орехов — 1 ст. ложка.

Чайный коктейль

Чай, соки и приправы тщательно перемешать, дать постоять в холодном месте 20—30 минут, налить в стаканы, положить туда вишню или сливу, сбрызнуть соком лимона.

Крепкого чая — 0,25 стакана, сливового сиропа — 0,25 стакана, гранатового экстракта или острого соуса — 1 чайная ложка.



[illegible] коктейль

Продукты [illegible] в миксере [illegible] сбрызнуть [illegible] лимонным соком. При [illegible] посыпать мелко размолотым кофе.

Холодного кофе — 0,5 стакана, сахара — 1 чайная ложка, мороженого — 0,5 стакана, лимонного или яблочного сока — 2 чайные ложки.

Смородиновый коктейль с яйцом

Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и черносмородиновый сок, тщательно перемешать и охладить в холодильнике. Подавать коктейль с кубиками пищевого льда.

Черносмородинового сока — 0,5 л, холодного пастеризованного молока — 0,5 л, яйцо — 1, сахарный песок по вкусу, пищевого льда — 4—5 кубиков.

Коктейль «Золушка»

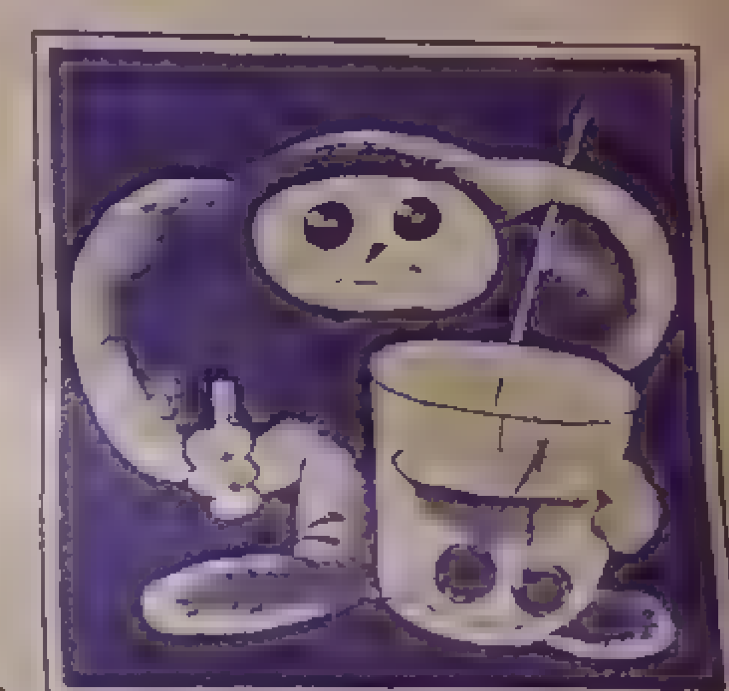
Отделить желтки от белков и растереть их с сахарным песком добела. Молоко вскипятить и кипящим залить растертые желтки, быстро перемешать и охладить. После охлаждения, помешивая, влить тонкой струей соки.

Подавать коктейль хорошо охлажденным.

Земляничного сока — 0,5 стакана, малинового сока — 0,5 стакана, черносмородинового сока — 0,5 стакана, пастеризованного молока — 0,5 стакана, яичных желтков — 3, сахарного песка — 4 ст. ложки.

Коктейль «Чебурашка»

Положить в миксер мороженое, земляничное варенье, влить холодное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. Перед подачей на стол в бокал с коктейлем сверху положить взбитые



сливки, посыпать натертым на терке шоколадом.

Земляничного варенья — 4—5 чайных ложек, холодного молока — 1 стакан, сливочного мороженого — 40 г, взбитых сливок — 20 г, шоколада, натертого на терке, — 20 г.

Коктейль молочно-кофейный

В смеситель влить охлажденное кипяченое молоко, прибавить сахарный песок, желтки и растворимый кофе. Взбивать в течение 30 секунд. Подавать напиток в высоких стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Молока — 3 стакана, желтка — 3, сахарного песка — 3 ст. ложки, растворимого кофе — 3 чайные ложки.

Коктейль шоколадный

Молоко вскипятить с ванилью, прибавить какао, размешанное с сахаром и несколькими ложечками холодного молока, охладить, процедить. Влить в миксер, добавить желтки, размешать. Можно напиток охладить. Можно положить в каждый бокал по кусочку пищевого льда.

Молока — 3 стакана, какао — 2 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, ванили — 0,5 чайной ложки.

Ж. Орлова

КТО ТЫ?

...ном, инопланетянин, ко-роль, пират, поросенок — такие маски вы можете сделать для веселого новогоднего карнавала. По чертежам, которые даны в масштабе 1:5, нетрудно вырезать маски из плотной рисовальной бумаги, а потом раскрасить красками. Можно — и даже лучше — сделать маски из разноцветной бумаги методом аппликации. На тонкую белую ткань или белую бумагу наклейте клеем ПВА детали маски. Вырежьте отверстия для глаз диаметром 1(...) см на расстоянии 5(...) см друг от друга.

Гном. Лицо вырезано из розовой бумаги, борода, нарезанная бахромой, — белая. Шапочка — цветная, причем с обеих сторон, так как ее конец с бахромчатым помпоном должен загибаться вперед (следите за тем, чтобы этот сгиб был мягким). Все остальное сделайте по своему усмотрению.

Инопланетянин. Маска делается из бледно-зеленой бумаги. Щеки и пятачок — ярко-розовые, обводки глаз — фиолетовые, так же, как и рот.

Нос и рот вырезаются, нос в его широкой части загибается вверх (место сгиба отмечено пунктиром), в узкой части загибается вниз (см. линию пунктира). Пятачок приклеивайте таким образом, чтобы верхняя его часть (выше пунктира) оставалась свободной.

Король. Лицо у маски розовое, коричневые усы и бородка, черным фломастером нарисованы глаза и нос.

Ресницы вырезаются таким образом, чтобы по линии пунктира их можно было отогнуть вверх. Золотую корону разрисуйте разноцветными фломастерами. Из узких полосок белой бумаги делаются локоны (длина их 27—30 см), их надо накрутить на карандаш — как бы завить — и потом приклеить к маске с изнаночной стороны.

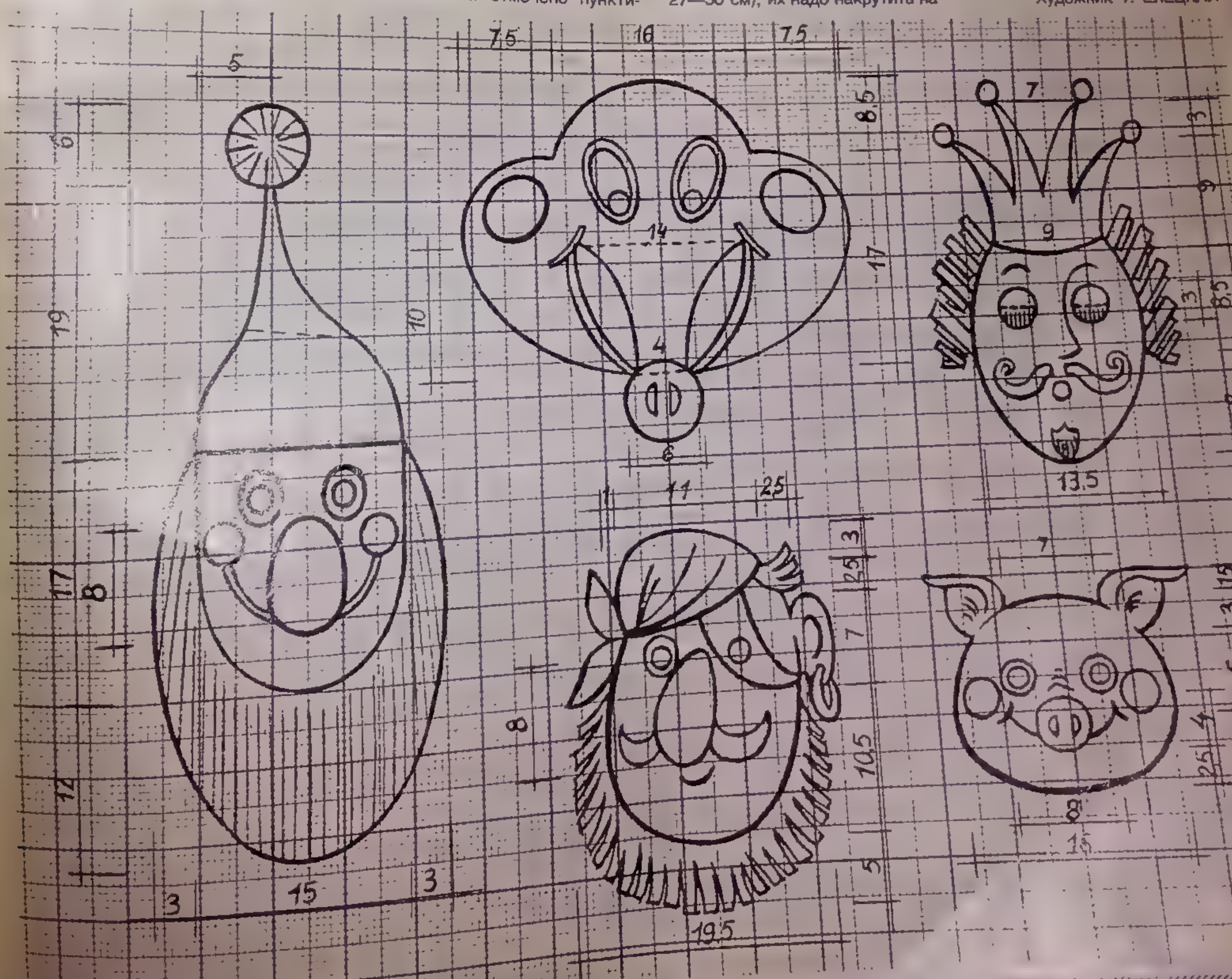
Пират. У пирата желтое или светло-коричневое лицо. Борода рыжая или черная. Один глаз закрыт черной повязкой.

Голубая косынка, из-под которой торчит клок волос. Нос фиолетовый, а серьга желтая.

Поросенок. Для этой маски лучше использовать бархатную розовую бумагу. Щеки, и пятачок, и рот — ярко-красные. Контуры глаз обведены черным, так же как уши и складки на носу.

Приклейте к маскам резинки.

Художник Т. ЕЛЕЦКАЯ



ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Ведет Ю. Курпан

„Мне стан твой понравился тонкий..."

Какой должна быть окружность талии у женщины? У молодых, имеющих нормальное телосложение, окружность талии должна равняться росту минус сто. Например, женщине, имеющей рост 166 см, хорошо бы иметь окружность талии не более 66 см. У тонкокостных женщин этот показатель должен быть несколько меньше, а у ширококостных больше. Женщинам после 30 и даже после 40 лет также желательно иметь нормальную талию.

Как этого достичь? Чтобы талия стала тоньше, нужно прежде всего избавиться от лишнего жира, который откладывается на брюшной стенке, укрепить мышцы живота и спины. Важно поддерживать талию не только мышцами, но и с помощью пояска или ремня.

Используйте в своих самостоятельных занятиях динамические и статические упражнения. Ниже приводятся упражнения для укрепления только косых мышц живота, упражнения же для мышц спины и передней брюшной стенки описаны в предыдущих номерах журнала. Каждое упражнение повторяйте по 12—16 раз, сильно напрягая мышцы. Только в этом случае месяца через два можно надеяться на успех.

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Наклоните согнутые ноги в сторону так, чтобы они коснулись пола. Спину не отрывайте от пола. То же сделайте в другую сторону.
2. Ложитесь на ковер, поднимите руки вверх за голову, выполняйте повороты туловища, катайтесь по полу сначала в одну сторону — на 1—1,5 м, затем в противоположную. Повторите 3—4 раза.
3. И.п. — лежа на спине, руки в стороны, согнутые ноги слегка подняты. Поворачивайте ноги, стараясь коснуться коленом пола, сначала в одну, потом в другую сторону.
4. И.п. — то же, но прямые ноги подняты вверх. Постарайтесь опустить прямые ноги сначала в одну сторону, положить их на пол, затем поднять и опустить в другую сторону (рис. 3).
5. И.п. — лежа, бедра на скамейке, ноги закреплены, лицо обращено вниз, руки согнуты в локтях, кисти лежат на затылке. Поворачивайте туловище в стороны, стараясь отводить локти назад.
6. И.п. — то же, но голова и плечи опущены. Разгибая туловище, поверните его в сторону, посмотрите на потолок, наклоните голову и вновь разогнитесь, повернув туловище в другую сторону (рис. 4).
7. И.п. — то же. Выполняйте круговые движения туловищем в одном и другом направлении (рис. 5).
8. И.п. — сидя на скамейке, стопы закреплены, кисти на затылке. Отклоняйте туловище назад, обращая лицо то в одну, то в другую сторону.
9. И.п. — стоя спиной к стене или двери, на которой на уровне плеча закреплен одним концом эспандер или толстый резиновый жгут, другой конец жгута — в правой руке. Поворачивайте туловище влево, растягивая эспандер. Повторите, держа эспандер левой рукой и поворачиваясь вправо.
10. И.п. — лежа правым боком на ковре, руки на уровне головы. Постарайтесь, подняв обе ноги, отвести их влево. Повторите, лежа на другом боку.
11. И.п. — стоя ноги врозь, руки опираются на спинку стула. Делайте наклоны в стороны.
12. Крутите металлический обруч на поясе («хулахуп») в течение 3—5 минут.
13. Выполняйте повороты туловища на диске здоровья со слегка согнутыми ногами и разведенными в стороны руками в течение 3—5 минут.

Пожар от ёлки

...И вот засверкала огнями нарядная новогодняя елка. Не хотелось бы говорить о грустном, но приходится: к сожалению, праздник иногда кончается пожаром. Анализ причин новогодних пожаров свидетельствует, что чаще всего они бывают вызваны бенгальскими огнями и хлопушками с огневым эффектом, свечами и самодельными электрогирляндами, беззаботной шалостью детей с огнем.

Вот какой случай произошел в прошлом году в г. Гатчине Ленинградской области. Первоклассник Андрюша Адгамов принес в школу хлопушку. Произвел из нее «выстрел», отчего на его однокласснице Оксане Китавцевой загорелось платье. Школьница получила ожоги второй степени и в тяжелом состоянии была доставлена в больницу.

В городе Вуктыл, Коми АССР, загорелся двухэтажный дом, в котором в это время не было никого из взрослых, только дети. Причина — короткое замыкание проводов электрогирлянды, украшавшей елку. Дом сгорел, дети, к счастью, отделались испугом.

Хочу напомнить некоторые правила, соблюдение которых поможет избежать пожара.

Перед тем как установить елку, особенно в детском саду, школе и других общественных местах, необходимо проконсультироваться с работниками пожарной охраны. Елку разрешается устанавливать на устойчивой подставке в помещениях, расположенных не выше второго этажа и имеющих не менее двух самостоятельных выходов, которые позволяли бы эвакуировать находящихся в помещении людей. Проверьте, открыты ли они, не загромождены ли вещами. Проследите за тем, чтобы здания, где проводятся новогодние торжества, были обеспечены телефонной связью, а противопожарные средства были бы в исправности. В часы праздника в зале, где стоит елка, необходимо организовать дежурство взрослых, которые следили бы за порядком.

Иллюминация должна выполняться надежно, с соблюдением правил устройства электроустановок. Их монтаж разрешается проводить только квалифицированному электромонтеру. Необходимо помнить: искусственные елки из синтетических материалов пожароопасны, а, кроме того, при горении они выделяют отравляющие вещества.

Не устанавливайте елку у стен, вблизи бытовых электронагревательных приборов и отопительных печей, не используйте для украшения легковоспламеняющиеся игрушки, не обкладывайте подставку и елку ватой, если она не пропитана огнезащитным составом. Опасно использовать свечи, самодельные электрогирлянды, вращающие елку устройства. Лучше обойтись без хлопушек, бенгальских огней и фейерверков, особенно если в празднике участвует много детей.

Маскарадные костюмы из ваты и марли необходимо пропитать специальным огнезащитным составом. Это делают на производственных комбинатах и участках добровольных пожарных обществ.

И последний совет. Если все же что-то загорелось — елка ли, провода ли, — не теряйтесь, постарайтесь сохранить хладнокровие. Прежде всего отключите от электросети гирлянду. Елку из синтетического материала накройте плотной тканью — тушить ее водой не рекомендуется. Натуральную — тушите подручными средствами и водой. Тотчас же вызовите пожарную помощь.

Пожарные тоже очень любят новогоднюю елку. И они надеются, что эти несложные правила будут соблюдены и праздник принесет вам только радость.

В. СЕВАСТЬЯНОВ,
сотрудник Главного управления пожарной охраны МВД СССР

указанной операции берем два куска ткани размерами 20 х 20 см. Приготовим старую машинную иглу или обыкновенную иглу такой же толщины и длиной 5—8 см (ту, самую, с помощью которой мы помогали выправлять края ткани, освобождая ее от булавок, мешающих

строчке). Обе детали соединяем изнаночными сторонами внутрь, как показано на рисунке. Образец, что длиннее, располагаем сверху. Сложенные вместе детали начинаем обрабатывать следующим образом: размещаем их под лапкой, совмещая срезы. Большим пальцем левой руки придерживаем нижнюю ткань (меньшей длины), а указательным и средним пальцами левой руки придерживаем верхнюю ткань (большей длины). Правой рукой с помощью приготовленной иглы сосбориваем избыток верхней ткани, периодически подталкивая его острым концом и направляя под лапку как можно плотнее. Концы ниток выведены за лапку. Начинаем шить медленно, равномерно, стараясь в тот момент, когда лапка в опущенном положении, протолкнуть иглой как можно больше мелких плотных сборок под лапку, расправляя крупные сборки в более мелкие все той же длинной острой иглой. Строчку нужно выполнять сначала особенно тщательно, медленно и равномерно, иначе вы не добьетесь мелкой равномерной сборки.

На разных по толщине и фактуре тканях (трикотаж, хлопок, шелк) образование сборок происходит по-разному. И, конечно, многое зависит от вас. Если вы почувствовали, что сборка каждый раз образуется по-разному, измерьте на отдельном образце, сколько сантиметров ткани потребовалось уложить на расстояние в 10 см. Естественно, чем плотнее сборка, тем больше разница в длине. Например, на кусок сборенной ткани в 10 см ушло 25 см на сборки, значит, на 1 м сборок необходимо 2,5 м ткани. Так вы научитесь рассчитывать количество ткани, необходимое вам на то или иное изделие. Чтобы равномерно распределить сборки на большом участке ткани, соедините стороны двух разных полосок по меткам. Меньшую из тканей сложите вдвое и еще раз вдвое, т. е. получится 8 слоев. Точки перегиба пометьте булавками или надсечками. Эти точки и являются метками для соединения. Затем таким же образом сложите другую большую деталь (чтобы получилось 8 слоев) и так же зафиксируйте булавками места сгибов. Булавки фиксируют отрезки основной и сосбориваемой ткани разной длины. Полученные отрезки на ткани большей длины надо собрать в сборку.

Для того чтобы собрать в сборку образец ткани по длине, чуть большей основного, достаточно провести натягивание верхней ткани под машинной лапкой в момент строчки и припосадить нижнюю за счет ее расслабления, одновременно контролируя совмещение срезов как верхней, так и нижней детали.

Второй способ. Длинную полоску ткани предварительно прострочить, отступив от края среза на 0,5—1 см с помощью двойной иглы.

Третий способ. Сборка получается в процессе строчки. В этом случае частота стежка делается реже. Верхняя нить толще нижней, и в момент прострачивания она слегка натягивается. Достаточно придерживать ее правой рукой на крышке машины, чуть левее катушки и, регулируя натяжение нити, тем самым определять количество сборок.

Четвертый способ. Состоит в том, чтобы получить сборку при помощи прострачивания полоски ткани 1—2 раза на расстоянии друг от друга в 0,2—0,5 см редкими стежками при ослабленном натяжении нити. Затем с помощью нижней нити стягиваем верхний край, и ткань собирается в сборку. Количество сборок регулируется той же нитью.

В зависимости от толщины ткани и ниток, а также их качества выбирается и способ сосборивания.

ОБРАБОТКА СРЕЗОВ ДЕТАЛЕЙ ОДЕЖДЫ

Научитесь правильно прокладывать строчку «зигзаг», она вам пригодится как для основной обработки срезов изделия, так и при обработке деталей сборками, аппликациями и т. д. Для этого аккуратно подровняйте обтачиваемые края. Затем расположите ткань под лапкой таким образом, чтобы срез касался иглы при обработке его швом «зигзаг». Сыпучие ткани необходимо подогнуть на сторону изнанки на 0,2—0,4 см, одновременно прокладывая строчку по перегибу со стороны подогнутого края.

Срезы можно обрабатывать с помощью обтачки и подгибки.

ПРОВЕДЕНИЕ ОТДЕЛОЧНОЙ СТРОЧКИ

Ширина шва и длина стежка отделочной строчки могут быть различными. Это зависит от фактуры ткани и назначения отстрочки. Если ткань тонкая, то частота стежка увеличивается, а ширина шва уменьшается. Если толстая — частота стежка уменьшается, а ширина шва может быть разной в зависимости от модели или желания. Если вы выбрали ткань в полоску, то полоску удобно использовать в качестве линии, по которой проводится строчка.

ПОДГИБКА

Количество ткани, намечаемое для подгибки, зависит от структуры и фактуры ткани: толстые ткани типа драпа, сукна, габардина подгибаются на 2—3 см, на более. Если ткань толстая и плотная, то ее края обрабатываются швом «зигзаг» или край срезается специальными ножницами «зигзаг» без обработки на машине. Если ткань сыпучая, то ее края предварительно обрабатываются обтачкой.

Поучимся выполнять операцию «подгибка».

а) Наиболее простой способ подгибки состоит в предварительной обработке края швом «зигзаг». Затем обработанный край располагаем на столе изнаночной стороной вверх, срезом к себе. Без предварительного фиксирования подгибки булавками отгибаем ткань на изнаночную сторону на нужную ширину, приутюживаем ее справа налево. Для обеспечения более ровной подгибки утюжим, слегка прикасаясь утюгом, а затем основательно через проутюжильник. Затем подшиваем потайным швом на машине, ручным швом или отстрачиваем отделочной строчкой на 0,5—5 см от края.

Не рекомендую после обработки края ткани швом «зигзаг» настрачивать на нее тесьму в качестве подгибки, т. к. после стирки или чистки усадка основной ткани может отличаться от усадки тесьмы, и это испортит общий вид изделия. Если ткань тонкая и прозрачная, то подгибку делаем по-разному: узкую и широкую.

б) Очень узкая двойная подгибка с двойной отстрочкой на общую ширину не более 0,3—0,5 см от края ткани. В этом случае подравниваем низ изделия, подгибаем на изнаночную сторону на 0,2—0,3 см и прострачиваем швом на 0,1—0,2 см. Затем еще раз отгибаем низ полотна на изнаночную сторону и делаем с лицевой стороны отстрочку, отступив от края на 0,2—0,3 см. Рекомендую овладеть этим видом обработки, т. к. он довольно часто используется в шитье, например, таким образом обрабатываются воланы, рюши, сборки и другие декоративные детали.

в) Широкая подгибка, утяжеляющая низ изделия. Обрабатывается, как указано в случае «б». Отличие состоит в том, что подгибка ткани наизнанку во второй раз проводится на большую ширину и прикрепление ее к основному полотну осуществляется либо ручным швом, либо машинным потайным, либо отстрочкой.

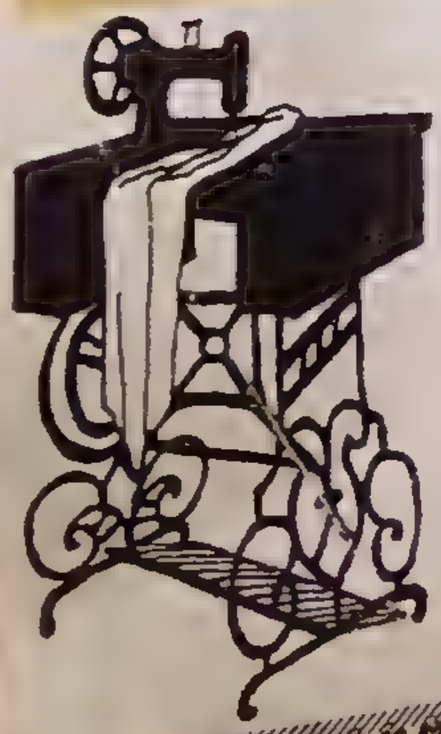
г) Если модель требует отделки по низу изделия, а ткань с изнаночной стороны контрастная, в тон отделке, можно подгибку использовать в качестве этой отделки. Для этого край изделия необходимо перегнуть на лицевую сторону, срез подогнуть вовнутрь на 0,3—0,5 см и отстрочить его на 0,1—0,3 см от внешнего края подгибки.

Л. Красникова-Аксенова

На многочисленные вопросы читательниц сообщаем, что по следний четверг каждого месяца в клубе швейного объединения «Вымпел» (Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23) проводится творческий вечер-консультация Л. Аксеновой.

ЗАНЯТИЕ № 4.

Блицметод Аксеновой



СТАЧИВАНИЕ ОБРАЗЦОВ ТКАНИ С РИСУНКОМ В ПОЛОСКУ, КЛЕТКУ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ НАМЕТКИ

Для освоения метода необходимо заготовить образцы ткани в полоску и клетку размером 20 х 30 см. Подберем две подходящие детали и попробуем их стачать, строго следя за совмещением рисунка. Совмещенные срезы должны идти параллельно лапке, находясь от края на 1,5 см (или на другую ширину шва по вашему усмотрению). При стачивании прокалываем иглой совмещенные детали, либо наложив их друг на друга, либо каждую отдельно, и проверяем совмещение рисунка как по долевой, так и по поперечной нитям. Затем опускаем лапку и медленно, на равномерный счет, прострачиваем небольшой отрезок, продолжая контролировать совмещение рисунка следующим образом: правой рукой слегка подтягиваем нижнюю ткань за лапкой, а большим пальцем левой руки слегка придерживаем нижнюю ткань, одновременно отгибая край верхнего образца, который придерживается средним и указательным пальцем левой руки. Путем натяжения верхней либо нижней ткани осуществляется совмещение рисунка. Идеальное совмещение рисунка зависит и от того, насколько развит ваш глазомер.

ОБРАЗОВАНИЕ СБОРОК НА МАШИНЕ БЕЗ НАМЕТКИ

Первый способ. Для проведения

ДК

Внимание! Со следующего, сентябрьского, номера в ДК открывается... учебный год. Вы давно не сидели за школьной партой? Спешите занять места! Потому что учителем вашим согласилась быть Любовь Яковлевна Красникова-Аксенова. Многим знакомо это имя. А для непосвященных сообщаем: за помощью к Любови Яковлевне перед выходом на сцену обращались Алла Пугачева и Тамара Синявская, Нани Брегвадзе и Татьяна Шмыга, сестры Лисициан и Ангелина Вовк... Список можно продолжить. Вам захотелось включить в него себя? Что ж, такая возможность есть, ведь Красникова-Аксенова обучит всех желающих своей оригинальной, единственной в своем роде методике.

Она научит шить без выкроек, с учетом особенностей каждой фигуры. И знаете, сколько времени уйдет на создание платья при сильном желании стать красивой и добросовестном отношении? От одного до трех часов.

Она работает, как фокусник: в руках сантиметр и ножницы, и после нескольких измерений и несложных расчетов ткань разрезается, а через несколько минут уже примерка. Но, впрочем, что рассказывать, все это вам предстоит «пройти», и в скором времени ваш гардероб пополнится новыми нарядами.

В эту школу не надо сдавать вступительные экзамены. А вот выпускной вечер мы, пожалуй, устроим и отметим наиболее прилежных и талантливых учениц. Та, чья работа займет первое место, получит приз — ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ШВЕЙНУЮ МАШИНКУ. Итак, в следующем номере прозвучит школьный звонок.

Отдел ДК

Фото Н. Материна

ДЕЛОВОЕ, КРАСИВОЕ, МОДНОЕ

Предлагаем платье типа «сафари». Силуэт — трапеция.

На спинке отрезная кокетка, из которой выходит встречная складка, скрепленная патой.

По переду отрезная кокетка и выходящие из нее рельефы заканчиваются односторонними складками. Карманы накладные.

Рукав втачной, рубашечного покроя, заканчивается притачной манжетой. Длина рукава 3/4

По плечевым швам погоны и латы на рукавах.

Застежка доверху. Маленький воротник на отрезной стойке.

Платье с плечевыми накладками.

Пояс отделочный.

Чертеж платья дан на размер 164-96-104 без припусков на швы и подгибку.

Расход ткани — 2 м 25 см при ширине 150 см.

Фурнитура — 19 пуговиц.

Стрелками в чертеже указана долевая нить, пунктирная линия — сгиб.

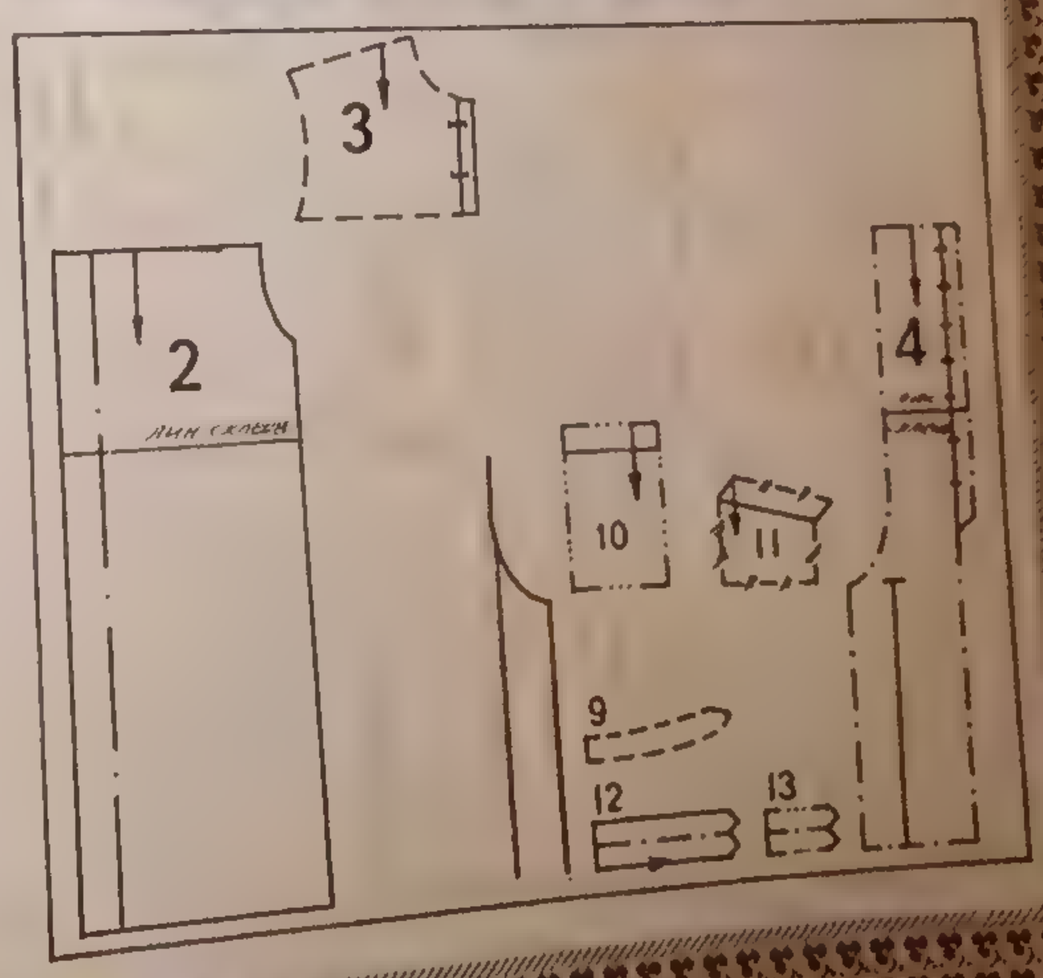
ДЕТАЛИ КРОЯ

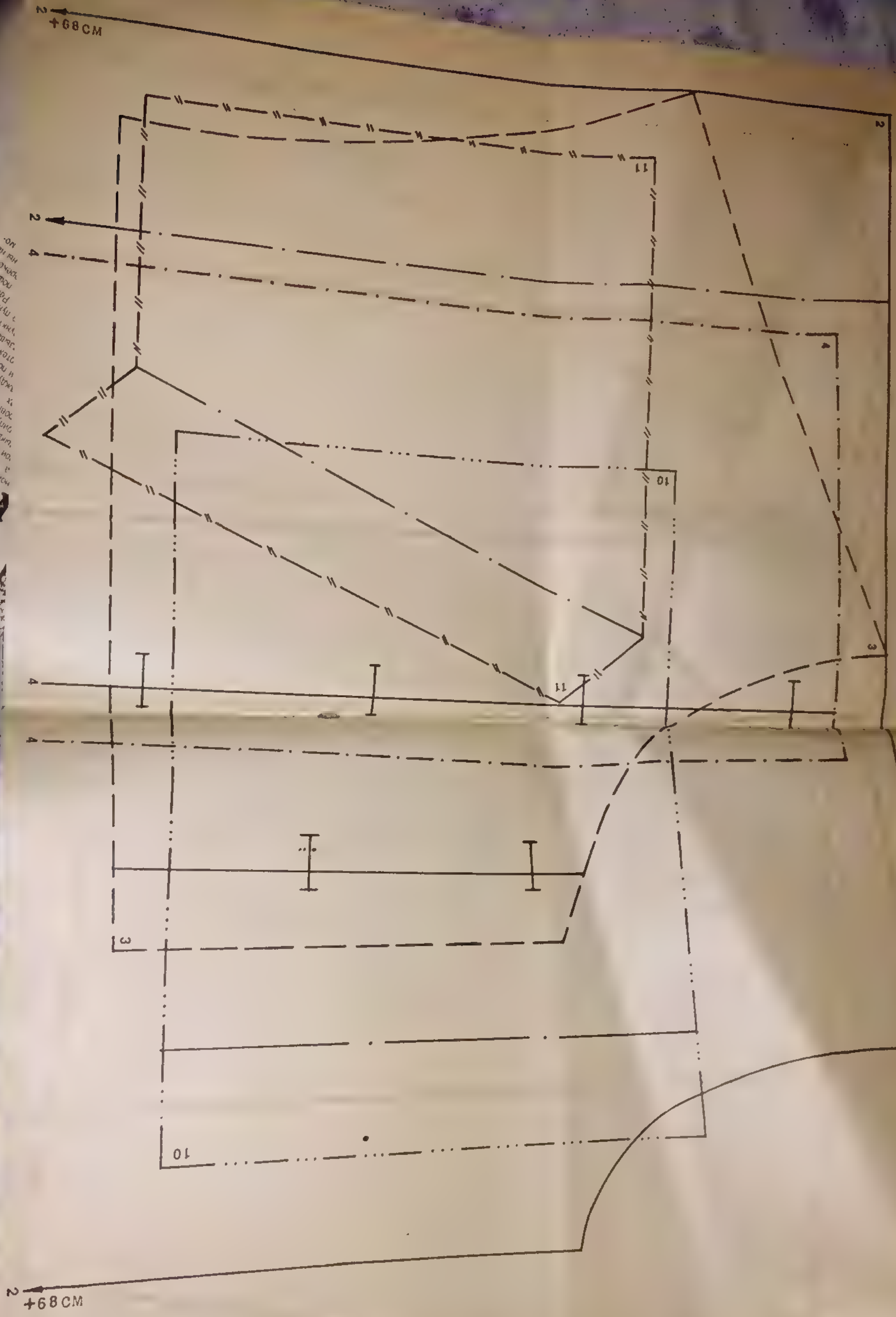
1. Кокетка спинки — 1
2. Спинка — 2
3. Кокетка переда — 2
4. Центральная часть переда — 2
5. Боковая часть переда — 2
6. Рукав — 2
7. Манжета — 2
8. Воротник — 2
9. Стойка — 2
10. Карман — 2
11. Составная часть кармана — 4
12. Погон-пата — 1
13. Пата спинки

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

1. Обработать складку на спинке:

притачать деталь под складку к спинке (деталь под складку по ширине равна глубине складки),




+68 CM
+68 CM

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Очень жаль, что у нас нет еще консультационных центров, куда можно было бы обратиться со своими заботами, где специалисты могли бы посмотреть ваш гардероб, дать конкретный совет, помочь. А может быть, таким центром станет наша новая рубрика — «Перед зеркалом»?

Что же изменилось за такой короткий (всего 12 месяцев прошло!) срок, почему ваши, такие эффектные в прошлом году, туалеты устарели, поблекли? Какая уж тут улыбка — на лице грусть и разочарование. Не надо огорчаться. Для начала приготовьте раствор: 1 л воды, 2 столовые ложки уксуса, несколько капель нашатырного спирта. После стирки своих туалетов отутюжьте их через марлечку, смоченную в этом растворе. А теперь начнем примерку. Все ваши вещи необходимо обновить Этого мы достигнем за счет изменения некоторых деталей, и вы увидите, что вещи станут совершенно новыми. Прежде всего хочу вам порекомендовать отделки кружевом, тесьмой, лентой, бахромой. Можно пришить оборки, рюши. Новизну изделиям придаст и изменение горловины. Художники разработали более 30 видов овальных форм выреза горловины. Это яйцеобразный вырез, который имеет 2 варианта — тупой и острый, шарообразный, «телевизионный» (может быть широким и узким), эллипсообразный, имеющий множество вариантов (рис. 1). Вы выберете для себя «свой» вырез — с учетом возраста, роста, строения шеи, овала лица.

Можно не только изменить детали в прошлогодних нарядах, но и что-то добавить: платок, галстук, бант, длинный шарф из прозрачной ткани.

Мода, мода! Сколько радости и огорчений приносит она нам, женщинам! Как создать неповторимость своего образа? Если вы взялись за эту трудную задачу (а решить ее необходимо каждой женщине!), надо прежде всего научиться смотреть на себя как бы со стороны, быть самокритичной.

Я предложу простой комплект, который сделает вас красивой и элегантной, а длинный прозрачный шарф к нему придаст вам шарм и очарование.

Посмотрите, что из себя представляет юбка: кусок ткани без шва впереди, на завязывающемся поясе. Такая юбка называется плахта. В ней хорошо выйти на пляж, ее можно использовать как нижнюю юбку под верхнюю, а можно одеть поверх платья. Для построения чертежа мы используем основу прямой юбки с одним швом, которая дана во втором номере журнала. Внесем

в нее некоторые изменения (рис. 2).

По линии бока вниз отложите 20 см — длину бедра (возможны варианты в зависимости от особенностей вашей фигуры). Эта точка является самой высокой точкой подреза. Из точки А по линии талии вправо откладываем 3 см (A_1) и проводим линию через точки A_1, линию бедра — вниз до линии длины изделия (A_3). Из точек A_1 и A_3 влево откладываем по 20 см, проводим линию и, отложив еще по 4 см, проводим еще одну линию (на подгиб середины юбки). От точки A_2 отложить 20 см вправо, провести перпендикуляр вниз (для тех, у кого полная фигура, это будет встречной складкой, для худеньких — густая сборка). Из точек A_5 и A_4 отложить внутрь плана по 20 см. Плавно соединяем точки A_2, самую высокую точку подреза и A_6. Вырежьте деталь по овальной линии из основы, разрежьте ее по линии бока и раздвиньте на ту ширину, которую вы хотели бы получить (чем больше раздвижение, тем больше будет фалд у подрезов).

А теперь построим чертеж блузы, которая называется топик . Снимите свои мерки. (Мы будем строить чертеж по своим.) Нам нужно знать полуокружность груди (измеряется по высокой точке) СгП — 48, полуокружность бедер Сб — 52 и длину изделия. У нас это 24+12=36 (12 — расстояние от талии вниз, одинаково для всех размеров). План строится из расчета СгП+4=52 (рис. 3). Из точки А откладываем вправо 52 см и проводим прямую до точки A_1. От точек А и A_1 вниз перпендикулярно отложим длину 24 (точки Б и $Б_1$) и 12 (точки В и $В_1$). AA_1 делим пополам (точка $Г_3$) и проводим линию бока ($Г_3Г_1$). Линия $ББ_1$ — линия талии. От точки Б вправо по линиям талии отложим 3 см. Соединим точки A_2, В. Из точки Г вправо и влево по линии талии отложим по 3 см. Из точки Г влево отложим 3 см по линии ВВ . Построим вытачку и линию бока (если ткань узкая, вы можете разрезать выкройку по линии бока, если широкая — сделайте вытачку). Теперь займемся серединой переда. Отрезок $A_1Б_1$ делим на три равные части и из полученных точек перпендикулярно влево отложим по 3 см. Проведем новую линию переда, параллельную A_2B Продолжим эту линию вверх на 10 см (точка A_3) и вниз — на 8 (B_3). Соединим точки, как на чертеже (рис. 3). Отрезок $АГ_3$ разделим пополам и соединим точку деления с точкой A_3. Не забудьте при раскрое дать припуск на швы!

Когда вы стачаете середину переда, она получится овальной. Разутюжьте шов на две стороны и прострочите по обе стороны от центра на ширину шнура или тесьмы, которую вы должны будете продернуть и затянуть так, чтобы впереди получилась легкая сборка. Шнур или тесьму можно обрезать или завязать бантиком. Бретели хорошо сделать из другой ткани, из шнура, ленты, тесьмы — например, в тон обуви. Бретели можно пришить к изделию, можно закончить петлей. Ширина петли — 1,5 см. На нее пойдет кусочек ткани длиной 6 см.

Ну, а теперь, закончив работу, наденьте обнову и подойдите к зеркалу. Вы нравитесь себе? Я рада за вас...

О. СОКОЛОВА

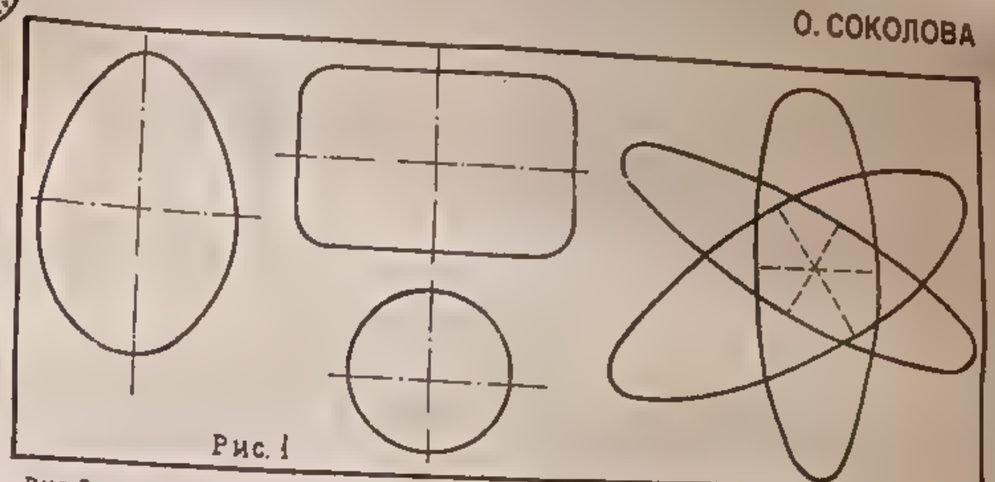
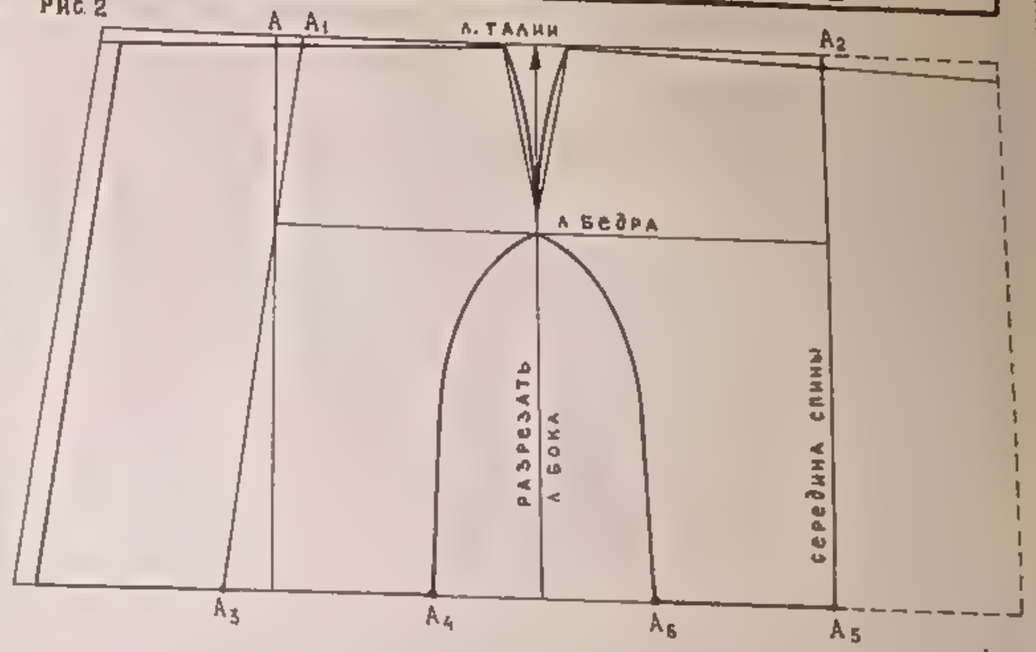


Рис. 1

Рис. 2



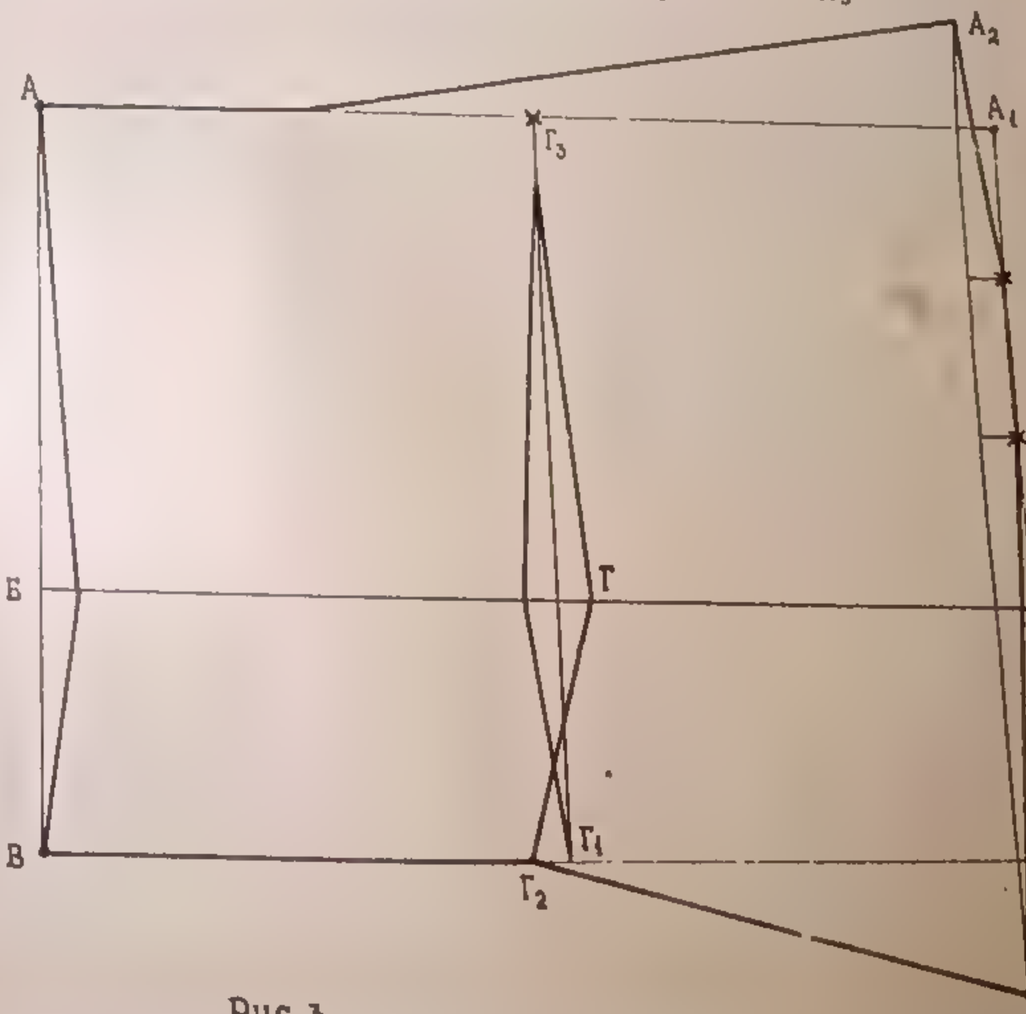


Рис. 3

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
6
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

ВСПОМНИМ О ВОЛАНАХ

Вместе с рюшами, оборками, бантиками они становятся приметой сегодняшнего романтического стиля в одежде. Мы предлагаем вам модель летнего платья полуприлегающего силуэта. Рукава покроя полуреглан, застежка на спинке, в рельефах переда и спинки заложены односторонние складки. Нижняя часть платья оформлена большим воланом. Четкий силуэт модели подчеркивается [illegible] плечиками и завязывающимся по талии поясом.

Размер 158-96-104. Рекомендуемые размеры: 88 — 100. Платье можно сшить из набивной хлопчатобумажной ткани, шелка, крепдешина. Расход ткани: 5 м при ширине 80 см. Чертежи лекал выкроики даны в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Цифровые обозначения — в сантиметрах.

Раскрой: каждую деталь располагайте на ткани по долевой нити, указанной на чертеже стрелками (стрелки также указывают середину спинки, переда: пунктирная линия — сгиб). На волане пунктирная линия середина — сгиб. Рекомендации обязательны при посадке, иначе могут появиться перекосы в изделии. Выкройки рассчитаны на стандартную фигуру, поэтому модель потребует примерки.

Детали кроя:
1. Спинка 2 дет.
2. Боковая часть спинки 2 дет.
3. Перед 1 дет. (со сгибом)
4. Боковая часть переда 2 дет.
5. Волан к спинке 1 дет. (со сгибом)
6. Волан к переду 1 дет. (со сгибом)
7. Передняя часть рукава 2 дет.
8. Локтевая часть рукава 2 дет.
9. Пояс 1 дет. (со сгибом)

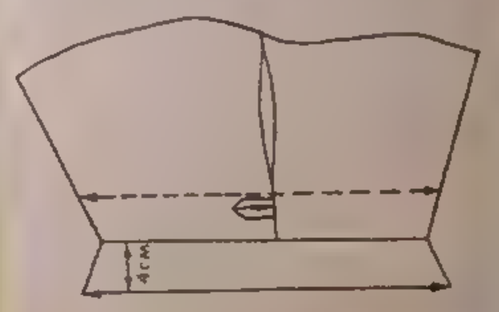
Последовательность обработки

Стачайте рельефные швы переда и спинки, заложите складки в указанном направлении и настрочите их с лицевой стороны. Боковые и плечевые швы стачайте и заутюжьте в сторону спинки. Спинку обтачайте подбортом (его ширина 8 см). На воланах спинки и переда заложите мягкие складочки в указанном направлении и стачайте боковые швы воланов. Соедините низ платья с воланом, совмещая боковые швы. Стачайте передние части рукавов с локтевыми частями по среднему шву до надсечки, пришейте петлю из рулика в средние швы и стачайте потом еще на 0,8 см в нижней части. Стачайте рукава по нижнему шву и приутюжьте.

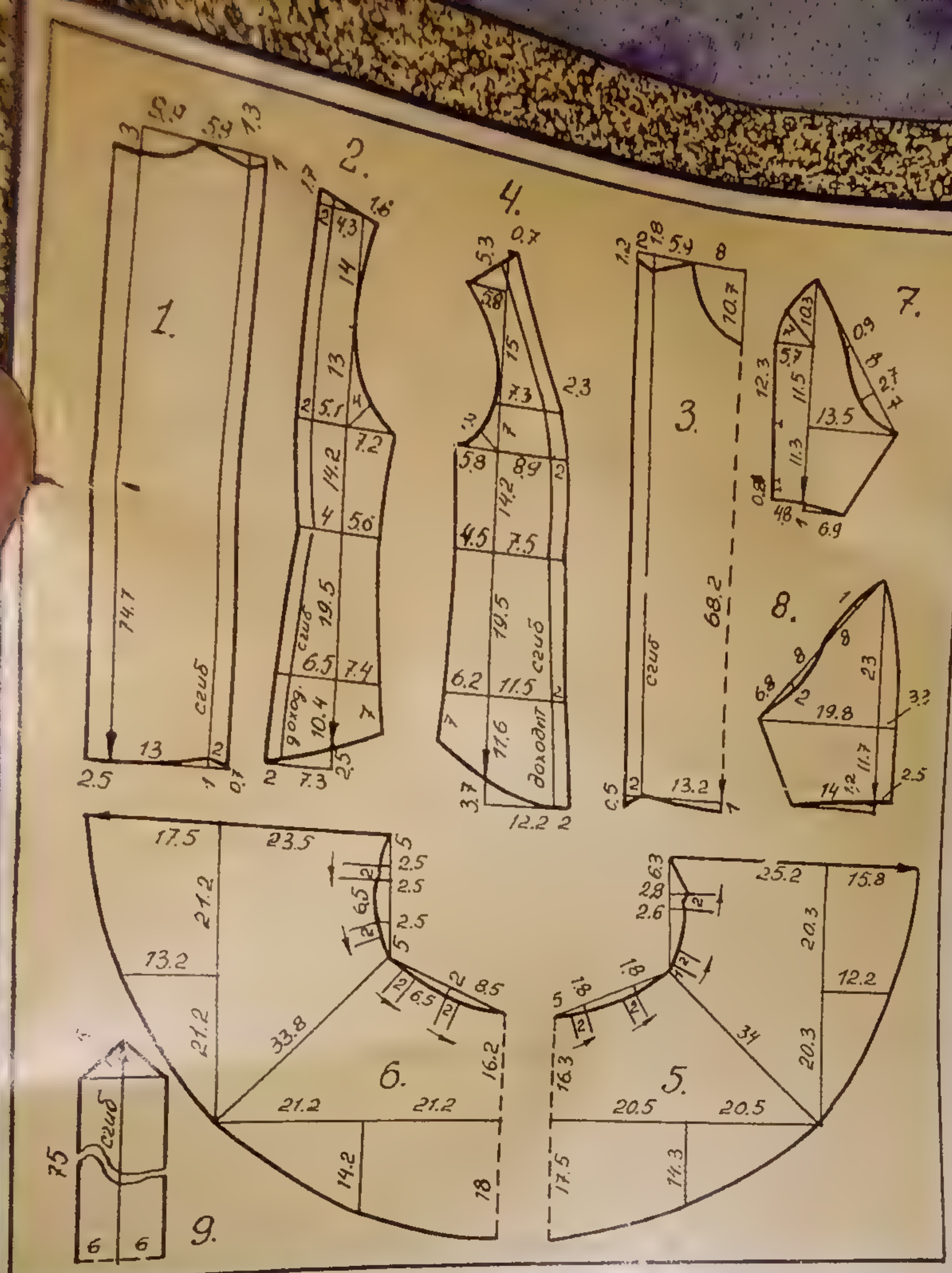
Вметайте рукава в пройму, совмещая плечевые и средние швы рукавов, распределите равномерно посадку и втачайте рукава в проймы. Горловину обработайте обтачкой шириной 4 см, вырезанной по форме горловины. Низ рукавов обрабатывается обтачкой такой же ширины. На спинке обметайте 8 петель. Низ платья подшейте двойным подрубочным швом. Обтачайте пояс, выверните и приутюжьте. На рукава и спинку пришейте обтяжные пуговицы. Все изделие приутюжьте, к плечевым швам прикрепите подплечники.

Дополнительные рекомендации: ширина соединительных швов — 1,5 см, стачивающих — 1 см, двойного подрубочного — 2 см.

Обратите внимание на оформление обтачки по низу рукава на уровне нижнего шва (рис. 1).



3. Грабковская, конструктор



сочетаться разные тона — сближенные и контрастные. Конечно, летом, на природе, предпочтительнее яркие, чистые, «звонкие» цвета. Особенно белый, который хорош и сам по себе, и в соседстве с любыми другими. Не забывайте и о цвете полотенца, пляжной сумки, подстилки, оправы солнечных очков. Посмотрите, как они сочетаются между собой.

А вечером... Глубокие, насыщенные тона наиболее эффектны — фиолетовый, изумрудный, оранжевый, малиновый, а также черный.

О нарядной одежде поговорим подробнее. Лучше всего, если она у вас будет из хлопка (ткани, трикотажа). В ней вы будете чувствовать себя легко и свободно. И не беда, если она немного помнется. Трикотажное платье может быть узким, облегающим или с ярусами оборок. Такие же оборки сейчас делают и на платьях из ткани, зачастую дополняя их нижними юбками контрастного цвета. Очень нарядна юбка с открытой майкой. Модны глубокие вырезы спереди и на спине. Модель должна быть предельно простой. Главными в ней должны быть цвет, который вам подходит, и правильно найденные пропорции. Ткани могут быть однотонными, насыщенных цветов, или набивные, с крупным, ярким, «экзотическим» рисунком.

И наконец о дополнениях и украшениях. Яркие платки, шляпа от солнца, цветные пояса с декоративными пряжками, удобная обувь на плоской подошве, легкие забавные серьги и клипсы, разноцветные браслеты, бусы яркого цветного стекла — вот что оживит, «развеселит» даже самую обычную одежду.

Н. Аршавская,
искусствовед ОДМО

ОТПУСКНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Лето! Отпуск! С каким нетерпением мы ждем это время. Можно будет куда-то уехать, отключиться от всех проблем, выспаться, загореть. И само собой разумеется — стать красивей. И тут же возникает вопрос: «Какую одежду брать с собой?»

Начнем по порядку. Без халатика — легкого, изящного, сшитого из тонкой хлопчатобумажной ткани,— не обойтись.

Но даже если это платье-халат — он не годится ни для пляжа, ни тем более для улицы. Одежду нельзя рассматривать вне конкретной ситуации. Согласитесь, купальник-бикини (из двух частей) почти не отличается от нижнего белья. Но на пляже он уместен и оправдан, потому что необходим. Точно так же, как шорты, которые во всем мире носят в летнюю жару не только на курортах, но и на городских улицах тоже.

Есть другая одежда, приемлемая на отдыхе, не выходящая из моды уже несколько лет,— это платье на сплошной застежке. Форма может быть самая разная — свободная прямая, трапециевидная, приталенная (но не затянутая!). Его можно носить и с поясом. Разнообразны покрой и характер деталей. Можно по-разному вырезать горловину и проймы, выбрать форму рукава и карманов. Платье может быть кокетливым, романтичным — с оборками из основной или отделочной ткани, спортивным и отстроченным, в стиле «сафари». Оно может напоминать народную рубаху.

В основе отпускного гардероба могут быть и юбки: прямые или расклешенные, на резинке в два-три ряда или на притачном поясе, с застежкой сверху донизу. Причем застежку, как и на платье, можно сделать не только спереди, но и сбоку сзади. На пуговицах, кнопках или «молнии». Особенно хороши запашные юбки с завязывающимся поясом (по типу «больничного» халата).

Очень важно взять с собой такие вещи, которые сочетаются во множестве вариантов как по стилю, так и по цвету. Ту же юбку мы можем носить, скажем, с «маленькими» открытыми майками или легкими свободными блузами. А к ним, в свою очередь, подойдут шорты разного объема и длины, укороченные брючки в стиле моды 50-х годов, юбки-брюки — расклешенные от кокетки или прямые, присобранные у пояса. Что касается длины отпускной одежды — она может быть любой: от «мини» до «макси».

В ансамбле вашей одежды могут

Рис. Т. Романовой

Мода и мы

Уроки этикета

«АЛЛО... ПЕРЕЗВОНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА...»

В[illegible] следуем правилам переписки — личной и деловой, нормам общения по телефону? Увы. Бывает, подолгу не отвечаем на письма, да и пишем кое-как, не звоним друзьям и близким или — другая крайность — делаем это слишком часто, на грани назойливости. Этикет здесь очень кстати.

Принято считать, что письма мы писать разучились. Действительно, в прошлом, бывало, даже научные открытия обосновывались в форме письма. М. В. Ломоносов в стихах написал «Письмо к Шувалову о пользе стекла».

Личные послания нужно писать от руки, а не на машинке, особенно те, где выражается благодарность, поздравление или, наоборот, соболезнование. Это подчеркнет вашу искренность, личное отношение к адресату и событию в его жизни.

Бумагу для письма, конверт надо подбирать тщательно. Лист должен быть абсолютно чистым и аккуратно обрезанным. Письмо начинается с обращения, заканчивается «формулой вежливости» и подписью. В личных письмах эти «формулы» разнообразны. У Чехова, например, встречаем: «Искренне Вас уважающий», «Желаю Вам всего хорошего», «Всем низко кланяюсь, Ваш А. П. Чехов».

Складывать письмо нужно не больше двух раз, адрес на конверте должен быть четким и разборчивым. Получив письмо, ответьте как можно быстрее.

В деловой переписке стиль упрощается, но условностей в ней больше, чем в личной.

Служебные письма пишутся на машинке по установленной форме. Ширина поля с левой стороны листа — не меньше 2 сантиметров. Печатать нужно через 2 или 3 интервала. Абзац начинать с «красной строки», отступив на 5 интервалов.

Деловое письмо делится на следующие части: дата, наименование и адрес получателя, заголовок или вступительное обращение, основной текст, заключительная «формула вежливости», указание на приложения.

Дата письма ставится в левом углу, фамилия лица или название организации, а также адрес, по которому направляется письмо, проставляется на правой стороне листа, чуть ниже строки с датой. Подпись ставится на правой стороне листа, под «формулой вежливости». Вначале рукописная, а под нею — на машинке.

Служебные письма пишутся только на лицевой стороне листа. А если текст не помещается на одном, переносят на другой или третий. Печатают аккуратно, без помарок и исправлений. Складывают письмо текстом внутрь. Особо важные не сгибают, а посылают в большом плотном конверте.

Помимо текста, важны и другие правила переписки. Формальной стороне корреспонденции во многих странах придается большее, чем у нас, значение. Об этом нужно помнить, отправляя письма зарубежным друзьям, коллегам, партнерам.

Всегда помните о том, что грубое письмо, резкий телефонный разговор способны причинить глубокую душевную травму. Недаром говорят, что «словом можно убить человека». Поэтому, прежде чем что-то сказать, подумайте, не спешите. И неприятное известие можно облечь в мягкую, тактичную форму.

Пользование телефоном тоже подчиняется своим правилам вежливости. На телефонный звонок желательно отвечать сразу после первого сигнала. На работе человек обычно находится рядом с аппаратом, и если после трех гудков он не берет трубку — значит, занят и не может ответить или вышел куда-то. Напротив, если вы звоните кому-то домой, здесь уместно дождаться пятого-шестого гудка, потому что ваш друг может находиться в это время на кухне, в ванной — словом, далеко от телефонного аппарата.

Не будучи уверены в точности номера, не набирайте его по памяти. Если ошиблись, не спрашивайте: «Какой у вас номер?» Задайте вопрос иначе: «Простите, ваш номер такой-то?» Позвонив, никогда не начинайте с фразы: «Это кто?» или «С кем я разговариваю?». На работе, сняв телефонную трубку, не спрашивайте: «Кто звонит?» Проявите вежливость и ответьте по правилам: «Иванов слушает... Владимира Сергеевича сейчас нет. Могу ли я быть вам чем-то полезен?» Служебные разговоры должны быть короткими.

Дома на телефонный звонок лучше всего ответить: «Алло...» Если просят кого-то из близких, а он в этот момент подойти не может, скажите, что, освободившись, тот позвонит сам. Если кто-то ошибся номером, скажите об этом вежливо. Вспомните, что и с вами бывает такое. Используя параллельный номер, не забывайте о соседях. А в телефоне-автомате — о тех, кто ждет своей очереди.

А. ПАНОВ,
В. МАТВЕЕВ

Нужная вещь

ПОЗВОЛЬТЕ ВАШУ СУМОЧКУ...

Но девушки в этом сезоне носят рюкзаки. И это их ничуть не портит. Если вам удалось купить «гвоздь сезона» в магазине, не огорчайтесь: его легко сшить самим. Помимо рюкзака, молодые художницы Московского Дома изделий кожгалантерейных [illegible] Л. Моргунова и М. Верижникова предлагают вам модель обычной повседневной сумки. Объемной, вместительной и... компактной.

МОЛОДЕЖНЫЙ РЮКЗАК

Сшейте его из яркой ткани: тентовой, тика контрастных тонов или ацетата. Цвет выбирайте смелее. Рисунок? В моде так называемые ритмы города морские сюжеты... Расход ткани 50 см при ширине 140 см.

Детали кроя:

1. Передняя стенка	— 1 дет.
2. Задняя стенка	— 1 дет.
3. Клапан	— 2 дет.
4. Заплечные ремни	— 2 дет.
5. Застежка с петлей	— 1 дет.
6. Декоративная накладка на клапан	— 1 дет.
7. Шлевки	— 14 дет.

Последовательность обработки:

— Пришейте декоративную накладку на переднюю часть клапана (взагибку).

— Сшейте две детали клапана выворотным швом.

— Пришейте шлевки на переднее и заднее полотна на расстоянии 4 см от края и между собой.

— Сделайте на застежке петлю (по схеме).

— Пришейте застежку с петлей на заднее полотно.

— Пристрочите на переднее полотно клапан. В этот же шов вставьте концы заплечных ремней (место обозначено засечками).

— Сшейте два полотна между собой. В нижний шов вставьте два оставшихся конца заплечных ремней (на чертеже место обозначено засечками).

— Обработайте верхний край. Пропустите через шлевки шнурок. Пришейте пуговицу.

Рюкзак готов.

ПОВСЕДНЕВНАЯ СУМКА

Она понравится женщине любого возраста. Ткань выбирайте гладкокрашеную, достаточно плотную: плащевую, бязь, цветной тик.

Расход ткани 90 см при ширине 140 см

Детали кроя:

1. Основное полотно	— 2 дет.
2. Шлевка	— 4 дет.
3. Ручка	— 2 дет.
4. Декоративные ремни	— 2 дет.
5. Клапан	— 2 дет.
6. Карман	— 1 дет.

Последовательность обработки:

— Сострочить выворотным швом две детали клапана.

— Отстрочить декоративные ремни (шов сзади — выворотный), сделать на них прорезь для пуговицы и пристрочить к заготовке.

— Совместить линии середины основного полотна и кармана. Края кармана подогнуть и пришить.

— Середину клапана совместить с серединой основного полотна, пристрочить на 3 см выше линии кармана: сверху или изнутри.

— Закрепить шлевки на передней и заднем полотнах.

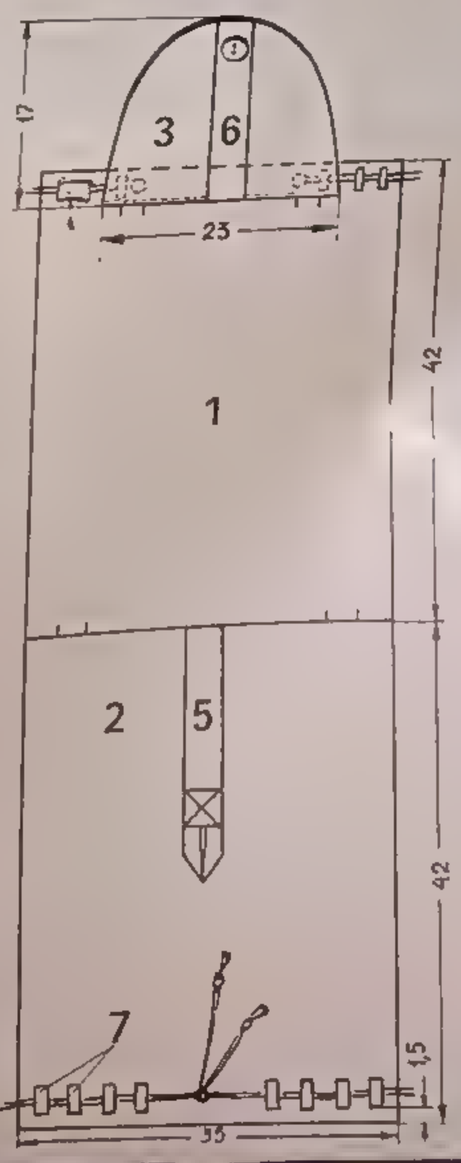
— Ручки сумки сострочить и продеть в шлевки.

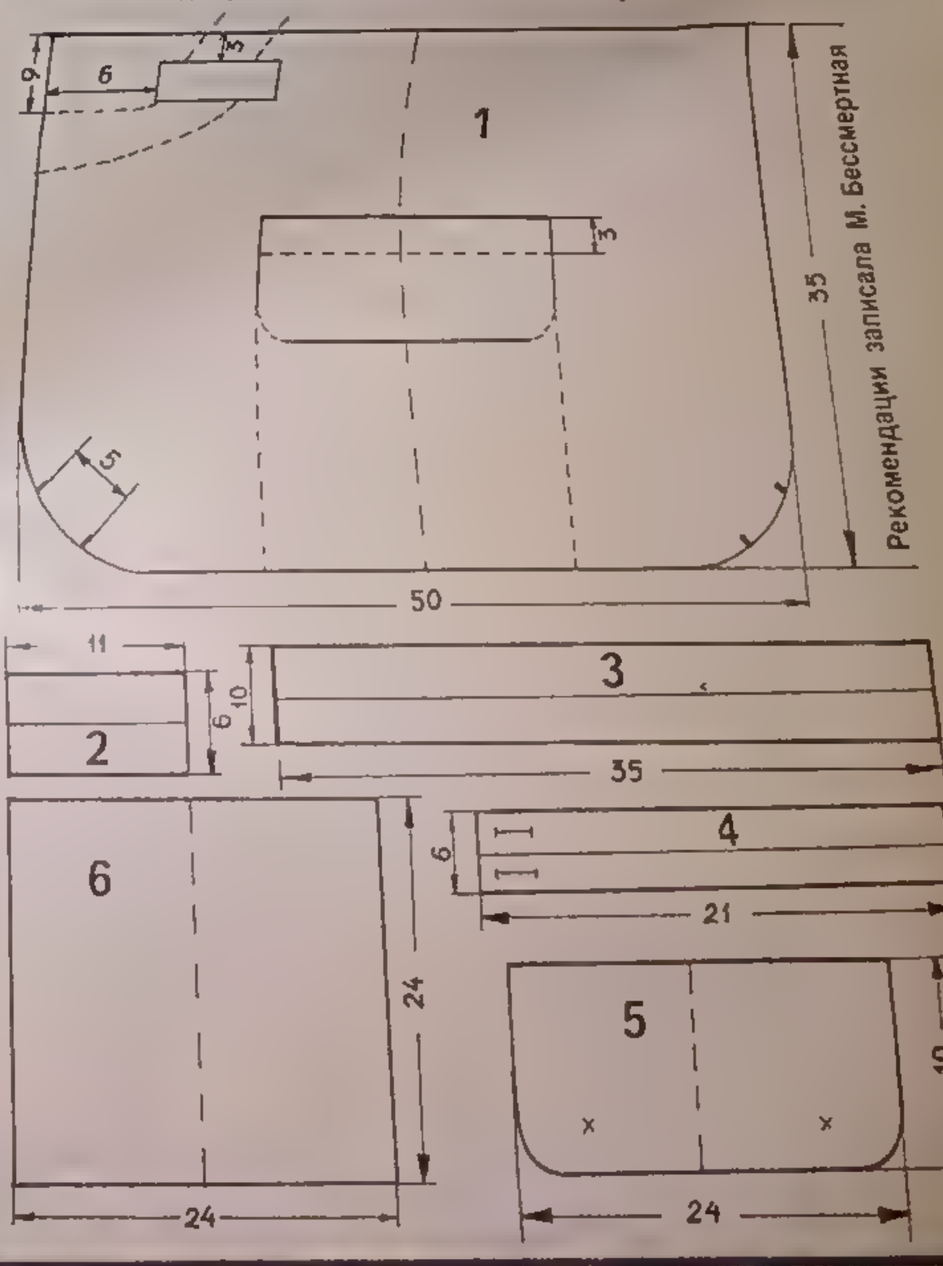
— Приметать края ручки на расстоянии 9 см от края сумки.

— Совместить точки, сделать защипы на переднем и заднем полотнах.

— Выворотным швом соединить два основных полотна (в шов уходят края ручек, защипов, кармана, декоративных ремней).

— Подогнуть и обработать верхнюю часть сумки.





Рекомендации записала М. Бессмертная

Хозяйке на заметку

Этот совет предназначен швеям. Прежде чем подвернуть низ юбки из плотной шерсти, пристрочите в край подпушки тонкую атласную тесьму. Свободный край подогните и пришейте к основной ткани. С внешней стороны шов на подоле будет незаметным.

Смотать две-три шерстяные нитки в один клубок несложно. А вот обратный процесс вызывает затруднения, особенно если нитки побывали в стирке, повторной вязке. Предлагаем вам в помощницы... английскую булавку. Отмотайте от клубка нитку в полметра, закрепите у основания булавкой (заколите на клубке), возьмите нитку за свободные концы и разведите их в стороны. Клубок начнет вертеться волчком, а нитки — разъединяться. Потом снова отмотайте.

Распустив свитер, вы получили «кудрявые» клубки ниток. Обычно, чтобы их распрямить, нужно из клубков сделать мотки, затем их постирать и высушить с «грузом». А есть другой, более простой способ. Налейте в кастрюлю немного воды и дайте ей закипеть. Закрепите сверху дуршлаг, положите в него клубки и накройте крышкой. Пусть «попарятся» две-три минуты. И вы не узнаете свои нитки — они станут прямыми и пушистыми.

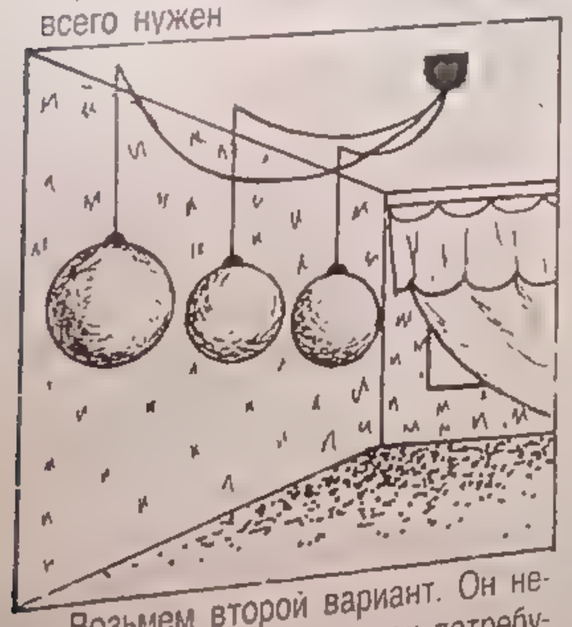
М. РЯБОЧЕНКО

БЕСЕДА... У ТОРШЕРА

Вы уже, конечно, поняли, что речь пойдет сегодня об освещении квартиры. И о роли светильников — не только функциональной, но и эстетической, и даже психологической. Да, да Ведь вы и сами не раз замечали что стоит сесть в уютное кресло, зажечь торшер... и настроение меняется, становится «умиротвореннее». Если в доме гости — праздничную загорается яркая люстра под потолком. За рабочим столом мы включаем настольную лампу, а укачивая малыша,— крошечный ночник.

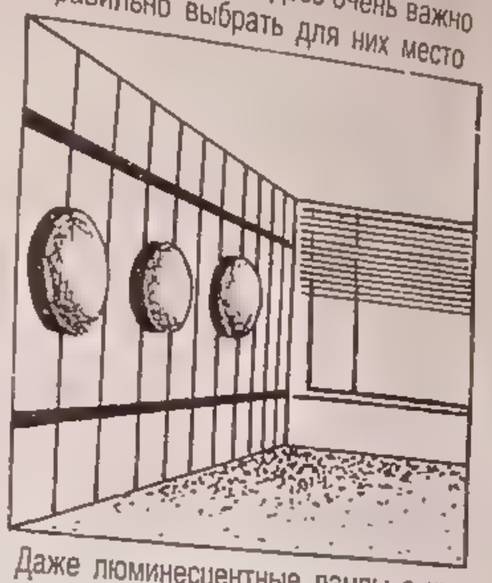
К выбору светильников отнеситесь внимательнее: не перегружайте комнату разностильными лампами, бра, абажурами. Их форма, цвет, фактура — все должно быть в одном стиле с убранством квартиры, соответствовать мебели, занавесям, обоям.

Пожалуй, самым оптимальным в интерьере одной комнаты будет так называемое «трехъярусное» освещение. Что это такое? Та самая люстра в центре потолка, которая создает верхний ярус. Обычно она расположена в центре потолка И мы как-то подсознательно стремимся к парадности, то есть выбираем в магазине то, что подороже. А можно пойти иным путем: сделать ее оригинальной. Как? Возьмите обычную люстру из трех (или более) подвесных ламп. Цоколь светильника пусть остается в центре, а вот сами плафоны можно удлинить с помощью шнура и закрепить, скажем, асимметрично на вбитых сбоку крючках (рис. 1). Такое решение не только современно, оно функционально: вертикальный свет перемещается туда, где он больше всего нужен



Возьмем второй вариант. Он несколько сложнее, так как потребует скрытой проводки, а значит, помощи электрика. Но если вы все же решитесь, ваша комната станет похожей на загадочную кают-компанию (рис. 2). Вам понадобятся две-три люстры-тарелки и чуть поболь-ше мелких бра. Это зависит от величины комнаты. Что дает этот способ освещения? Вы можете легко регулировать его интенсивность. пришли гости — включите сразу все лампы, нужна более интимная обстановка — зажгите только бра

Следующий ярус освещения — боковой. Создается он при помощи всевозможных бра, настольных ламп, торшеров. Здесь очень важно правильно выбрать для них место



Даже люминесцентные лампы с их холодным голубым свечением можно удачно встроить в книжные полки, поместить над письменным столом или в кухне над мойкой, привнося в дом деловую обстановку.

Радостную, праздничную атмосферу легко создать с помощью яркого матерчатого абажура.

Веселое, непринужденное настроение возникает от нежной, разноцветной игры света зеленых, голубых, красных лампочек, вставленных в плафоны. Как видите, простор для фантазии есть.

Третий и почти забытый способ освещения — нижний.

Мерцающие лучи подсветки, идущие из какого-либо угла комнаты, создают удивительную, неповторимую атмосферу уюта, тепла. Купить напольную лампу сегодня сложно. Но можно попробовать самим сделать такой светильник, укоротив, например, ножку торшера или старой лампы.

На каркас старого абажура натяните любой (но лучше хлопчатобумажный) материал. Затем густо намажьте его клеем и намотайте обычную бумажную веревку. Следите, чтобы она ложилась ровно и плотно. Как видите, проявив немного терпения и умения, вы получили универсальный напольный светильник, пригодный для любого интерьера. Поставив лампу в угол, вы и получите тот самый эффект «сетчатого» света, которым отличаются напольные светильники.

Крохотный ночник особенно нужен в детской. Малыши побаиваются темноты, а прикрепив светильник к ножке кроватки, вы их избавите от этого чувства.

В. Бурмистров, М. Макейчик

КРЕСЛО-«ВЫРУЧАЛОЧКА»

К вам на недельку-другую нагрянули гости Хлопотно? Конечно Особенно, если не хватает спальных мест. Не всегда в достатке мебель и на даче Так что наше складное кресло — то что вам нужно компактное, функциональное. Посмотрите на рисунки: на первом — кресло, на втором матрац.

Так что же это за изделие? У него нет деревянного каркаса. и состоит оно из комплекта обшитых мебельной тканью подушек. С такой работой могут справиться и женские руки.

Если кресло-матрац предназначено для школьника — его общая длина не превышает 170 см. Длина подушки — 40 см, а ширина — 60 см. Спиночную подушку сделайте квадратной: 60×60 см. Материал можно выбрать любой: поролон толщиной 8—10 см или тонкие его листы, сложенные в 4—5 слоев. Подойдет пористая резина, войлок, многослойный ватилин или пластовая вата, набранные по толщине 8—10 см.

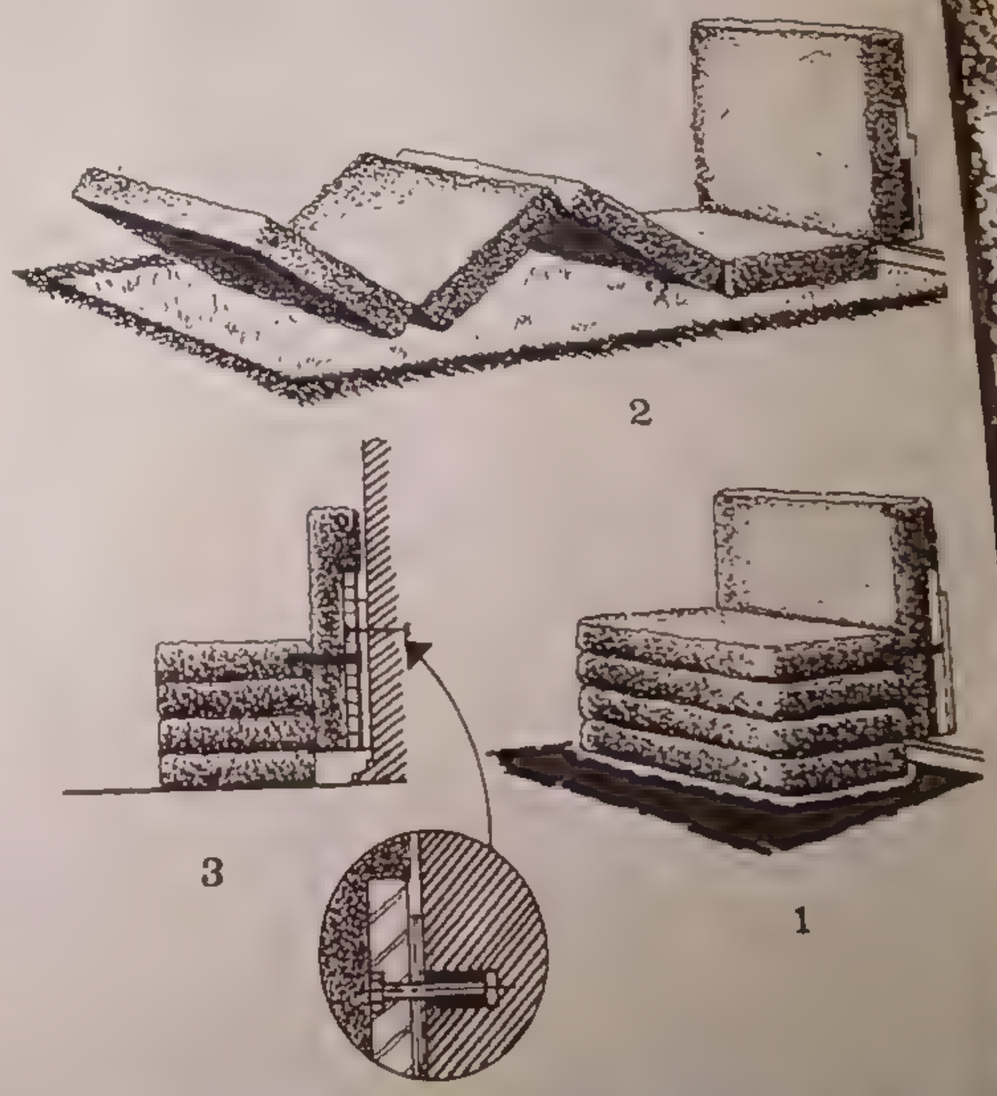
Первым делом нарежьте материал для подушек, обшейте их наволочками. На поролон или пористую резину стоит положить слой пластовой ваты, ватина или ватилина. Затем подушки обшейте мебельной декоративной тканью.

Сзади на спиночной подушке должен образоваться карман, который надевается на поперечный щиток. Тогда кресло не будет «ерзать» Через прокладку щиток нужно прикрепить к стене двумя болтами так, чтобы сверху он отставал на 1—1,5 см (рис. 3). Место «открепленного» кресла должно быть удобным, не на проходе. Но его можно и не «привязывать» Правда, это потребует большей аккуратности А готовые подушки легко превратятся в матрац, если вы их сошьете гранями, как показано на рисунке 2

Теперь поучимся складывать-раскладывать наше кресло Карман спиночной подушки надеваем на щиток, подушки-сиденья складываем гармошкой, прижимая их к спинке На кромках спинки и боковых частях верхней подушки у нас пришиты пуговицы. Нам осталось взять две лямки и застегнуть их, скрепив сиденье (рис. 3). На верхней подушке понадобится ручка, с помощью которой вы легко превратите кресло в матрац. Для взрослых его длина может быть в пределах 185—190 см.

Выбирая декоративную облицовочную ткань, позаботьтесь о том, чтобы она сочеталась с остальной мебелью.

А. Белорусский, архитектор



Кулинарные беседы профессора Н. И. Ковалева

Почему-то рыбное меню вызывает у нас зачастую чувство досады. Но винить-то нужно не само блюдо, а неумелого кулинара. Замечено, что свои «рыбные» привычки люди меняют неохотно. Когда к столу наших далеких предков, знавших только пресноводную рыбу, стала прибывать морская гостья — треска, пикша, [illegible] встретили ее... враждебно. А спустя какое-то время ее судьбу повторила океаническая рыба. И сегодня иные хозяйки лишь «терпят» мойву, путассу, минтай — дескать, «на безрыбье...» И совершенно напрасно. Просто о рыбе нужно знать больше и уметь ее приготовить.

Рыбные продукты — источник полноценных, легко усваиваемых белков, жиров, богатых биологически активными кислотами.

Отправляясь в магазин, вы уже заранее должны знать, какое блюдо собираетесь приготовить. А значит, подумать о способе тепловой обработки рыбы. Ставриду, марлан, тунец, нерпу лучше всего отварить. Для жарки подойдет макрорус, зубатка, треска, минтай, навага, угольная, палтус, свежая жирная сельдь, сардины, скумбрия. Ну а судак, хек, сазан, морской окунь вкусны в любом виде.

Не менее важно правильно разделать рыбу. Мелкую — очистить, выпотрошить, отрубить головы или же оставить их, удалив жабры. Так же обрабатывают и более крупную, но затем ее пластуют — разрезают вдоль на две половинки, удаляя позвоночную кость. Получаются два филе. Они могут быть с ребрами и кожей или состоящими из одной мякоти.

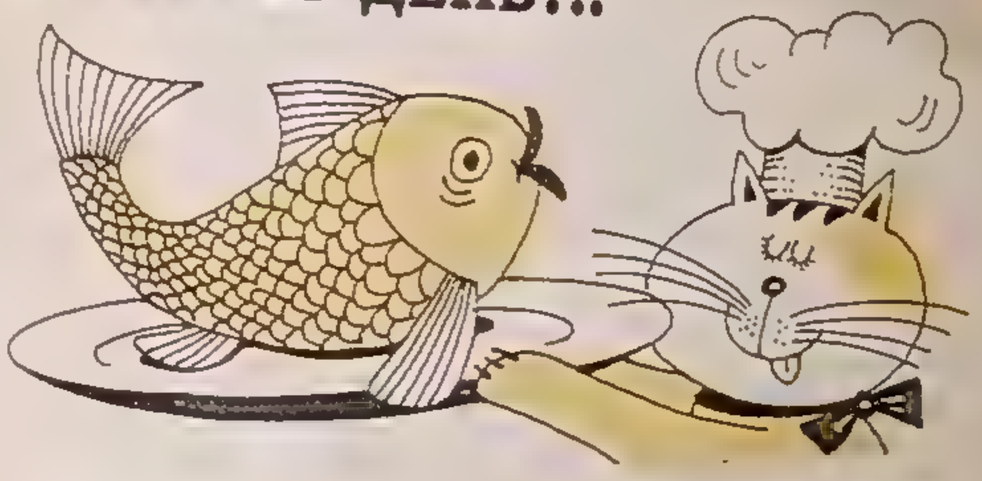
ДЛЯ ВАРКИ рыбу можно разделывать любым способом. Резать филе на куски нужно под прямым углом. Сложите их в кастрюлю в один слой, налейте горячей воды или бульона, доведите до кипения и варите почти без кипения. Филе мелкой рыбы можно варить целиком.

От специфического запаха избавиться легко: положите побольше лука, перца, лаврового листа, ароматических кореньев. Как в поговорке: «Душенька-сердце, вари рыбу с перцем». Рыбу с нежным вкусом и тонким ароматом варите почти без специй.

Готовую рыбу можно полить **соусом польским.** Молотые пшеничные сухари обжарьте с небольшим количеством масла, добавьте соль, перец, немного лимонного сока или лимонной кислоты, еще немного масла. Когда оно растопится, добавьте в соус сваренные вкрутую яйца и зелень петрушки. На гарнир к рыбе подайте отварной картофель.

ДЛЯ ПРИПУСКАНИЯ (варки с малым количеством жидкости) филе должно быть без костей. Нарежьте его на куски под углом в 30°, положите их в плоскую кастрюлю, налейте немного бульона, добавьте специи, закройте крышкой и доведите до готовности. Не снимайте сгустки свернувшегося белка, лучше полейте уже готовые куски рыбы соусом. Для этого во время приготовления положите в бульон лук, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец, огуречный рассол или лимонный сок. После сделайте соус: муку смешайте со сливочным маслом (1:1), прогрейте, помешивая, разведите бульоном, доведите до кипения и процедите, протирая взятые из бульона лук и белые коренья. В соус можно добавить пассерованную томатную пасту.

КТО ПРИДУМАЛ РЫБНЫЙ ДЕНЬ?..



ДЛЯ ЖАРКИ на сковороде рыбу можно разделать любым способом, а во фритюре сделайте филе без костей. Нарежьте на куски под углом в 30°. Целую мелкую рыбу или кусочки посыпьте солью, перцем, запанируйте в муке и жарьте, переворачивая, в сковородке с хорошо разогретым растительным маслом. Дополнительно прогрейте в духовке и подайте к столу с жареным картофелем или другим гарниром.

Во фритюре (в жире) рыбу обычно жарят для праздничного стола. Возьмите глубокую кастрюлю и на 3/4 заполните ее кулинарными жирами или рафинированным растительным маслом, растопите и разогрейте до 170—175°. Определить температуру просто: осторожно капните одну капельку воды и если жир не вспенится, — он готов. В раскаленный жир опустите подготовленную рыбу, обжарьте, выньте с помощью дуршлага, дайте жиру стечь и прогрейте ее в духовке.

Рыба фри

Подготовьте зеленое масло: для этого сливочное масло разотрите с шинкованной зеленью петрушки, небольшим количеством лимонного сока или раствора лимонной кислоты и поставьте в холодильник.

Мелкую рыбу или тонкие кусочки филе (без кожи и костей) посыпьте солью, заланируйте в муке, смочите в яйце с молоком и вновь запанируйте в крошках пшеничного хлеба. Обжарьте в жире, дайте ему стечь и прогрейте в духовке. Рыбу уложите на тарелку, рядом — гарнир из жаренного соломкой или брусочками картофеля, а сверху на рыбу кладется кусочек зеленого масла.

Соус острый для жареной рыбы

Положите в кастрюлю масло, томат и прогрейте, помешивая. Затем добавьте мелко нарезанный лук и прогрейте снова. Положите соль, сахар, подлейте рыбный бульон или воду и варите 15—20 минут. Перед концом варки положите чеснок и лавровый лист. Соус охладите и добавьте горчицу.

Продукты: 150 г томата, 50 г лука, 250 г бульона или воды, остальные продукты — по вкусу.

ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ В ДУХОВКЕ рыбу всегда нужно разделывать на филе без костей. Эти блюда особенно вкусны.

Солянка рыбная (в старину — селянка).

Растопите в кастрюле кулинарный жир, положите нарезанные соломкой лук и морковь и спассеруйте. Добавьте отжатую квашеную капусту, немного воды и тушите до размягчения капусты. Соленые огурцы (их лучше очистить от кожицы и семян) нарежьте ломтиками, положите в маленькую кастрюльку, добавьте воды и припустите. Консервы «Рыба в томате» смешайте с огурцами. Сковороду смажьте жиром, обсыпьте молотыми сухарями, положите слой тушеной капусты, на нее — слой рыбных консервов с огурцами, закройте вторым слоем тушеной капусты, поверхность разровняйте горкой, посыпьте сухарями, полейте растопленным жиром и запеките в духовке. К праздничному столу поверхность солянки можно украсить зеленью петрушки, ломтиками лимона и соленых огурцов.

Продукты: 500—600 г квашеной капусты, 200 г соленых огурцов, 1—2 шт. моркови (средних), 1—2 луковицы, маргарина 3—4 ст. л.; молотых сухарей 1/2 стакана, 1 банка рыбных консервов в томате.

Рыба, запеченная по-московски (раньше — по-монастырски).

Минтай, хек, путассу или другую рыбу разделайте на филе без костей. Нарежьте на куски, запанируйте в муке и обжарьте в растительном масле. Сюда же поместите ломтики жареного картофеля, сверху на рыбу уложите жареный лук, четвертинки сваренных вкрутую яиц (если есть, немного жареных грибов), залейте все сметаной, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Продукты: 500—600 г рыбного филе, 1—2 ст. л. муки, 3—4 л. растительного масла, 2—3 средние луковицы, 2 яйца, 500 г сметаны, 30—50 г сыра.

Рыба, запеченная с макаронами

Приготовьте молочный соус: смешайте муку с маслом, спассеруйте, разведите молоком (понемногу подливая его и размешивая), прокипятите и по вкусу добавьте соль и сахар. Рыбу разделайте на филе, нарежьте на куски и припустите. Сковороду смажьте жиром, положите на нее отварные макароны, на них — припущенную (отварную) рыбу, залейте молочным соусом, посыпьте тертым сыром, полейте маслом, запеките в духовке.

Продукты: 500—600 г филе рыбы, 200 г макарон, 0,5 л молока, 2—3 ст. л. муки, 30—50 г сыра, 3—4 ст. л. сливочного масла.

Рыба, запеченная в омлете

Яйца смешайте с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, половиной скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороду положите припущенное филе рыбы без костей, вокруг уложите ломтики отварного картофеля, залейте все яично-молочной смесью и запеките в духовке. Количество продуктов можете определить самостоятельно.

Сосиски рыбные

Мякоть хека или другой рыбы пропустите через мясорубку, добавьте замоченный в молоке хлеб, соль, перец, взбитые яйца и перемешайте. Из этой массы скатайте колбаски, запанируйте их в муке, смочите в яйцах, обваляйте в сухарях и жарьте в большом количестве растительного масла. В качестве гарнира подайте отварной картофель, пюре и овощные салаты.

Продукты: 500 г рыбы, 150 г молока, 125 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 40 г лука, мука, сухари.

МОРКОВЬ... И ДРУГИЕ

САЛАТ «АССОРТИ»

К столу он подается на большой тарелке, но каждый продукт лежит на ней отдельно. Смешивается салат перед употреблением.

Сырые морковь и свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Разделить белки и желтки вареных яиц и порубить ножом. Порезать зеленый лук и зелень петрушки. Понадобятся любые рыбные консервы в масле.

Теперь осталось все уложить на тарелку: в середину — измельченную рыбу, а по краям небольшими горками — морковь, свеклу, желтки, белки, лук, петрушку. Сверху полить каждую горку майонезом, в который можно добавить хрен.

ТОРТ «МОРКОВНЫЙ»

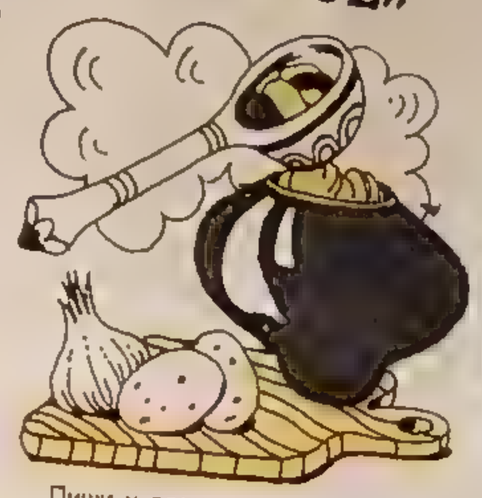
Замесите тесто, разделите на три части, раскатайте коржи и испеките их в духовке. Края потом подровняйте — крошками посыпьте готовый торт. Коржи уложите один на другой, сделав прокладку из крема. Дайте постоять готовому торту 5—6 часов.

Для теста: 1 стак. мелко тертой моркови, 1 стак. сахара, 200 г мягкого маргарина, 1/3 ч. л. соды, 3 стак. муки.

Для крема: 1/2 стак. густой холодной сметаны взбить с 3/4 стак. сахара. В готовый крем добавить натертую корочку лимона.

Н. Терентьева г. Алма-Ата

ЖАРКОЕ «РУССКОЕ»



Пишу и волнуюсь немного: ваши читатели в основном женщины, а я парень... Но я еще в детстве упросил маму выписать мне «Работницу» — люблю собирать кулинарные рецепты. Сейчас работаю вахтами на Крайнем Севере, может, поэтому, когда прилетаю домой, понимаю, как это дорого: домашний уют, семейный обед... Предлагаю наш фирменный рецепт. Блюдо мы назвали: жаркое «Русское».

Мясо, лучше свинину, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, смешать с мелко нарезанным луком, положить в глиняный горшочек, добавить кусочек масла. Туда же кладем картошку, нарезанную соломкой, перемешиваем. А на самый верх укладываем картошку-«пятачки», чтобы вся поверхность была закрыта. Добавляем кусочек масла, посыпаем тертым сыром, заливаем соусом. Горшочек ставим на 30—40 мин. в духовку, разогретую до 220—240°. Жаркое подается вместе с соленьями.

На 1 порцию: 60 г мяса, 1 средняя луковица, 3 небольшие картофелины, 25 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Для соуса: по 4 ст. ложки сметаны и майонеза, 1 ст. ложка молока, зелень по вкусу.

Сергей Гунченко г. Тольятти

ЗАМАНЧИВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Сколько все мы едим сладкого! Может, поэтому порой так хочется выпить чай не с привычным пирожным или тортом, а с чем-то не менее вкусным, но испеченным без сахара.

Вот рецепт одного из таких несладких лакомств — дрожжевых палочек. Для их приготовления понадобится 3 стакана (380 г) просеянной муки, 225 г маргарина, 50 г дрожжей, 1 стак. молока (200 мл), 1 ч. л. (без горки) соли, 1 яйцо (для смазки).

Сначала распустите в холодном молоке дрожжи, предварительно растерев их с ¾ ложки соли. Затем всыпьте муку в большую просторную миску и туда же нарежьте хлопьями маргарин. Вместе с мукой изрубите его ножом. Постепенно подливая, прибавьте туда молоко с дрожжами, замесите тесто. Оно должно получиться не слишком крутым и может слегка прилипать к рукам.

Раскатывать палочки лучше всего на большой деревянной доске, которую нужно не посыпать, а протереть мукой — иначе их трудно будет катать. А делать это нужно холодными сухими руками. Длинные жгуты теста должны получиться толщиной с карандаш (можно чуть толще). Теперь нарежьте их на кусочки столовым ножом примерно по 8—10 см длиной, положите на слегка смазанный маргарином и присыпанный мукой лист и оставьте подходить минут на 10—15.

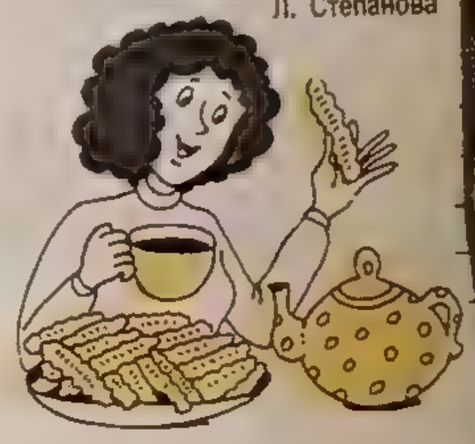
Пока палочки подходят, разбейте в чашку яйцо, посыпьте его оставшейся солью (¼ ложки) и хорошенько взбейте вилкой. Смажьте палочки яйцом и выпекайте при температуре 200—220° до золотистого цвета.

Печенье получается легким, хрустящим и вкусным. Но оно будет еще ароматнее, если, замешивая тесто, вы добавите 2 столовые ложки тмина (без горки).

Если вы захотите придать печенью сырный вкус, прибавьте в тесто 3—4 ложки натертого сыра.

Видите, как все просто.

Л. Степанова



КОНСЕРВЫ... С ГАРАНТИЕЙ

Ничего нет обиднее, чем увидеть банку с маринованными огурчиками, любовно изготовленным салатом или красивым изумрудным вареньем безнадежно испорченной. Ведь домашние заготовки — это не только продукты впрок, но и удовольствие от кулинарного творчества.

Так что же нужно для гарантии? Давайте разберемся вместе. Начнем с банок. Где больше всего задерживается грязь? На венчике. Значит, и мыть его нужно особенно тщательно.

Промышленность выпускает несколько видов крышек для консервирования, и у каждого есть свои особенности. Очень удобны крышки многоразового пользования из нержавеющей стали. Особых хлопот не доставят и жестяные желтые, покрытые лаком. Если же вам удалось купить жестяные белые, но без лака, лучше подложить под них смоченный в одеколоне пергамент — тогда не произойдет окисления. Бывают также стеклянные крышки. Они хороши тем, что еще до закатывания можно проверить их герметичность. Для этого надо налить в банку воду, закрыть крышкой с резинкой, прижать зажимом. Затем перевернуть ее и поставить на бумагу. Если на листе не осталось мокрых пятен, можно приступать к консервированию. А если... то нужно искать причину: поменять резину, зажим или плотнее пригнать крышку.

Резинки сохранят эластичность, если подержать их в уксусном растворе двое суток (1 ст. л. на 1 литр воды) и хранить потом в дважды перевязанном полиэтиленовом пакете: завязать подальше от края, перегнуть и перевязать веревочкой еще раз.

Не страшно, если резинка деформировалась, ей легко вернуть первоначальную форму: положите ее на банку, сверху на нее хорошую резинку и... поставьте в кастрюлю с горячей водой. Когда вода остынет, снимите кастрюлю с банки. Резинка «вылечилась».

Уксус при консервировании не наливайте в банки, иначе продукты обесцветятся. Нельзя его лить и в кипящую воду. Снимите кастрюлю с огня и тогда уже действуйте.

Недели за две до начала заготовки не применяйте на участке для подкормки азотные удобрения — они размягчают клетчатку огурцов. Еще можно замочить огурцы на 6—8 часов перед консервированием — вода, проникая внутрь, вытеснит воздух, и овощ останется крепеньким.

Огурчики будут хрустящими, если добавить в банку дубовой коры (1 ст. л. на 3 литра). Если кора мелкая — заверните ее в лист смородины или хрена, которые вы будете класть в рассол. Дубовая кора продается в аптеках.

Помидоры при консервировании могут потрескаться. Чтобы этого не случилось, проколите кожицу заостренной деревянной палочкой, а потом уже укладывайте в банку.

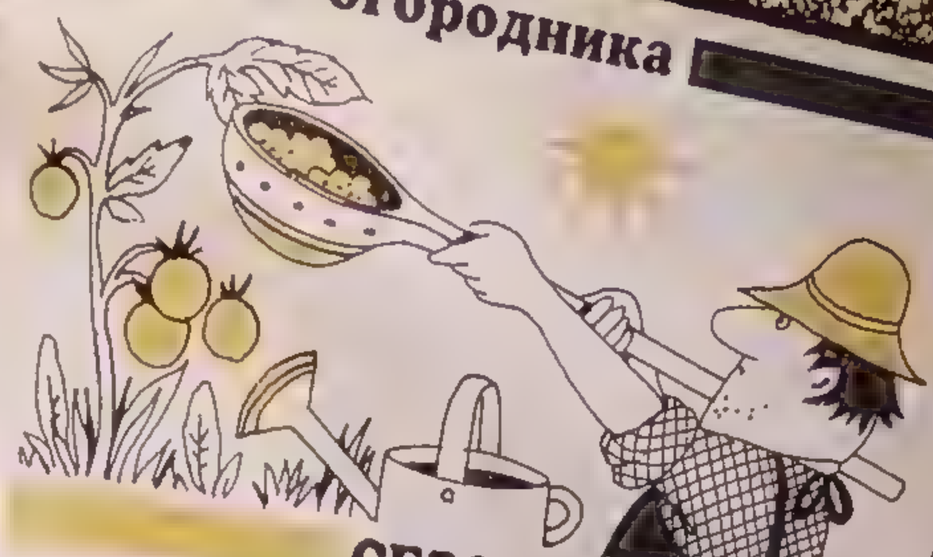
Перед варкой варенья ягоды черной смородины надо бланшировать, то есть на 1—2 минуты залить кипятком, а потом сварить на этой воде сироп. Ягоды станут мягкими.

Пенку при варке варенья снимайте в самом конце, причем выпуклой стороной ложки. Пенка прилипнет, а сироп останется.

Ну, и последнее наставление. Открыв банку, положите прямо под крышку аптечный горчичник любой стороной. Вы спасете продукты от плесени.

Л. Прокофьева

Заботы огородника



СЕЗОН В РАЗГАРЕ

Н[illegible] полетели [illegible] лендаря. Огородники-любители радуются зеленым грядкам лука, ревеня, укропа, петрушки. Зацветает ранний картофель. Наступает пора рыхления, поливов, подкормок, прополки. И запаздывать с этим нельзя.

Одновременно подумайте о повторных посевах, чтобы и осенью не остановился зеленый овощной конвейер. Прежде всего о редисе. Отведите для него плодородные почвы рыхлые и увлажненные, нейтральной или слабокислой реакции. Помните, что недостаток азота «угнетает» растение, корнеплод и ботва у него будут хилыми, на листьях проступит розовая окраска. [illegible] калийном голодании ли[illegible] нормальными, [illegible] не сформируется. На [illegible] овощ поражается [illegible] заболеванием [illegible] семейства капустных.

Редис любит солнце, свет. Когда его достаточно, корнеплоды будут сочными, нежными. А в тени растет только ботва. В июне редис нужно притенять, чтобы овощ находился на свету не больше 13 часов. С 8 часов вечера можно ставить съемный каркас, обтянутый непрозрачным материалом, а в 7 утра следующего дня снимать.

Пожалуй, одна из главных летних забот огородника — **уберечь растения от болезней и вредителей.** А они так и ждут, когда он «засевается». Вот, например, [illegible] фитофтороз — картофельная плесень. Прячется эта болезнь в пораженных клубнях картофеля и растительных остатках помидоров. Обычно фитофтороз вначале набрасывается на ботву, вдруг на картофельных листьях появляются бурые пятна, а с изнанки — белый налет, то есть пушок грибницы. Влажная теплая погода благоприятна для этого заболевания, и оно развивается быстро, проникая через трещины в почве с ботвы на клубни. Что же делать?

При первых же признаках картофель нужно хорошенько окучить. Толстый слой почвы не пропустит болезнь к корням. Но клубни могут заболеть не только во время роста, но и при уборке, заражаясь от ботвы. Поэтому, кроме окучивания, подумайте о предуборочной срезке ботвы. Это обезопасит от фитофтороза и соседние посадки.

У помидоров болезнь поражает зеленые плоды, а также стебли и листья. В холодную дождливую погоду она быстро перекидывается с куста на куст и за несколько дней может всю плантацию «покрыть» гнилью. Зеленый плод вначале становится жестким, в нем появляется подкожное пятно, которое потом размягчается и гниет. Красные плоды не болеют.

Хорошим лекарством для помидоров может стать медно-мыльная эмульсия (в 10 л воды нужно растворить 20 г медного купороса и 200 г мыла). Можно воспользоваться также 1-процентной бордоской жидкостью.

При быстрой «эпидемии» самое лучшее — снять зеленые плоды и прогреть их часа четыре при температуре 40° (в духовке или русской печке). Возбудитель болезни погибнет и томаты останутся здоровыми. Можно положить помидоры в горячую, около 60° воду, подержать их полторы-две минуты. А потом как в первом, так и во втором случае уложить плоды в ящики или корзины и поставить в сухое место на дозаривание.

Помидоры — капризная овощная культура и в течение всего сезона требует к себе внимания. Поэтому урожай будет полновесным, если вы будете все делать вовремя.

Первую подкормку сделайте с появлением первого плода, а затем повторяйте в сочетании с поливом через каждые 15—20 дней. Приготовьте водный раствор коровяка в соотношении 1:6. Поливать помидоры лучше всего вечером на легких почвах раз в неделю, на тяжелых — дважды. Почву нужно рыхлить на глубину 10—15 см, не повреждая корней. Крупные растения придется подвязывать по мере роста к кольям свободно, не затягивая шпагат.

Чтобы центральный стебель хорошо развивался, а срок созревания сократился, освобождайте помидорный куст от пасынков — боковых побегов. Не давайте им расти больше 5 см — срезайте остро отточенным ножом, но не целиком, тогда пенечек не допустит появления нового пасынка.

Во второй половине лета не забудьте сделать прищипку — удалить верхушки плодоносящих побегов, особенно у высокорослых сортов помидоров. Есть и другие приемы, способные ускорить созревание томатов. Один из них — надрывание корней. Захватив руками нижнюю часть стебля, осторожно подтяните куст вверх. Активные корешки при этом оборвутся, питание растения ослабнет, ботва перестанет пышнеть. На усыхающих стеблях помидоры покраснеют быстрее, чем на растущих. Учтите, что корни можно надрывать лишь тогда, когда плоды нальются, закрупнеют. Другой прием — чаще поворачивать плодовые кисти к солнцу. Южанин-помидор отзывчив на его ласку: плоды лучше растут и быстрее поспевают.

Теперь поговорим об огурцах. Второй сезон во многих регионах наблюдается неурожай этой культуры. Причины могут быть самые разные. Например, появление многоядного паразита — обыкновенного паутинного клещика. Он с удовольствием поедает тыквенные растения, в том числе и огурцы. Огородники жалуются: «Плети желтеют, вянут, а видимых причин нет».

Хорошей профилактической мерой борьбы с ним может стать правильное чередование культур и своевременная прополка сорняков. Если же клещик все-таки завелся и огуречные листья покрылись вначале светлыми точками, потом пятнами, опрысните растения настоем картофельной ботвы. Измельчите 1 кг свежей ботвы и залейте 10 литрами воды. Дайте смеси настояться 3—4 часа, процедите, и самодельный препарат готов. Он поможет и против бахчевой тли, которая тоже любит полакомиться огурцами.

В холодные дождливые дни закрывайте огурцы пленкой, а воду, стекающую с нее, отводите подальше от грядки. Иначе ваши растения начнут увядать от нарушения физиологического состояния, на листьях появится буроватая окраска, а вредные почвенные микроорганизмы могут и вовсе погубить огуречную лиану.

Одна из самых опасных болезней для этого овоща — мучнистая роса. Первым ее признаком является мучнистый налет на листьях растения. Отдельные пятна сливаются, проступают черные точки, и листья засыхают. Помните, что возбудитель мучнистой росы сохраняется в земле на растительных остатках, поэтому вместо огурцов и других тыквенных потом здесь нужно будет посадить корнеплоды. А осенью грядки непременно обработайте раствором хлорной извести. Огурцы могут сюда «вернуться» не раньше чем через 5 лет.

Против мучнистой росы можно применить раствор 0,4-процентной коллоидной серы. Опрыскивание повторите раз пять. Собранные с такой грядки огурцы обязательно мойте перед употреблением холодной водой.

Полноценный урожай дают только здоровые растения.

А. Стрижев, агроном

Цветущий подоконник

ВЫБИРАЕМ СОСЕДА

Комнатные цветы — живые «существа», которые полностью зависят от нашей [illegible] внимания и знаний. Прежде [illegible] выбрать соседа-растение, [illegible] его биологические особен[illegible] возделывания. [illegible] откуда они поступают в продажу, в горшки кладут торф, а не земляную смесь. Поэтому для пересадки приготовьте все заранее: горшки нужных размеров, земляную смесь, поддоны, «дренаж». Сухой навоз и птичий помет понадобятся для подкормок. Нужны будут также зола, полное минеральное удобрение.

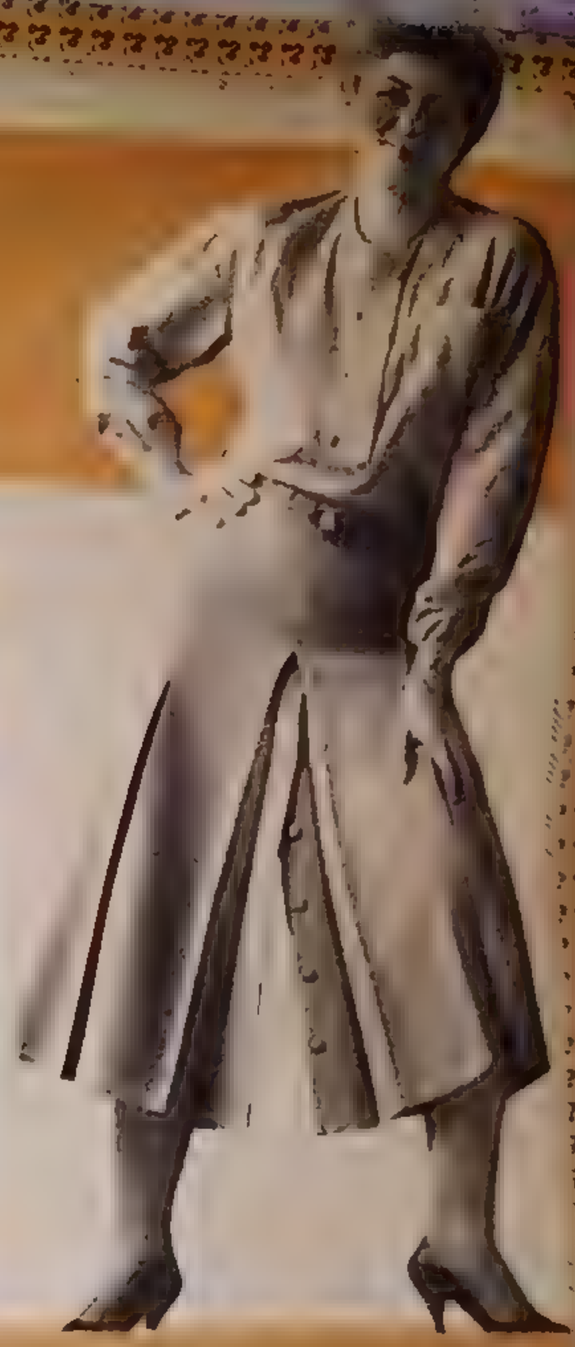
При покупке отбирайте молодые, здоровые, коренастые растения. Если вы начинающий цветовод, остановите свой выбор на неприхотливых: абутилене (комнатном клене), аспидистре (дружная семья), драцене, аспарагусе перистом, алоэ (столетнике), агаве, примуле (первоцвете), пеларгонии (герани), лавре, традесканции, фикусе и других.

Полезно завести специальный дневник, в который можно заносить наблюдения за ростом и цветением растений, делать записи о работе по уходу за ними. Это поможет вам стать опытным цветоводом.

И. Шуин, г. Горький

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА» №3 1990

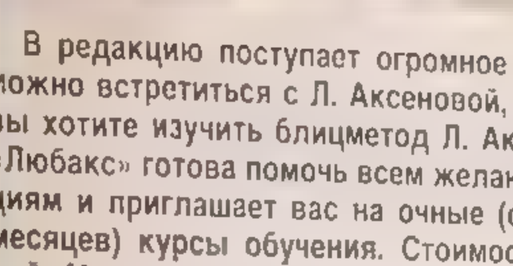
Модель номера



В редакцию поступает огромное количество писем и звонков: где можно встретиться с Л. Аксеновой, как попасть к ней на курсы? Если вы хотите изучить блицметод Л. Аксеновой более углубленно, фирма «Любакс» готова помочь всем желающим — частным лицам и организациям и приглашает вас на очные (от 3 до 9 месяцев) или заочные (9 месяцев) курсы обучения. Стоимость заочного обучения — 150 рублей. Матери и вдовы погибших в Афганистане обучаются бесплатно. Для многодетных матерей скидка до 70 процентов.

За справками обращайтесь письменно по адресу: 121165, Москва, Студенческая, 34, Центр «Любакс».

Блицметод «ЛЮБАКС»



ЮБКА-БРЮКИ

На основе юбки-макси (длина которой измеряется от линии талии до пола) сделаем дополнительное построение, и таким образом получим основу юбки-брюк.

Длина изделия впоследствии в готовом виде может выбираться любой. Напомним, что миди — это длина от линии Т до И, где горизонтальная секущая И подразумевает пересечение ноги в ее наиболее широкой части. Мини — длина выше колена — от линии Т до Е с учетом конфигурации ног (рис. 1).

Для того чтобы раскроить юбку любой длины, например, от линии Т до К или до И, нет необходимости делать построение на бумаге юбки-макси. Достаточно край стола принять за горизонталь Н, а верхний срез ткани за горизонтальную линию талии, которая соответствует горизонтальной секущей Т5лТ5п, т. е. измерению в 5-й секущей. (Внимание! Не забудьте о прибавках на швы по верхнему срезу 1—1,5 см. Не забудьте сделать прибавку у↑ (рис. 2) те, у кого линия талии завышена относительно горизонтальной секущей Т5лТ5п. Напомним, фигура считается симметричной, если разница в измерениях от 1 до 9 ($a + a_1$) слева и справа не более k, где $k = \frac{2}{10}$. Если разница в измерениях между $a_1 + a$ левая и $a_1 + a$ правая более k, то построение левой и правой деталей выполняется отдельно.

Проверьте глубину вытачек m3, m5, m7 в 3-й, 5-й, 7-й секущих. Как правило, большее измерение по горизонтали влечет за собой большее измерение длины. Это важно для правильного определения расхода ткани, так как горизонтальная линия талии при построении и кривая истинной линии талии располагаются, как правило, не на одной высоте.

При ее сильной изогнутости относительно горизонтальной линии Т5лТ5п определите отклонение у↑ у↓. Построение основы юбки показано на рис. 1. Об определении высоты и глубины вытачек и оформлении истинной линии талии подробно рассказано в «Работнице» (№№9, 10, 1989 г.).

Крой юбок-брюк отличается тем, что к основе юбки добавляется построение в виде клиньев. Для этого делается дополнительное измерение от пола до подъягодичной складки (НЯ) в динамике, так, как показано в «Работнице» № 10, 1989 г. В плотно облегающей юбке-брюках, где свобода облегания максимальна к измерению $a + a_1$, достаточно прибавить k. Впоследствии прибавки зависят от степени свободы облегания в среднем от полноты ноги будет разной. Если Обн ≈ $a + a_1 + k$ — малая полнота, если Обн ≈ $a + a_1 + N$ (средняя полнота, при Обн ≈ $A + a_1 + N) + k$ и более — большая полнота. В первом случае — ½, во втором — ¾, в третьем — 1.

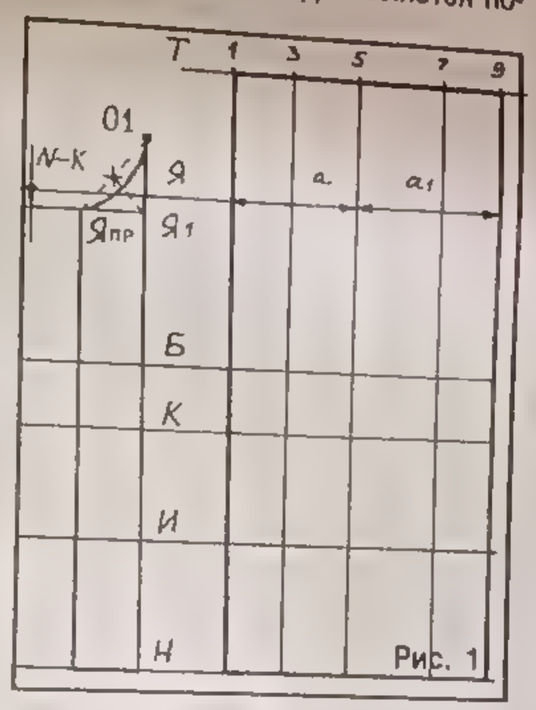


Рис. 1

ПОСТРОЕНИЕ КЛИНА (рис. 3)

1) От линии Н, К, И или Е вверх на основе юбки отложим измерение НЯ — (к или N), (2÷7 см по желанию). Точки пересечения с 1-й, 5-й и 9-й обозначены Я1, Я5, Я9.

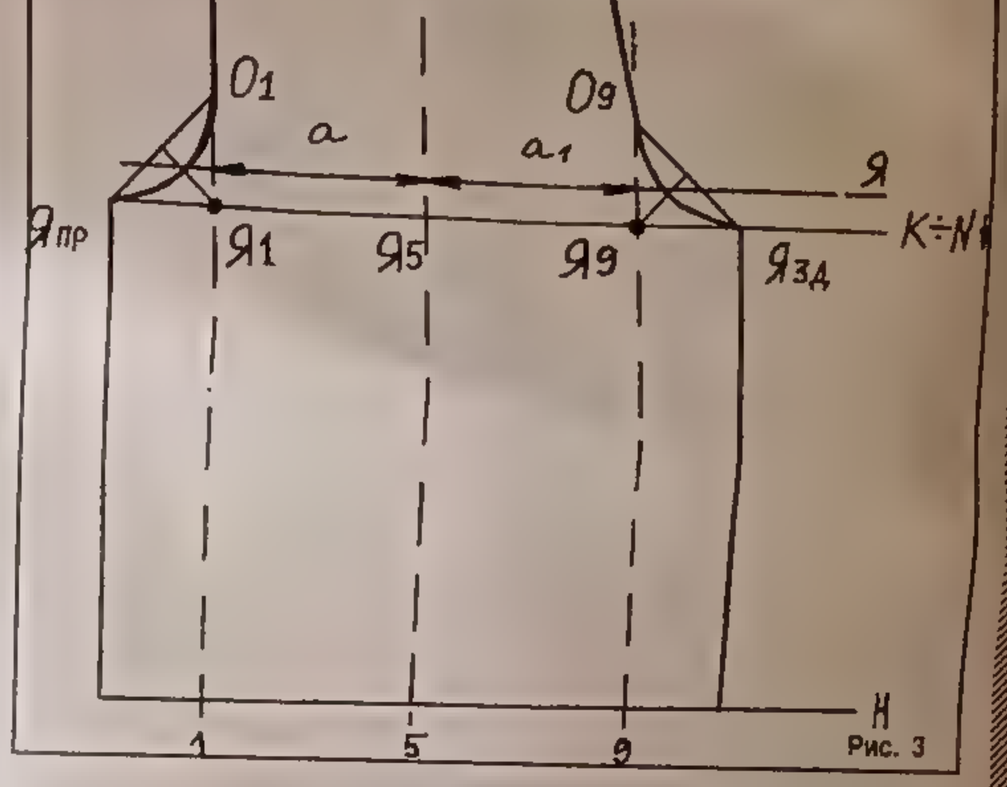


Рис. 3

2) От точки Я1 влево и от точки Я9 вправо отложим ширину клина. Обозначим их точками Япр (передняя) и Язд (задняя).

3) Вверх от Я1 и Я9 отложим отрезок, равный 1⅝, поставим точки О1 и О9.

4) Соединим плавной кривой точки О1Япр, О9Язд. Для этого сначала соединим эти точки отрезками прямой и разделим их пополам. Опустим перпендикуляры в точки Я1 и Я9. Середины этих отрезков и будут являться точками, через которые проводятся плавные кривые от точки О1 к точке Япр и от точки О9 к точке Язд.

5) Внутренние срезы юбки-брюк прямые, перпендикулярны низу изделия (Япр Ипр, Язд Изд).

На сделанной основе можно моделировать практически любые юбки-брюки — в сборку, складку (встречную, бантовую, разной глубины), расклешенные, драпированные. Самая простая — одношовная юбка-брюки (основа).

Научимся определять расход ткани. Необходимая ширина для создания такой юбки-брюк (без швов и складок) определяется из формулы $2a + a_1$. Возьмем конкретный пример: а (26) + a_1 (30), при средней полноте ноги = 56 см. Необходимая максимальная ширина одной детали будет 80÷85 см. Если обхват бедер (Об)—100 см, а ширина ткани — 140 см, одной длины для одношовной юбки-брюк недостаточно. При моделировании любых юбок-брюк на начальном этапе можно использовать подготовленную основу в качестве шаблона от линии Т до линии Я.

РАСКЛЕШЕННАЯ ЮБКА-БРЮКИ (рис. 4)

Необходимо взять две длины при ширине ткани 1 м 40 см. Угол расклешения зависит прежде всего от конфигурации тела. Помните, что средняя степень расклешения для фигур равна не более 5°, при глубине вытачек во всех секущих m ≈ N (рис. 2в). Если m < k или m > N + k, то в данной секущей расклешение не делается, то есть при построении количество раздвигаемых вертикалей уменьшается. Наибольший угол расклешения в каждой секущей — 20° (солнце-клеш), 10° (полусолнце). Расклешение начинается ниже линии талии на уровне h + k,

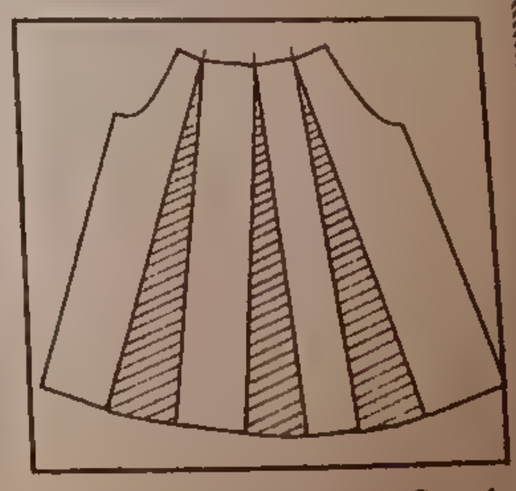


Рис. 4

где h — высота вытачки.

При m > N после расклешения остается разница между измерениями $a - a^T \geq 0$, $a_1 - a^T_1 > 0$.

О том, как раскроить и сшить юбку-брюки со складками, вы узнаете на следующем нашем занятии. Конкурс продолжается!

Л. АКСЕНОВА-КРАСНИКОВА.

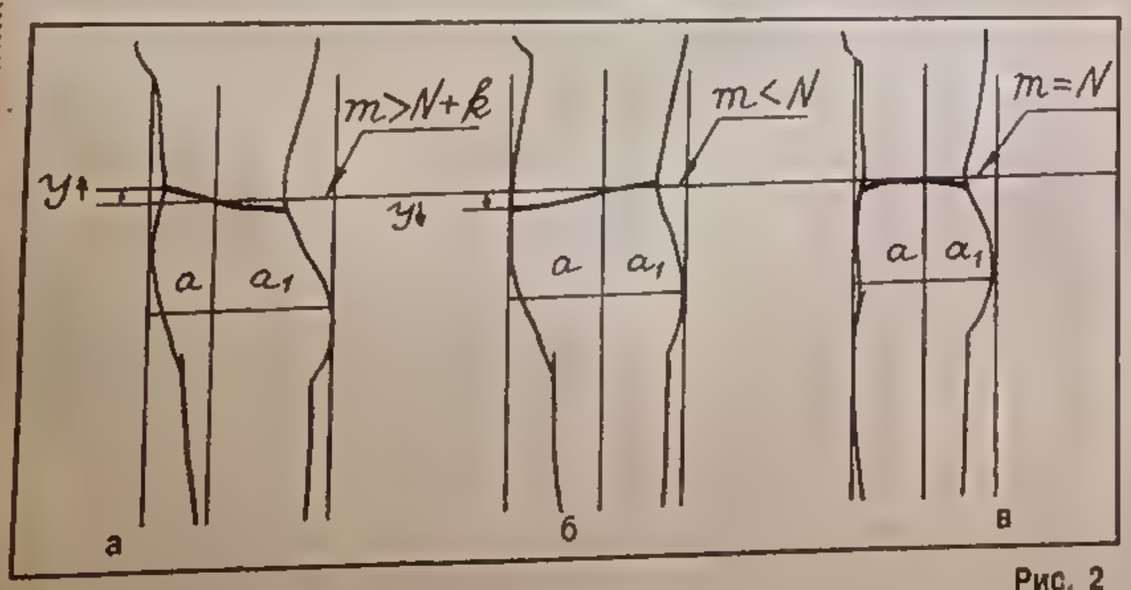


Рис. 2

САМЫЙ КРАСИВЫЙ СВИТЕР

Размер 46. Выполнен из 350 г светлой шерстяной пряжи с люрексом по толщине равной пряже № 24/2, соединенной в 2 нити. Плотность вязаного полотна — 32 петли на 10 см по горизонтали. Спицы 2 мм и 2,5 мм.

Спинка. Наберите на спицы 2 мм 161 петлю и вяжите резинкой 1×1 на высоту 10 см. Дальше вяжите на спицах 2,5 мм, выполняя рисунок. Для этого разделите петли спинки на 3 части: 44 п, 73 п. На 44 петлях справа и слева вяжите рисунок по схеме 1, а на средних 73 петлях — рисунок по схеме 2. На схеме 2 дана половина рисунка и отмечена его середина. Рисунок симметричный. Для начала выполнения рисунка отметьте цветной нитью крайние 44 петли и центральную петлю середины переда. Распределите петли рисунка по схеме 2. Жгуты, на которых расположен ажурный узор, выполняйте на 7 петлях (4×3) следующим образом. Снимите с левой спицы 4 петли на булавку, затем провяжите следующие 3 петли лицевыми петлями. Переснимите 4 петли с булавки на левую спицу и продолжайте вязание. Выполняя «шишечки» из 1-й петли, 5 петель вяжите: 1 петля лицевая, 1 накид, 1 петля лицевая, 1 накид, 1 петля лицевая. По изнаночной стороне эти петли провязывайте лицевыми петлями. В следующем лицевом ряду провяжите 5 петель вместе лицевой петлей, вводя правую спицу в петли справа налево. Довязав до линии груди, закрывайте петли в начале каждого лицевого и изнаночного рядов в следующем порядке: 9 п, 3 п, 2 раза по 2 п и 3 раза по 1 п. Дальше вяжите ровным полотном до начала скоса плеча. Сначала закройте с обеих сторон полотна 3 раза по 5 п и 1 раз 4 п. Затем отметьте цветной нитью 21 петлю середины горловины спинки (ровную часть) и выполняйте вторую половину плеча. Закройте еще 4 раза по 4 п и одновременно вывязывайте закругление горловины, закрывая с правой стороны от отмеченной ровной части: 3 раза по 4 п и 1 раз 3 п. Нить оборвите. Привяжите нить с правой стороны от отмеченных петель, закройте 21 петлю середины и затем в таком же порядке выполняйте левую половину плеча и закругление горловины.

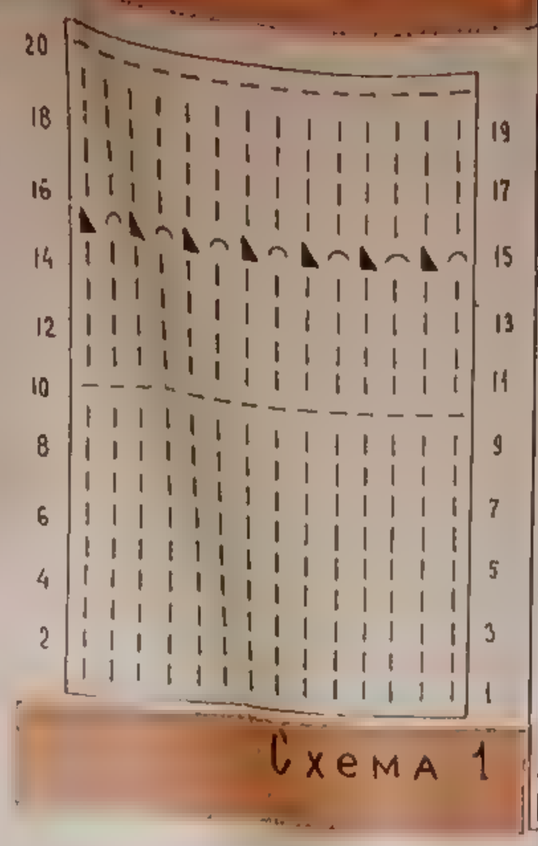
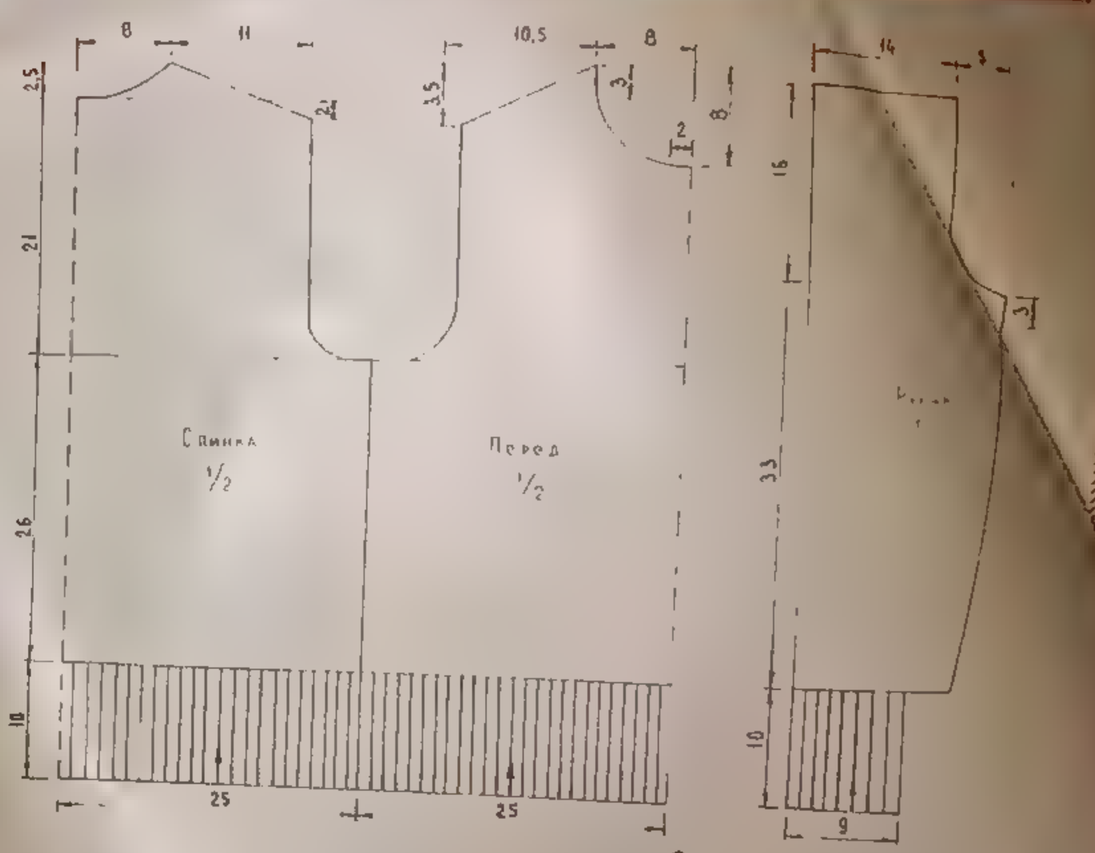


Схема 1

Условные обозначения

- из 1 петли 5 петель
- 5 петель вместе
- жгут из 4×3
- накид
- направление вязания
- лицевая петля
- изнаночная петля
- 2 петли вместе сверху
- 2 петли вместе снизу
- 3 петли вместе



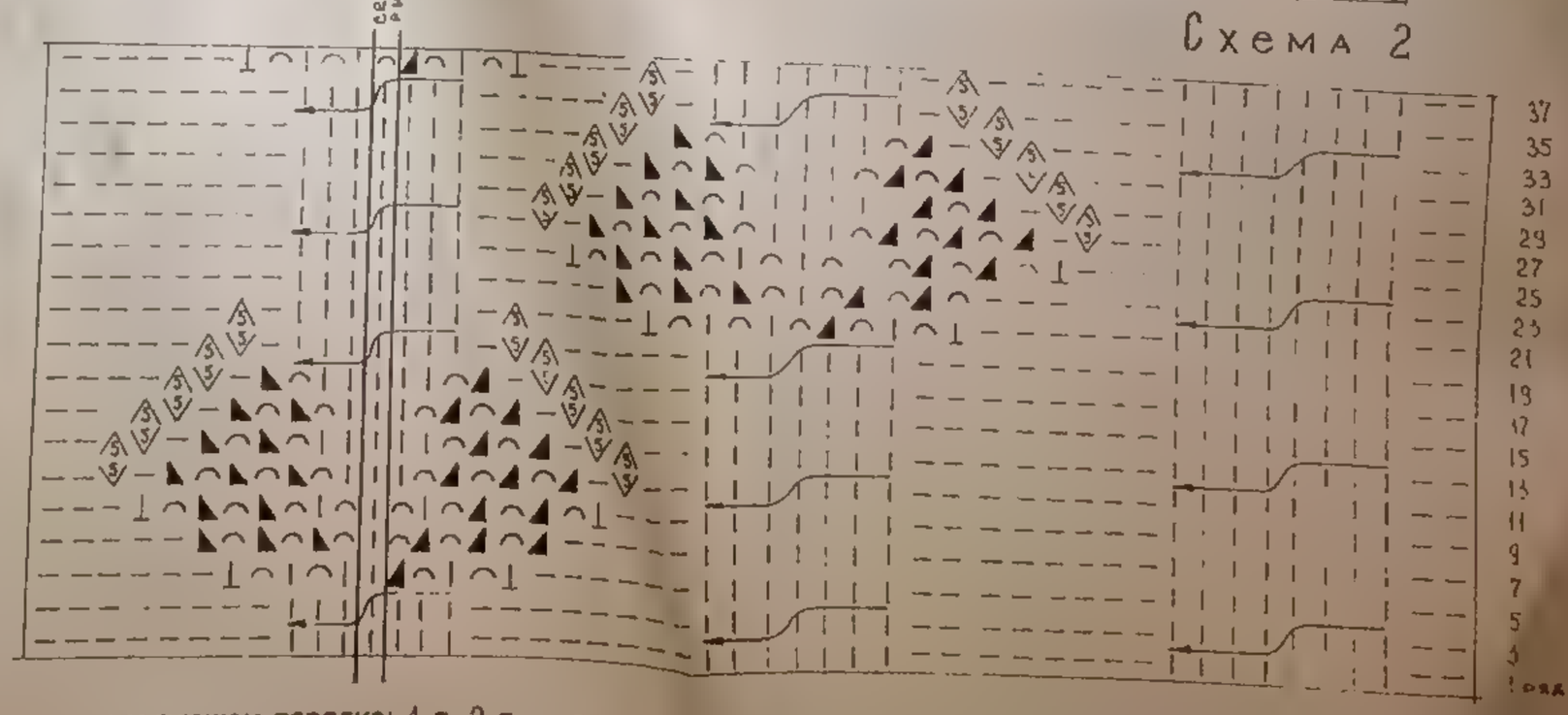


Схема 2

Перед. До линии груди вяжите как спинку. По нижней части проймы закройте с обеих сторон полотна 10 п, 3 п, 3 раза по 2 п и 2 раза по 1 п. Довязав до начала выема горловины, отметьте цветной нитью 21 петлю середины переда и вяжите сначала правую половину, закрывая петли по закруглению горловины в следующем порядке: 4 п, 3 п, 2 раза по 2 п и 2 раза по 1 п. По скосу плеча закройте 5 п и 7 раз по 4 п. Нить оборвите. Затем закройте 21 петлю середины горловины и выполняйте левую половину как правую.

Рукав. Наберите на спицы 2 мм 60 петель и вяжите резинкой 1×1 на высоту 10 см. Затем прибавьте в одном ряду 20 петель, делая накид через каждые 3 петли. Дальше вяжите на спицах 2,5 мм, выполняя рисунок по схеме 1 и прибавляя с обеих сторон полотна 21 раз по 1 петле через каждые 1,5 см. Довязав до проймы, закройте с обеих сторон полотна по 16 петель в следующем порядке: 8 п, 3 п, 2 п и 3 раза по 1 п. Дальше вяжите ровным полотном. Закончив вязание головки рукава, петли закройте, одновременно провязывая по 3 петли вместе. Сшейте детали джемпера. Для отделки горловины наберите на спицы 2 мм 140 петель и свяжите резинкой 1×1 на высоту 3 см. Затем провяжите 4—5 рядов чулочной вязкой и закройте петли. Прогладьте через влажную ткань часть, связанную чулочной вязкой. Распустите последний ряд и открытые петли стойки пришейте к горловине джемпера кетельным швом.

Л. ОГУРЦОВА

МАКРАМЕ

Урок 2

Сегодняшний урок мы начнем с освоения новых приемов плетения на основе уже знакомых вам узлов и, используя их, попробуем сплести кашпо.

«Горошина» — это рельефная петля, выполненная из свернутой плоской цепочки. Петля «горошина» не только делает фактуру изделия выразительной и оригинальной, но иногда используется практически: в нее продевают декоративные предметы, например, яркие деревянные ложки.

Делают «горошину» так. Закрепите на основе 2 нити длиной по 1 м, перепустив концы на 30 (узелковые нити) и 70 (рабочие нити) см. Сплетите 5 двойных плоских узлов — это заготовка для «горошины». Поднимите концы узелковых нитей и проденьте их над 1-м узлом между узелковыми (рис. 1а) и тяните их вниз на изнаночную сторону, пока нижний узел не коснется верхнего. Чтобы не перекосить «горошину», концы натягивайте с одинаковым усилием. Теперь зафиксируйте «горошину» двойным плоским узлом (рис. 1б). Следующую начните через 3—5 узлов и далее плетите, располагая их произвольно.

Пико — это воздушные петельки, сплетенные вдоль цепочек. Разберем, как сделать их с двух сторон плоской цепочки.

Закрепите на основе 2 нити по 1,5 м, перепустив концы на 40 см (узелковые нити) и на 1 м 10 см (рабочие нити).

Завяжите сначала 1 двойной плоский узел, затем следующие 3—4 через каждые 2 см (рис. 2а). Левой рукой туго натяните узелковые нити, а правой подтяните узлы вверх вплотную друг к другу — с краев получились воздушные петли — пико. На каждую из них израсходовано по 2 см рабочей нити. Если вы захотите сделать их продолговатыми, то интервалы между узлами оставляйте подлиннее, а если нужно расположить пико поплотнее, то плетите узлы двойками, тройками, оставляя между ними свободные рабочие нити (рис. 2б).

Из разных по величине воздушных петель, собранных в группы по 3—5, можно сплести отделку в виде ажурных лепестков, крыльев бабочки, треугольников (рис. 2в). Чтобы пико были одинаковыми с обеих сторон цепочки, советуем пользоваться патронкой. Делают патронку из картона шириной, равной размеру пико, например 2—3 см. Работают с ней так. Сначала завязывают один двойной плоский узел, затем заводят патронку под рабочие нити и кладут поверх узелковых (это удобнее делать на подушке). Далее завязывают под патронкой следующий двойной плоский узел и убирают ее.

Вместо патронки можно использовать булавки. Их вкалывают по мере необходимости на одинаковом расстоянии вдоль узелковых нитей. В этом случае плетут узлы один под другим (без промежутков), огибая булавки рабочими нитями.

Ну, а теперь попробуем выполнить одно из самых популярных плетеных изделий — подвесное кашпо. Форма кашпо разнообразна.

Нередко используют нетрадиционные предметы: детские ведерки, стеклянные плафоны, причудливые чаши — оплетенными они выглядят нарядно и необычно.

Кашпо с «горошинами». Приготовьте 130 м пеньковой веревки толщиной 3 мм, 4 кольца: 2 диаметром по 8 см и 2 — по 6 см.

1. Нарежьте 12 нитей по 10,5 м и 2 нити по 1 м. Работу начните с плетеной петли для подвешивания кашпо: соедините все нити по 10,5 м в один пучок, перевяжите его за середину дополнительной тонкой ниткой и приколите к подушке, расположив вертикально. С обеих сторон пучка закрепите вертикально за середину по одной метровой нити. Сплетите сначала в одну сторону от закрепления цепочку из двойных плоских узлов длиной 7—8 см и, перевернув работу, столько же в другую. Получился плоский шнур. Перегните его пополам и закрепите образовавшуюся петлю приемом «оплетка» (рис. 3).

Для этого приготовьте дополнительные нити: одну длиной 20 см (тонкую, скользящую нить А) и вторую длиной 50 см (такого же качества, что и все остальные, нить Б). Сложите пополам тонкую нить А и уложите петлей вниз на пучок нитей (рис. 3а). Один конец нити Б наложите на петлю так, чтобы концы ее торчали сверху, и начинайте обматывать пучок сверху вниз. Сделав 6—8 витков вплотную друг к другу, второй конец нити Б опустите в петлю и выдерните нить А за верхние концы (рис. 3б). Если конец нити Б полностью не скрылся под «оплеткой», подрежьте его.

2. Пропустите пучок нитей под «оплеткой» внутрь кольца диаметром 8 см и, расположив кольцо горизонтально, закрепите на него способом 3 каждую нить, отступив от «оплетки» на 7—8 см. Чтобы кольцо полностью закрылось нитью, делайте иногда дополнительный виток в закрепляющем узле (рис. 4).

3. Под кольцом разделите все нити на группы по 4 и сплетите 6 цепочек из 3 двойных плоских узлов каждая. Вплотную к ним сплетите в шахматном порядке 6 «горошин» из 5 узлов. Затем в шахматном порядке сплетите 6 витых цепочек из 9 одинарных плоских узлов каждая; снова 6 «горошин» и закончите узор 6 плоскими цепочками, аналогично первым 6. Концы от них закрепите на кольцо диаметром 8 см, предварительно пропустив сквозь него все нити.

4. Под оплетенным кольцом выполните по очереди 3 подвесных шнура, каждый из 8 концов. Разберем, как сделать первый. Сначала разделите 8 концов на 4 и сплетите 2 витых цепочки из 9 одинарных плоских узлов, одну из левых, другую из правых. Затем соедините 8 нитей вместе и распределите их так: по 1 с краев — рабочие, 6 посередине — узелковые. Сплетите на них цепочку из 4 двойных плоских узлов, оставив между узлами 3 пико в виде «бабочки» (см. рис. 2в): размер средней петли — 6 см, двух соседних — по 3 см. Снова разделите нити пополам и сплетите 2 витых цепочки аналогично двум предыдущим. Отступите от них на 1 см и на средних 4 нитях (по 2 с краев оставьте свободными) расположите «горошину» из 5 узлов. Ниже ее на 1 см выполните 2 витых цепочки, затем «бабочку», снова 2 витых цепочки, «горошину», 2 витых цепочки, «бабочку», 2 витых цепочки и закончите подвесной шнур «бабочкой».

5. Точно так же выполните еще 2 подвесных шнура. Чтобы нить укорачивалась более равномерно, каждый раз при распределении нитей в качестве рабочих используйте более длинные концы.

6. Оплетите горшочек. Для этого в каждом шнуре разделите нити пополам под последней «бабочкой» и сплетите 6 цепочек, каждая из следующих узлов: 5 одинарных плоских узлов, 2 двойных плоских узла, «горошина» из 5 узлов и закончите 4 двойными плоскими узлами. После этого соедините по 2 соседних цепочки в шахматном порядке и выполните на каждых 8 нитях «бабочку». Затем разделите нити поровну и сплетите под каждой «бабочкой» 2 плоских цепочки из 4 двойных плоских узлов. Снова соедините по 2 цепочки в шахматном порядке и на средних 4 нитях расположите «горошину». Под каждой «горошиной» сплетите по 2 цепочки из 2 двойных плоских узлов каждая.

7. Оформите нижнюю часть кашпо. Пропустите нити от плоских цепочек сквозь кольцо диаметром 6 см и закрепите каждую способом 3. Затем распределите нити по 4 и сплетите в шахматном порядке 2 ряда «горошин» из 5 узлов. Оставшиеся концы закрепите на последнее кольцо и под ним оформите кисть приемом «оплетка».

Примечание. Для того чтобы «бабочки» сохранили свою форму, отпарьте их на мягкой подстилке через 2 слоя мокрой марли.

М. КУЗЬМИНА

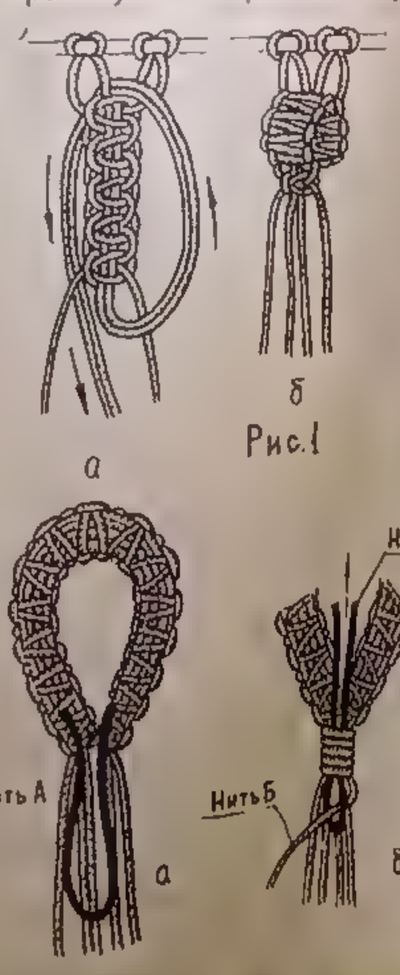


Рис. 1

Рис. 2

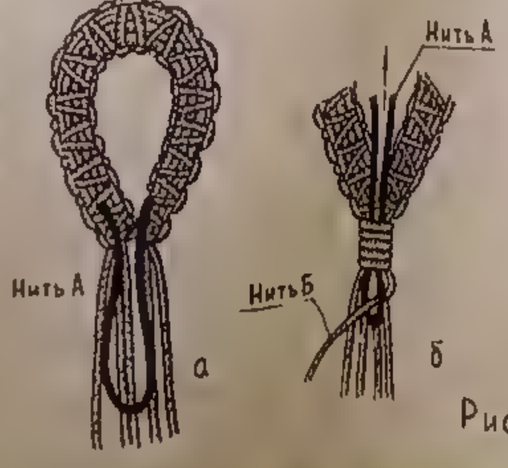


Рис. 3

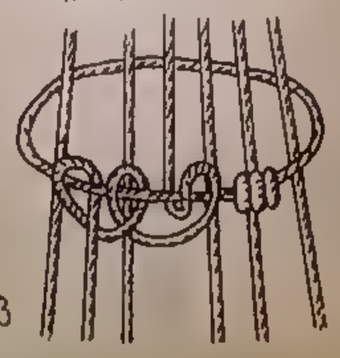
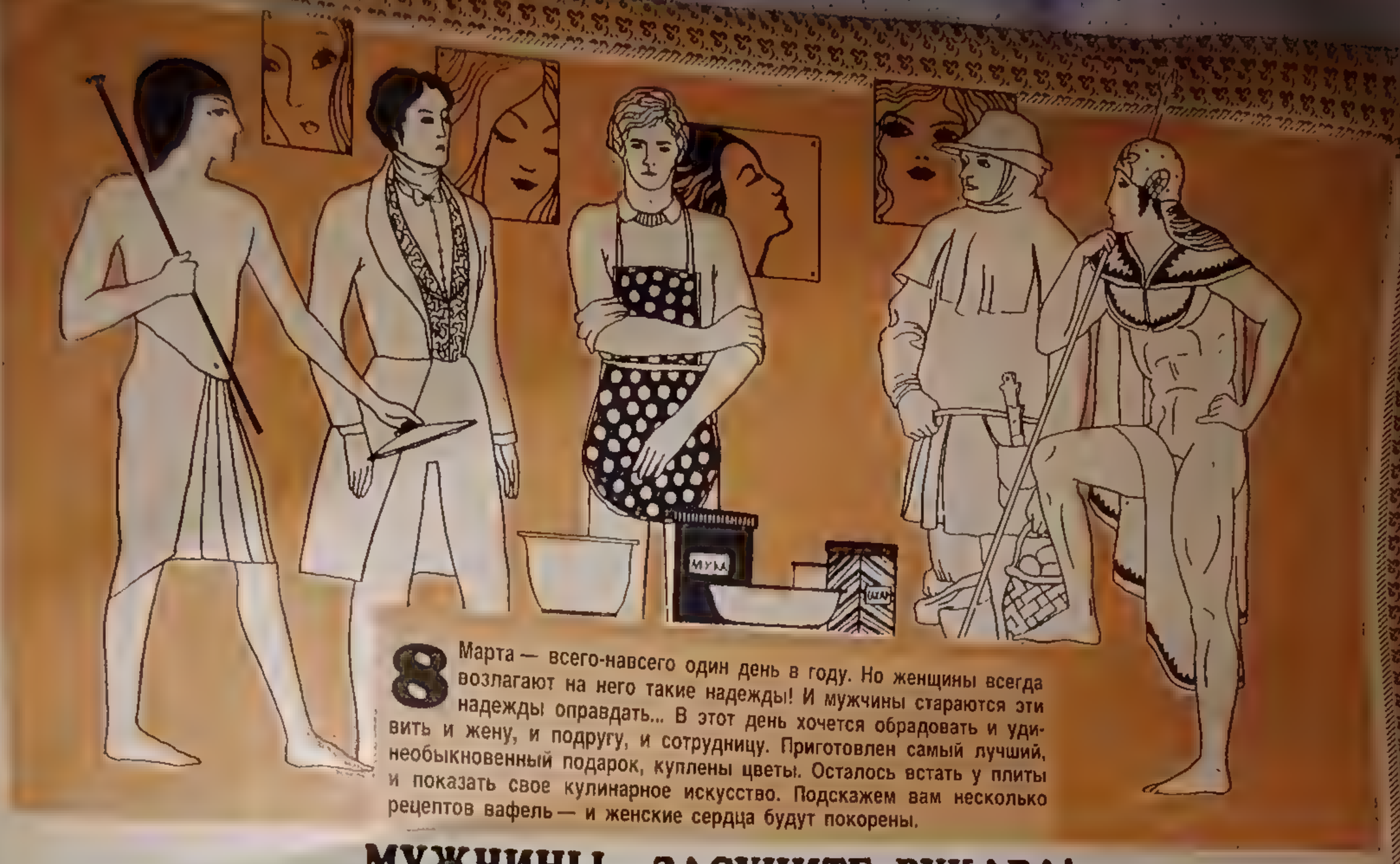


Рис. 4



8 Марта — всего-навсего один день в году. Но женщины всегда возлагают на него такие надежды! И мужчины стараются эти надежды оправдать... В этот день хочется обрадовать и удивить и жену, и подругу, и сотрудницу. Приготовлен самый лучший, необыкновенный подарок, куплены цветы. Осталось встать у плиты и показать свое кулинарное искусство. Подскажем вам несколько рецептов вафель — и женские сердца будут покорены.

МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!

ПРОСТЫЕ ВАФЛИ

200 г муки, 1 чайная ложка пекарского порошка (о том, как его делать, вы узнали из этого номера «ДК»), 1 яйцо, ¼ л молока или сливок, 3 ст. ложки растопленного масла или маргарина, ½ ч. ложки соли, можно 1–2 ст ложки сахара — это уже на ваш вкус.

Смешайте муку с пекарским порошком и солью, постепенно добавьте молоко, смешанное с желтком, растопленное масло. Взбейте тесто до образования однородной массы и дайте постоять 50–60 минут. Взбейте белок и перед выпечкой вафель добавьте его в тесто.

СЛАДКИЕ ВАФЛИ

1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла или маргарина, ¼ л молока, 125 г муки, немного соли.

Яйцо взбить с сахаром, добавить растопленное масло, затем попеременно молоко и муку. Тесту дать немного постоять перед выпечкой

СЛИВОЧНЫЕ ВАФЛИ

200 г муки, 1 стакан холодной воды, немного соли, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, ¼ л сливок, 1–2 ст. ложки сахара.

Муку просеять в миску, добавить холодной воды, немного соли, растопленное масло Сливки взбить, смешать с тестом и сразу выпекать вафли

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 150 г творога, тертая лимонная цедра, немного соли, 2–3 ст. ложки молока.

Яичные белки взбить с сахаром, добавить творог, растопленный жир, цедру, соль, смешанную с пекарским порошком муку и молоко. Белки взбить и смешать с тестом перед выпечкой

ВАФЛИ НА ДРОЖЖАХ

2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 75 г сливочного масла или маргарина, соль, 1 стакан молока, 20 г дрожжей, тертая цедра ½ лимона, 200 г муки.

Яйца взбить с сахаром, добавить растопленное масло, цедру Дрожжи растереть с 1 ч. ложкой сахара, смешать с теплым молоком и добавлять к яично-масляной смеси попеременно с мукой. Оставить подниматься на час, еще раз взбить и выпекать вафли.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль, тертая цедра ½ лимона или ванилин, 1 стакан молока, 15–20 г дрожжей, 150 г муки, 150 г отварного картофеля, 3 ст. ложки растопленного слив. масла или маргарина.

Муку просеять в миску. Дрожжи растереть с 1 ч. ложкой сахара, добавить теплое молоко, взбитые яйца, масло, ванилин (или цедру) и постепенно примешать муку. Холодный отварной картофель натереть и смешать с тестом. Дать тесту подняться в течение часа и выпекать тонкие вафли.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ВАФЛИ

150 г слив. масла или маргарина, 100 г сахара, 3 яйца, 200 г картофельного крахмала, ½ стакана воды

Масло или маргарин взбить с сахаром, добавить, продолжая взбивать, по одному яичные желтки и примешать крахмал и воду. Яичные белки взбить в крепкую пену, добавить в тесто, слегка помешивая. Выпекать сразу

СОЛЕНЫЕ ВАФЛИ

25–30 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, ½ стакана воды, 250 г муки, ½ ч. ложки соли, ¼ л молока, 100 г сливочного масла или маргарина.

Дрожжи растереть до жидкого состояния, добавить теплую воду, молоко и соль. Муку просеять в миску, добавить теплую жидкость и масло. Смешивать, взбивая, пока тесто не станет однородным и гладким. Поставить тесто подниматься в теплое место.

СОЛЕНЫЕ ВАФЛИ С ПЕКАРСКИМ ПОРОШКОМ

250 г муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, ½ ч. ложки соли, 3 яйца, 1¼ стакана молока, 200 г сметаны, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла.

Муку просеять в миску, смешать с пекарским порошком и солью. Яичные желтки, молоко и сметану взбить и постепенно добавлять к муке. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким, затем влить растопленное масло. Под конец добавить взбитые белки и сразу выпекать При желании это тесто можно заправить красным перцем

ВАФЛИ ХРУСТЯЩИЕ

125 г муки, 125 г крахмала, 125 г маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 175 г сахара, ванилин, соль.

Маргарин растереть с сахаром, по одному добавить яйца, ванилин, соль, муку, крахмал. Дать тесту подойти в течение 30 минут, затем выпечь.

Готовые вафли вы можете сразу же скатать трубочкой или коржиком и заправить начинкой. Мы привыкли, что начинка у вафель — крем, взбитые сливки. Но вафли могут подаваться не только к чаю или кофе, а быть закусочными — с холодной или горячей начинкой.

Начинка из сыра (холодная). 100–150 г подсохшего сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, красный или черный перец, ½ ст. ложки томатной пасты. Сыр натереть и смешать со сметаной, майонезом, томатной пастой, пряностями

Начинка из курицы (горячая).

Нарежьте мясо курицы кубиками. Масло растопите в кастрюле, добавьте муку, прокалите до светло-коричневого цвета, подлейте бульон, прокипятите, добавьте мясо курицы, если есть – грибы, потушите несколько минут заправьте лимонным соком, перцем.

Русский народный лечебник

П. КУРЕННОВ

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ
Народное средство для его лечения

Эта зачастую упорная болезнь лечится с успехом свиным «здором». То есть салом от кишок, имеющих вид сетки. Эта сальная сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не горячую духовку или на очень легкий огонь, чтобы с сетки стекало сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место. Взять одну десертную ложку на стакан горячего молока и пить в горячем виде глотками... для наружного втирания в грудь надо смешивать это сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

РУССКОЕ И БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром. Через полдня примерно появится сок редьки, смешанный с сахаром. Доза: одна столовая ложка каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на одну чашку воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.

ОЧЕНЬ ЦЕННЫЕ ДЕРЕВЕНСКИЕ ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряного свиного сала или топленого масла. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу, которое считается лучше, чем топленое коровье масло.

Взять ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и два грана очищенного горького миндаля и пить это, как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленым молоком.

Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

Изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 головок лука и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного соку будры. Это дерево иначе называется плющик, или собачья мята. Добавить меду. Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

Гоголь-моголь (яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом) также сильно помогает от кашля, если его есть натощак.

Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Доза: по одной столовой ложке шесть раз в день.

Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

Весной от кашля очень полезно пить березовый сок (березовица) или сок кленового дерева с молоком.

От сухого кашля полезно делать втирание в грудь такой смеси: на две части деревянного масла одну часть нашатырного спирта.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по одной столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

Нижеописываемое средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля.

Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками, менять тряпку с варом каждые два-три дня.

ДВА ХОРОШИХ СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения; обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острому моменту болей пройти, а после этого лечить болезнь.

Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел. Один немецкий пивовар страдал настолько жестокой формой подагры, что был прикован к постели в течение пяти дней. После семи укусов пчел он навсегда избавился от подагры.

Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры.

Растопить толику свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять и убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее целебное средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и пр.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Это старинное народное и потому верное средство.

Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую и привязать к мозоли.

Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью.

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной по крайней мере в одну шестнадцатую дюйма и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и... мозоли исчезнут.

СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

ОТ УПАДКА СИЛ И ПОТЕРИ АППЕТИТА

Когда появятся признаки указанной болезни, или, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки пить одну столовую ложку воды. В связи с этим лечением весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы один раз в день и запивать водой.

При этой болезни, так же как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высокоцелебным средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение двадцати и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСУ

А. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

Б. Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над «симпатическими» средствами смеются. Однако смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет тот, кто на себе испытает это средство сам. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке на шею так, чтобы ключ был на спине, между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро остановит кровь. У одного из приятелей автора этой книги, когда ему было 18 лет, из носу струей текла кровь по 15—20 раз в день. Никакие средства официальной медицины того времени (это было больше полвека тому назад) не помогали. Отец больного, заглянув в записную книжку своего отца-офицера, который был в то же время и знахарем, нашел в ней описанное средство и успешно применил его.

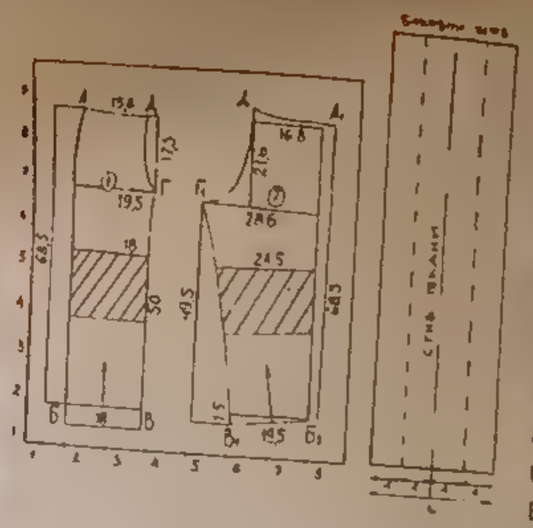
ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Есть поговорка: КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ... Вышеописанное средство и построено на... вышибании клина клином. Одна боль вышибает другую боль. Это средство очень старинное.

Публикацию подготовила Е. ВЛАДИМИРОВА.

Мастерская переделок

КАК ПОДРАСТАЮТ БРЮКИ?



За окном — снег, слякоть или дождь. Но детям все нипочем, и они изо всех сил рвутся на улицу. Старые брюки от комбинезона, сшитого еще весной, стали коротки. Поспешим обновить модель. Но как? Художник-модельер Е. Хлебникова предлагает на этот случай несколько способов.

Вариант 1. Вставка. Лучше всего расположить ее на коленке, там, где материал больше всего протерся. Отрезаем обе штанины брюк выше колена. Выкраиваем вставку: ширина равна ширине детали брюк, высота определяется необходимостью удлинения. Пристрачиваем с изнанки верхний и нижний края детали к соответствующим деталям брючины. С лица вставка оформляется двойной декоративной строчкой. Если ваши брюки имеют утепление, то и к материалу вставки нужно пристегать байку, фланель и пристрочить подкладку.

Материал вставки должен быть по фактуре подобен основному, по цвету — либо в тон, либо контрастный.

Вариант 2. Новый пояс. Он будет шире прежнего. Его можно сделать двойным, тройным, вставляя в него одну под другой две или три резинки.

Отпарываем старый пояс. Из нового материала выкраиваем полоску, равную по длине старому поясу. Ширина для одинарного — 10 см (в готовом виде — 5 см), для двойного — 16 см (в готовом виде — 8), для тройного — 18 (в готовом виде — 9). Припуски на швы — 1—1,5 см.

Застрачиваем боковой шов с изнанки. Складываем вдоль, изнанка к изнанке. Прострачиваем с лицевой стороны, отступив от нижнего края 1—1,5 см. Делаем строчки для продергивания резинки. Вставляем в кулиски резинки, закрепляем их.

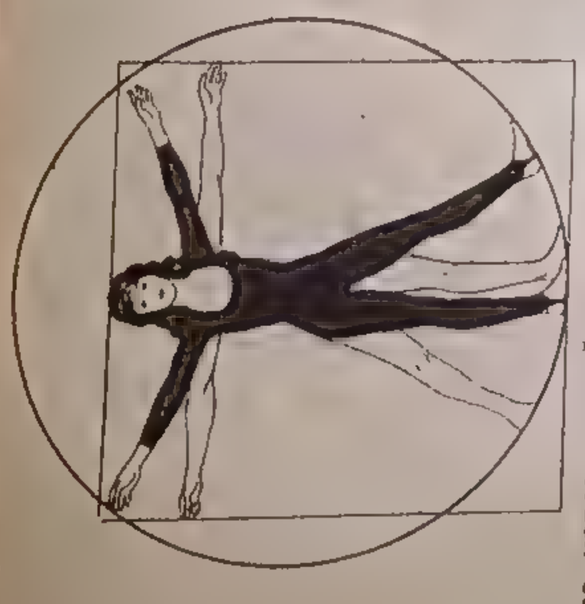
Теперь можно притачивать пояс к брюкам. Оставшийся нижний край лица пристрачиваем лицо к лицу. Затем с изнанки внутренний край пришиваем на руках.

Вариант 3. Манжеты. Пришиваются к низу брюк. Длина — 50 см, ширина — 10 (в готовом виде — 5 см). Крой и обработка подобны поясу. В них тоже вставляется резинка. Притачиваются к собранным внизу брюкам.

Вариант 4. Насапожники. Это изделие подобно нарукавникам. Оно не просто удлиняет брючину, но и предохраняет сапоги и ботинки от воды. Выкраиваем из непромокаемой ткани прямоугольник: длина — 50 см, высота — 30 см. Прострачиваем с изнанки боковой шов. Сверху и снизу подворачиваем 1—2 см, прострачиваем и продергиваем в кулиску резинку. Резинку можно пристрочить и врастяжку по низу, верху и середине детали (до застрачивания бокового шва). Готовое изделие натягивают сверху на обувь и нижний край брюк.

Все эти варианты можно использовать вместе, употребляя один материал. Получится комбинированный комбинезон. Можно украсить изделие бретелями. Укрепляют их пуговицами. Спереди можно использовать пряжки или застежки от подтяжек. Бретель может быть и одна, тогда она крепится на расстоянии 7—10 см от середины переда и зада. В бретель можно вставить резинку, причем не по всей длине, а в одной части. Ширина бретели 7—10 см (в готовом виде 5—3,5 см). Для 30-го размера — длина 50 см для двух бретелей, 75 см — для одной. Точную длину можно определить только во время примерки. На бретелях может быть несколько петель для пуговиц для увеличения длины изделия. Итак, брюки-переделка готовы. Теперь плохая погода не помеха вашим малышам.

М. БЕССМЕРТНАЯ
Рис. Е. Хлебниковой



ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И СТРОЙНЫМИ

Тогда перестаньте вздыхать у зеркала, через каждый час измерять талию и мучить весы. Успокойтесь и возьмите... ножницы. На помощь вам придут опытные врачи центра «Оздоровление». Для этого вам придется четко и разборчиво заполнить прилагаемую индивидуальную медицинскую карту, вырезать ее и в конверте отправить по адресу: 123022, Москва, п. о. 26. Центр заочной консультации «Оздоровление-В». Вместе с картой в этот же конверт не забудьте положить квитанцию об оплате: вы должны через любое почтовое отделение перевести 17 рублей (за калькуляцию врача) по адресу: 123298, Москва, МФО 201122, Ворошиловское отд. ПСБ, расч. счет № 461846 кооператива «Оздоровление-В».

Калькулятор Воробьева В. И. незаменим для построения рациона питания при ожирении, сахарном диабете, болезнях органов пищеварения и др.

После того, как вы заполните и отправите анкету и квитанцию об уплате, вами займутся врачи-специалисты. Разработанный ими рацион питания и другие рекомендации помогут вам сбавить вес за короткое время.

Индивидуальная медицинская карта

1. Фамилия, имя, отчество .....
2. Возраст .....
3. Профессия .....
4. Домашний адрес (индекс и др.)

.....

5. Антропометрия: рост ..... вес ..... размер носимой одежды .....
6. Артериальное давление ..... мм, пульс ..... ударов/мин.
7. Режим питания: частота приема пищи раз в день, обильная еда на ночь; избыток сладостей, жиров, соли, обильное питье (нужное подчеркнуть).
8. Получаемая физическая нагрузка: зарядка утром, ходьба, бег, велосипед, плавание, лыжи — их длительность по времени (подчеркнуть, дополнить).
9. Наличие ожирения у родителей: мать, отец (подчеркнуть).
10. Начало ожирения (при наличии его) совпадает: с периодом полового созревания, беременностью и родами, климактерическим периодом, перенесенными заболеваниями, травмами, операциями (нужное подчеркнуть, дополнить).
11. Дополнительные данные (при возможности — сахар в крови, холестерин, бета-липопротеиды и др.).
12. Ваши заболевания: сахарный диабет, гипертония, остеохондроз, холецистит, варикозное расширение вен и др. (подчеркнуть, дополнить) .....

Будьте откровенны — часто ли вы размышляете о серьезных вещах, таких, как, например, супружеские отношения? Быть может, вдруг вы осознаете: «что-то не то», произошли какие-то изменения. Но какие? Если вы хотите себя проверить, ответьте на наши вопросы — вы и ваш муж. А потом сравните результаты.

1. Если бы вам представилась возможность еще раз выбирать спутника жизни, то был бы это опять он?
а) Ни в коем случае.
б) Мне пришлось бы серьезно подумать.
в) Только он.

2. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми или вы отдаете предпочтение старым друзьям?
а) Мне больше нравятся старые друзья.
б) Меня привлекают новые знакомства и новые люди.
в) Иногда кое-какая перемена не повредит.

3. Кто из вас больше занят в семье?
а) Мой муж.
б) Естественно, я.
в) Я не придаю своей домашней работе никакого значения.

4. Ваше мнение о деньгах?
а) Это важнейший вопрос, к сожалению, их никогда не хватает.
б) Их нехватка может угрожать и хорошим супружеским отношениям.
в) Это не главное — но без них все не так просто.

5. Как по-вашему, ценит ли вас ваш муж?
а) Нет.
б) Побольше благодарности мне бы не повредило.
в) А ценю ли его я?

6. Обращает ли муж внимание на ваш внешний вид?
а) Всегда найдет у меня какой-нибудь недостаток.
б) Ему абсолютно все равно, что я ношу и как выгляжу.
в) Всегда проявит интерес.

7. Довольны ли вы тем, как у вас ведется хозяйство?
а) Так себе.
б) Да.
в) Хозяйством это назвать нельзя.

8. Каковы отношения между вами и родителями мужа?
а) Стараюсь их избегать.
б) Отношусь к ним с уважением.
в) Я их люблю.

9. Нравится ли вам проводить вместе с семьей праздники и отпуска?
а) Другого себе и не представляю.
б) Мне все равно.
в) Нет, это очень скучно.

10. Стремитесь ли вы улучшать, украшать свой дом?
а) У меня есть другие, более важные заботы.
б) Да, всегда, когда только возможно.
в) Иногда я об этом вспоминаю.

Очки

Вопросы:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а)	3	2	1	3	3	2	2	3	1	3
б)	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1
в)	1	1	2	2	1	1	3	1	3	2

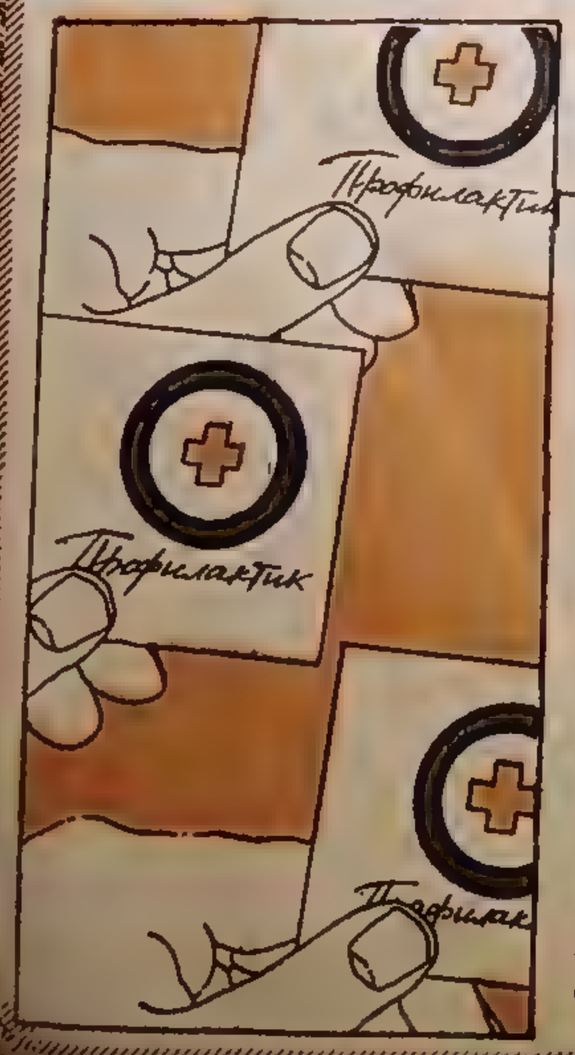
21—30 очков: видимо, с вашим супружеством что-то не в порядке. Судя по всему, совместная жизнь с вами тяжела и незавидна. И не кончится ли когда-нибудь терпение вашего мужа (или жены)?

15—20 очков: в целом у вас в семье нормальные отношения, даже немного прохладные. Иногда возникающая некоторая натянутость в отношениях в конечном итоге только укрепляет семью, но старайтесь все же по возможности не злоупотреблять этим.

14 и менее очков: ваш брак выглядит нереально идеальным. Читаете желания и мысли друг друга по глазам. Но... Полное совершенство может со временем наскучить. Как вы думаете, не повредила ли бы вам некоторая перемена в жизни?

«Свет социализму»,
перевод Т. ГРОХОТОВОЙ

НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ДОКТОР



Если в вашей жизни возникли проблемы медицинского характера, советуем вам обратиться в кооператив «Профилактик». В течение месяца вы получите достоверную квалифицированную информацию и консультации профессоров, доцентов, кандидатов медицинских наук по следующим вопросам:

1. Современные традиционные и нетрадиционные методы лечения заболеваний (указываются основные клиники, ведущие специалисты, литературные источники).

2. Вопросы семьи, брака и интимных отношений. Педагогические аспекты воспитания детей и подростков.

3. Рекомендации по рациональному питанию. Диеты для взрослых и детей, здоровых и больных. Сообщите ваши индивидуальные особенности: пол, возраст, вес, рост, профессию, семейное положение, имеющиеся заболевания.

4. Рекомендации по лечебно-оздоровительной гимнастике, начиная с грудного до пожилого возраста (включая европейские и восточные методы, упражнения для улучшения зрения).

5. Рекомендации по уходу за кожей лица и тела.

Для быстроты ответа укажите на конверте номера интересующих вас вышеперечисленных пунктов и вложите второй конверт — с вашим домашним адресом.

Оплата — наложенным платежом от 5 до 15 рублей за каждый отдельный вопрос, в зависимости от сложности и прилагаемых материалов.

Адрес, по которому вам следует обратиться: 127276, Москва, Ботаническая ул., д. 33, корп. 6, кооператив «Профилактик» (экспресс-служба); тел. 482-11-76.

По этому адресу вы можете обратиться не только «заочно», по всем перечисленным вопросам оказываются и очные консультации. Здесь также помогут вам решить возникшие проблемы в области психоневрологии, наркологии, сексологии, кардиологии, эндокринологии, мануальной терапии остеохондроза и др.

Тех, кто располагает ценной информацией и хочет, чтобы она как можно скорее стала всеобщим достоянием, просим звонить по телефонам: 250-11-93, 285-76-54, или обращаться по адресу: 129010, Москва, аб. ящик 28. На конверте не забудьте сделать пометку «Информработница».

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА»
№4 1990

Оформление Ю. Семёновой

Блицметод «Любакс»

ЮБКА-БРЮКИ
(продолжение урока)

Вернемся к занятию в третьем номере журнала. Сегодня мы продолжим начатую там тему.

ЮБКА-БРЮКИ СО СКЛАДКАМИ (рис.1).

Ширина закладываемых складок зависит от ширины ткани и от обхвата бедер (напомним, что для образования одной складки необходима ее удвоенная глубина).

Построим юбку-брюки со складками по 1-й, 3-й, 7-й и 9-й вертикалям.

Выбранные складки могут быть разной глубины (2—6 см). Так как мы делаем крой на одну половину ($a+a_1$), то по 1-й и 9-й вертикалям складки односторонние, по 3-й и 7-й они встречные, то есть всего их шесть. На клинья необходимо 20—26 см, на швы — 2—3 см. На свободу облегания прибавляем не более k.

Напомним, как определяется k.

$$k = \frac{(a+a_1)}{20} = \frac{56}{20} = 2{,}8.$$

Ширина клина равна $\frac{a}{3} \approx \frac{28}{3} \approx 9{,}5$ см

при средней полноте ноги. Расстояние Япр Язд $= 56 + 2(9{,}5) + 2{,}8 + 2 \approx 80$ см (можно округлять, так как миллиметры на построение не влияют). Рис. 2.

При ширине ткани 140 см и $a+a_1=56$ см от 140 отнимем $80=60$ см. Излишек 60 см используется на складки. Если их 6, то на удвоенную глубину складки достанется 10 см, то есть ее глубина 5 см. Длина юбки зависит от конкретной длины отреза либо делается по желанию. Для весны все же лучше предпочесть длину ниже колена. Расход ткани — две длины.

Вторая деталь выкраивается по первой. Накладываем выкроенную деталь на ткань лицевой стороной вовнутрь, мылом намечая линии сгиба складок (можно надсечками по срезам — верхнему и нижнему). Если $a + a_1$ левая больше (или меньше) правой более чем на k, то вторая деталь выкраивается отдельно, с учетом асимметричности.

Если длина изделия в готовом виде равна 75 см, необходим расход ткани 160 см (с учетом на подгибку и ширину пояса). Пояс выкраивается по поперечной (так легче сделать оттяжку и придать ему нужную форму, соответствующую истинной линии талии). В конкретном примере глубина вытачек m не более 3 см и высота $h \approx 2N$ по 3-й, 7-й вертикалям, по 5-й $\approx 3N$. В зависимости от формы живота в области 1-й секущей и изгиба позвоночника в области 9-й дополнительно забирается в глубину $\frac{1}{2}$ k. Рис. 3.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОЕДИНЕНИЯ (рис.4)

1) Сделаем подгибку каждой детали в отдельности (ширина подгибки одинаковая), отстрочим на 1—2 см, можно соединить клеевым способом.

2) Соединим левую и правую детали изделия лицевой стороной вовнутрь, совмещая срезы, уравнивая края низа, оставляя место для застежки.

3) Стачаем детали от т.Т1 до Япр и от т.09 до Язд. Затем зафиксируем обе детали в нескольких местах булавками во избежание перекосов (надеюсь, вы достаточно изучили главу «Отработка навыков»). Проложим прямую строчку редким стежком от верхнего среза до низа через т.01 и 09, как бы отсекая клин. Затем, отступив 10 см (на складки), сделаем еще одну строчку (впоследствии являющуюся сгибом складки). Таким образом, при разутюживании получим встречную складку по 1-й вертикали. Чтобы получить в готовом виде 2 встречные складки по 3-й (7), достаточно забрать 20 см, стачать их редким стежком и разутюжить, равномерно распределяя ткань в обе стороны от русла шва. Во избежание перекосов строчите медленно, контролируя положение ткани по сгибу, долевая перпендикулярна поперечной, что достигается путем натяжения одной из них. По 9-й вертикали влево забрать складки 10 см и вправо 10 см.

Эти временные швы стачивания нужны для разутюжки складок. Постоянная строчка делается по 1-й, 3-й, 7-й от линии талии до наиболее выпуклой части туловища высотой $h+k$ с учетом глубины вытачек в этих секущих. По 9-й вшивается «молния» до т. 09. Поэтому предварительно делается закрепка от т. 09 (отступите вверх на 1 см). Внимание! По 9-й вертикали ширина вытачки не должна превышать k. «Молния» втачивается способом «в рамку», так как ниже идет встречная складка. Ширина пояса от 2 до 3 см. Длина пояса зависит от обхвата талии $2a^T + 2a^T_1$. Перед втачиванием пояса проверьте посадку изделия на фигуре. Юбка-брюки в готовом виде смотрится как юбка.

Чаще всего встречающаяся ошибка — расходящиеся книзу складки. Достаточно подтянуть в области талии внутреннюю часть складок. Если ткань толстая, то внутренняя часть ткани на складках удаляется, как показано на рис. 5. Затем отстрочить от русла шва на 0,1—0,2 см. После этого подготовленный пояс по форме тела втачивается. Такую юбку-брюки можно выполнить на застежке в 1-й и 9-й секущей. Такой вариант юбки-брюк предлагает изучающая блицметод «Любакс» преподаватель Ольга Попова (см. фото в № 3). Он подходит для женщин, консервативных в одежде, но не желающих прослыть старомодными.

Ольга считает, что такую юбку-брюки можно выполнить двойной. Нижняя — это плотно облегающая одношовная, верхняя — в складку с застежкой. В такой юбке вам будет тепло зимой.

Л. КРАСНИКОВА-АКСЕНОВА.

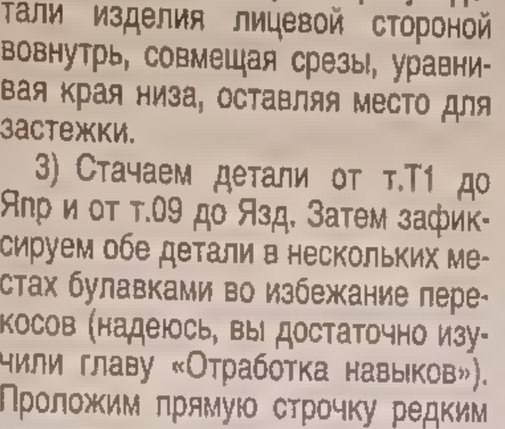


Рис. 1

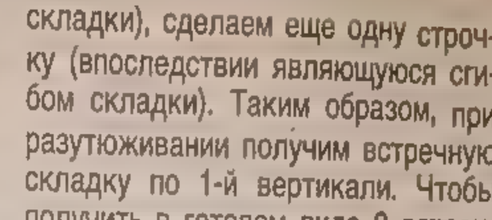


Рис. 2

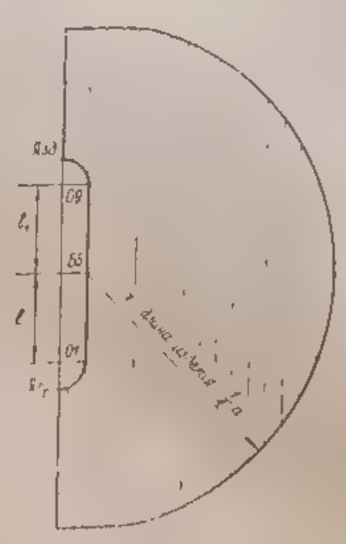


Рис. 3

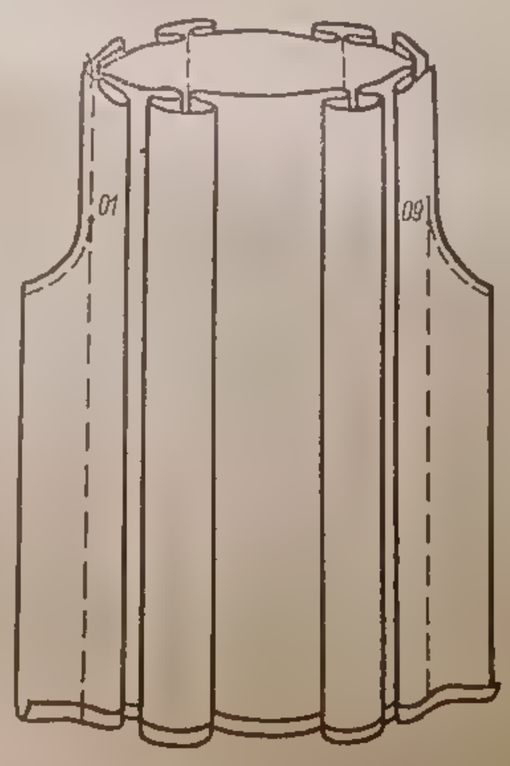


Рис. 4

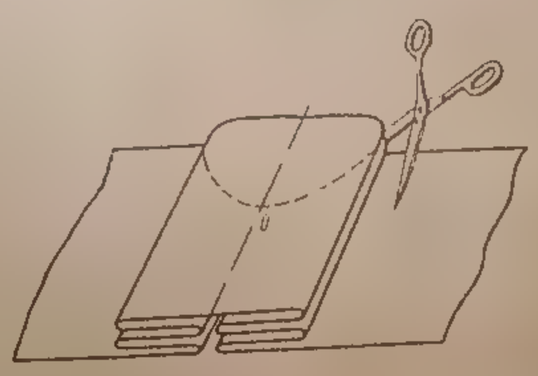


Рис. 5

УДОБНО ЛИ ВАМ?

При работе над статьей использованы данные, приведенные в книге «Архитектурное черчение». Изд. ALFA Bratislava, 1976 г.

В этом году мы постараемся дать вам как можно больше советов по проектированию. Цель обустройства и переустройства любой квартиры — чтобы обитателям в ней было удобно и уютно. Конечно же, для этого необходимо соблюсти некоторые законы. Сегодня мы поговорим с вами об эргономике. Что это такое? Соотношение пропорций человека с габаритами мебели и свободного пространства. Вам неудобно открывать дверцу шкафа — для этого приходится притиснуться к стене? Вам неудобно сидеть за столом — стул нельзя отодвинуть дальше? От этих мелких неудобств, дискомфорта вы чувствуете постоянное раздражение. А надо лишь исправить ошибку...

Рассмотрим же некоторые соотношения.

На рис. 1, 2, 3 вы видите эргонометрические параметры, применяемые при проектировании гостиных, спален.

На рис. 1 показано общепринятое расположение выключателя, точнее, оптимальный свободный доступ к нему, и пунктиром — возможное перенесение выключателя на более удобную высоту — высоту опущенной руки. Перенос этот, на мой взгляд, оправдан, ибо действовать опущенной рукой — значит не делать лишнего движения вверх, а это удобно, особенно при поиске выключателя в темноте.

На рис. 2 дан боковой габарит шкафа. Откроем дверцу и прибавим еще 50—60 см — только в таком случае нам будет удобно пользоваться шкафом.

На рис. 3 даны параметры, обеспечивающие отдых в кресле

На рис. с 4-го по 8-й — общепринятые, проверенные временем данные по интерьерам кухонь. Данные эти учитываются при проектировании стандартной (покупной) мебели и могут пригодиться вам лишь при изготовлении мебели своими руками. Что же касается габаритов свободного пространства, то их необходимо знать при расстановке мебели в помещении.

На рис. 4 показаны размеры, соблюдение которых обеспечит нам свободное передвижение между обеденным столом и кухонным блоком.

Конечно, я отдаю себе отчет, что в большинстве случаев наши кухни не выдерживают этих общечеловеческих (если уместно так выразиться) параметров. Здесь можно лишь ликвидировать зону стула (50—60 см) между столом и кухонным блоком, оставляя неизменным размеры прохода вдоль кухонного блока. Что же касается зоны у плиты (рис. 5), то урезать ее нельзя ни в коем случае, иначе работать здесь будет невыносимо.

На рис. 6 даны общие размеры столовой зоны.

Уменьшить эти размеры без ущерба для свободы в некоторых случаях помогает стационарная банкетка, так как «мертвой» зоны у нее нет.

Но при изготовлении банкетки своими руками (а иногда и в промышленном производстве) часто можно наблюдать ошибку, показанную на рис. 7. Эта банкетка неудобна, так как не дает возможности откинуть голову или положить локоть. Минимальная величина такой зоны, как показано на рис. 8, равна 10 см. Что же касается высоты сиденья и спинки, то здесь даны минимальный и максимальный параметры, тогда как в остальных случаях даны минимальный и оптимальный.

Следующие пять рисунков — с 9-го по 13-й — относятся к прихожим. Не думаю, чтобы они требовали каких-либо дополнительных пояснений.

Конечно, рассмотренные сегодня параметры не могут дать полного представления об эргономике жилья. Да мы и не ставили перед собой такой цели. Можно добавить еще лишь некоторые параметры. При прохождении человек занимает в среднем 60 см. Спальная кровать должна иметь два подхода по длинным сторонам по 60 см. Умываясь, человек занимает пространство 90×100 см, зона за рабочим столом должна иметь в глубине 70—90 см. И т. д., и т. д. ...

В заключение хотелось бы сказать, что учет перечисленных параметров обеспечивает нам подсознательное ощущение комфортности, ограждает от неудобства.

В. СТЕПАНИЩЕВ

г. Фрязино

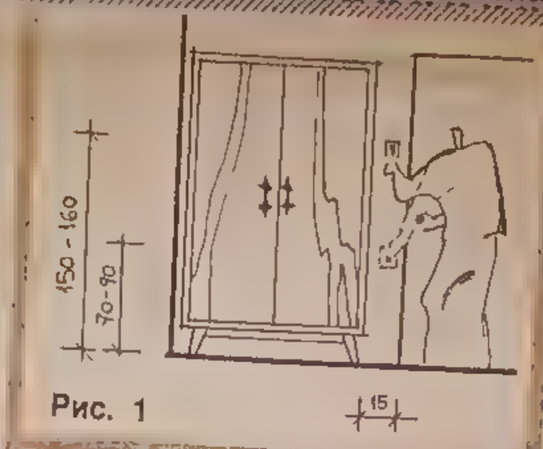


Рис. 1

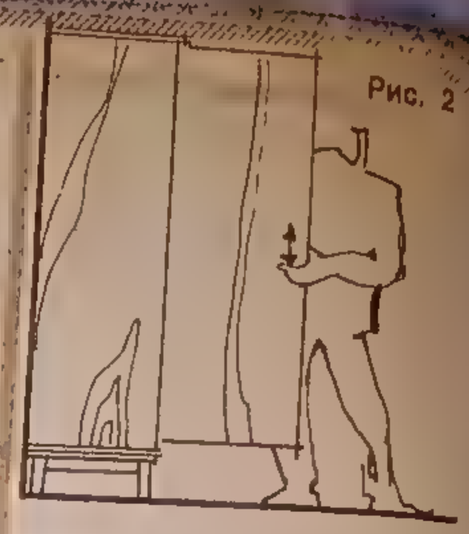


Рис. 2

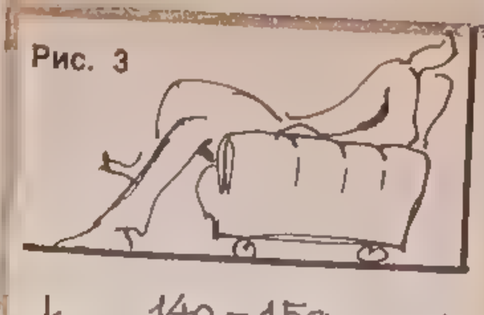


Рис. 3

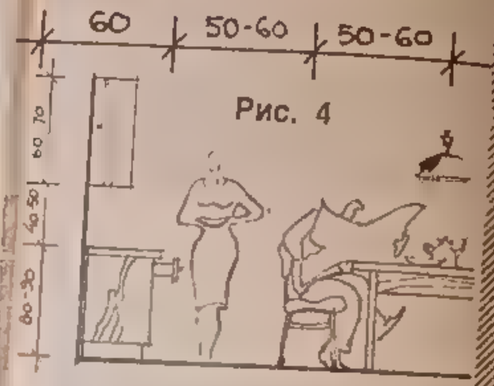


Рис. 4

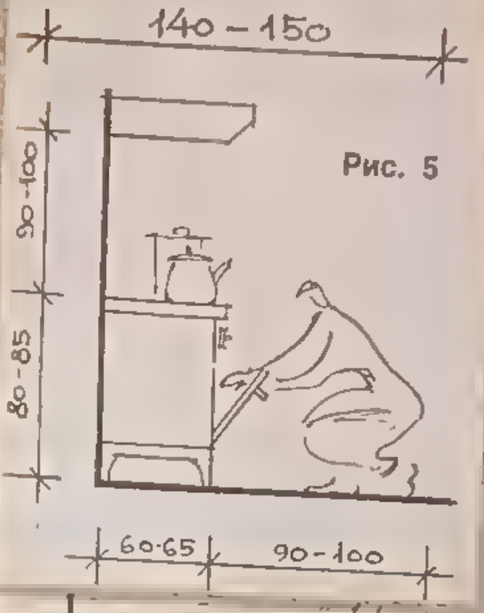


Рис. 5

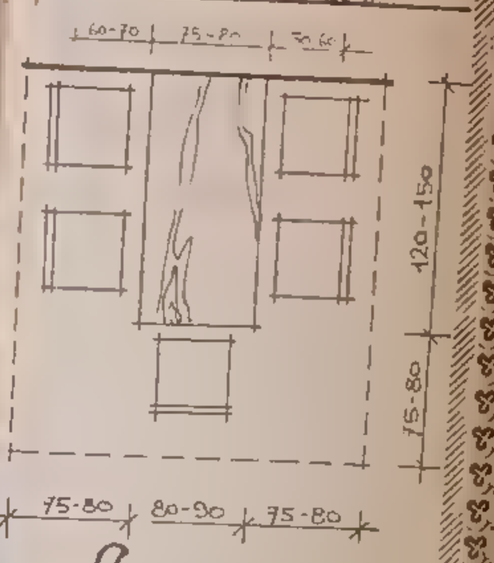


Рис. 6

Рис. 9

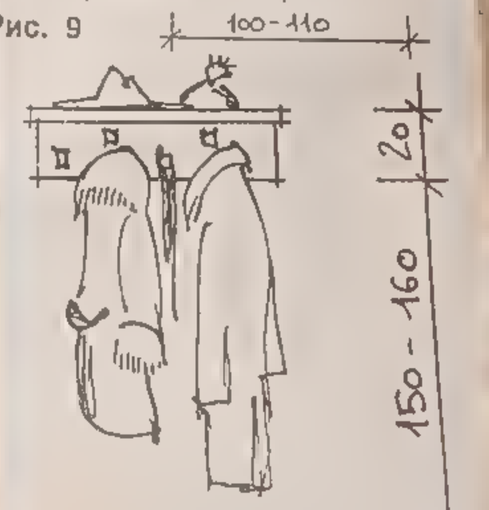


Рис. 11

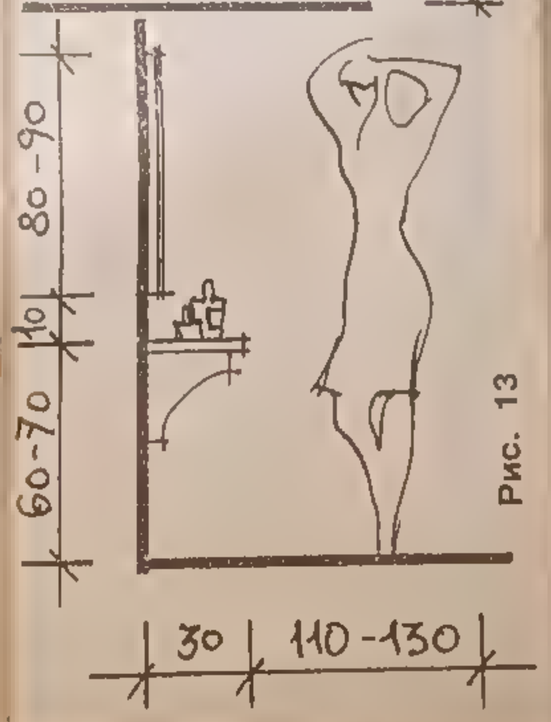


Рис. 13

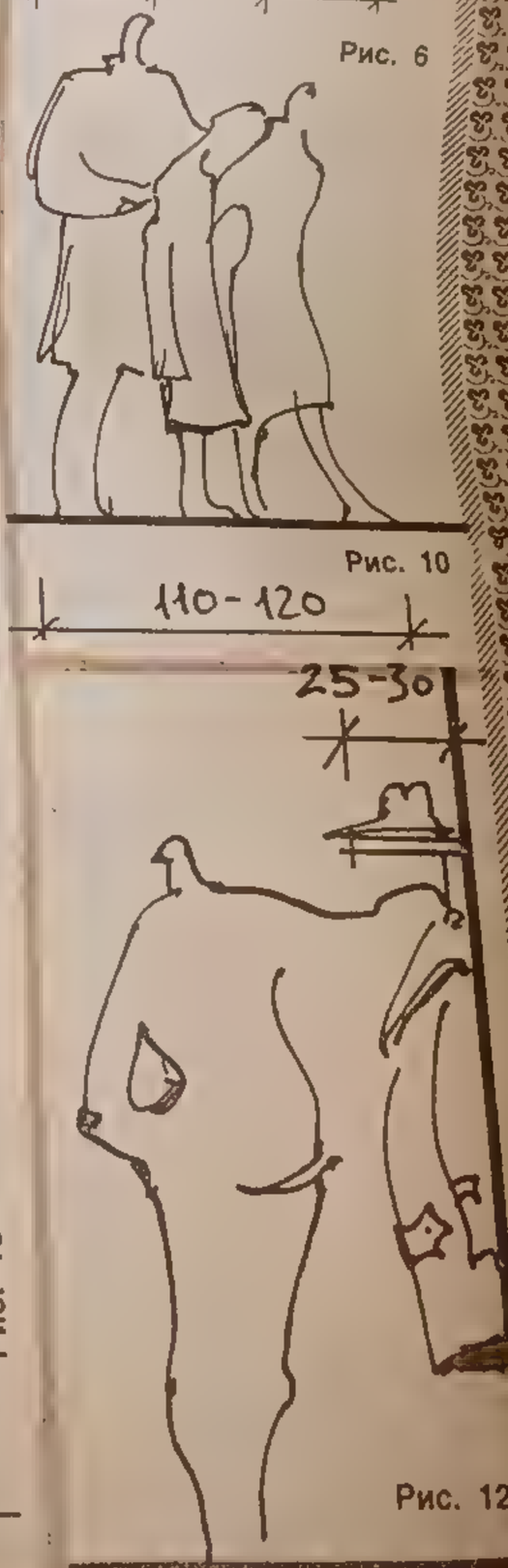


Рис. 10

Рис. 12

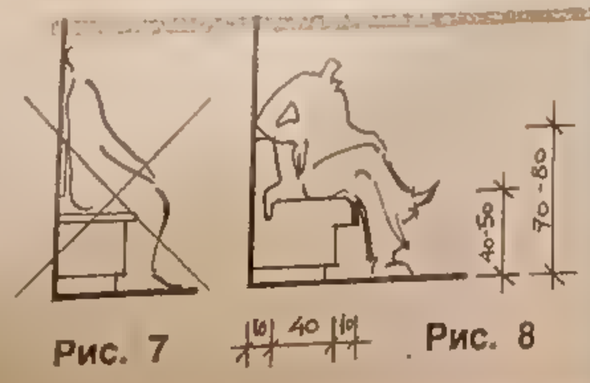


Рис. 7 Рис. 8

РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ

По многочисленным просьбам наших читателей сегодня мы публикуем старинные рецепты русской национальной кухни.

Заварная капуста

Кочан капусты зачищают, разрезают на четыре части, кладут в неокисляющуюся посуду (глиняный горшок, эмалированную кастрюлю и т. д.), добавляют анис, тмин или мяту, заливают кипящим рассолом и дают остыть в нем. Чтобы капуста не всплыла, прижимают ее небольшим гнетом. Когда рассол остынет, в него добавляют корочку черного хлеба и оставляют для закваски на 3—4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынимают из рассола, кладут в глиняные плошки, салатники, поливают маслом. Сбоку можно положить клюкву или моченую бруснику.

На 1 кг капусты: вода — 1 л, соль — 25—30 г, тмин, анис — 5 г. На 1 порцию: капуста квашеная — 250 г, масло растительное — 12, клюква или брусника — 20*.

Редька с сухариками

Черный хлеб без корки нарезают фигурными кусочками (полумесяцами, ромбами и т. п.), посыпают солью, обжаривают на растительном масле. Тертую редьку заправляют квасом или уксусом, кладут в салатник, посыпают зеленым луком и по краям обкладывают кусочками обжаренного хлеба

Редька — 125, квас 20 или уксус 3%-ный — 10, масло растительное — 10.

Для сухариков: хлеб —40, масло растительное — 5.

Грибы заливные

Для приготовления желе в воду добавляют немного отжатого от грибов рассола, кипятят, кладут замоченный в воде желатин и растворяют его.

В формочки наливают тонкий слой желе. Когда оно застынет, кладут мелко шинкованные соленые грибы, заливают желе и ставят на холод. Заливное вынимают из формочек (опуская на несколько секунд в горячую воду), кладут на тарелку или вазочку, гарнируют отварными мелко нарезанными овощами, заправленными уксусом и маслом, солеными огурцами и т. п.

Грибы соленые — 50, желе — 100 (желатин 4).

Гарнир: морковь — 10, огурцы соленые — 10, картофель — 25, масло растительное — 3, уксус — 5.

Борщ по-старинному (без томата)

В то время, когда на Руси еще не знали томата, борщи готовили без него. Эта традиция сохранилась в некоторых местах и до настоящего времени. Для приготовления этого борща свеклу очищают, нарезают тонкой соломкой, сбрызгивают уксусом, добавляют жир и, помешивая, хорошо прогревают. После этого подливают немного бульона (если борщ варят с мясом) или воду и тушат до размягчения свеклы. Лук нарезают, слегка поджаривают с жиром без изменения цвета (пассеруют), добавляют к нему морковь, нарезанную соломкой, и пассеруют вместе. В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, варят 10—15 мин., добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, пряности, специи, разведенную мучную пассеровку, доводят до готовности. В конце варки добавляют свекольный настой и рубленный со свиным салом чеснок.

Свекла — 100, капуста — 60, морковь — 20, петрушка — 5, лук репчатый — 20, мука — 5, свиное сало или другой жир — 10, сметана — 10, сахар — 5, уксус 3%-ный.

Каша пшенная с творогом

В кипящую подсоленную воду всыпают перебранное и промытое пшено и варят до полуготовности, затем добавляют сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешивают и варят кашу до готовности. Отдельно подают молоко, простоквашу, кефир

Пшено — 44, вода — 100, творог — 50, сахар — 5, масло — 15

Кисель овсяный кислый

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался кисель овсяный.

Овсяную муку или крупу геркулес заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки Затем массу процеживают и отжимают. В полученную жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Заквашенную жидкость сливают, добавляют в нее сахар и кипятят до образования густой массы непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или тарелки, дают остыть и разрезают на порции. Подают с холодным молоком.

Геркулес — 90, сахар — 5, соль — 2—3, масло сливочное — 5 вода — 230.

Овсяные блины

В старину готовили их из овсяной муки. Теперь варят жидкую овсяную кашу, протирают ее, добавляют яйцо и выпекают тонкие блины. Едят их с кислым молоком, сметаной, с брусникой и сахаром, подают к ухе, супам.

Крупа овсяная — 30, молоко — 250, сахар — 6, яйцо — 10, масло топленое — 10.

Блины с припеком

С припеком можно готовить пшеничные, гречневые, смешанные и другие блины. Для их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды кладут готовый припек, заливают тестом для блинов и жарят как обычно. Припеки могут быть разные.

1. Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают до золотистого цвета (20 г).

2. Лук зеленый шинкуют и слегка обжаривают (10 г).

3. Мякоть любой рыбы припускают, мелко рубят, посыпают солью, перцем, добавляют слегка обжаренный лук и все обжаривают на сковороде (мякоть рыбы — 20 г, лук — 5 г).

4. Яйцо вареное мелко рубят (1/4 шт.)

Кулич

Для опары 1/3 всей муки смешивают с теплой водой (32—34°С) в соотношении 1:1. Дрожжи разводят отдельно в небольшом количестве воды, вводят в опару и оставляют опару для брожения при 29—30°С на 80—90 мин

Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растирают до однородной массы, помешивая, вводят яйца, добавляют перебранный и промытый изюм (плодоножки удаляют). Замешенное тесто укладывают в смазанные маслом цилиндрические формы, так, чтобы оно занимало не более 1/4 формы, и дают расстоятся в теплом месте (30—38°С). Как только тесто увеличится в объеме в 2—2,5 раза, куличи выпекают при 180—200°С в течение 60—70 мин. Готовый кулич охлаждают, вынимают из формы, выдерживают не менее 8 ч. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой

Для теста: мука — 400, сахар — 100, масло сливочное — 160 (в том числе и для смазки формы), яйца — 5—6 шт., молоко — 100, изюм — 80, соль — 2, дрожжи — 20, ванилин — 0,1

Для сиропа: сахар — 60, вино — 20, вода — 45.

Для помадки: сахар — 90, вода — 25; повидло; цукаты, фрукты — 30.

Получается кулич весом 1 кг.

Творожная масса заварная

Творог протирают, добавляют яйца, сливочное масло, сметану, хорошо размешивают, кладут в кастрюлю, ставят на плиту и, помешивая, варят до кипения. Затем сразу снимают с плиты, быстро охлаждают, продолжая мешать, добавляют сахар, ванилин, толченые орехи, изюм или цукаты, затем все размешивают, формуют или ставят под пресс. Творог — 88, яйцо — 1 шт., масло — 20, сметана — 40, сахар — 20, ванилин — 0,02.

Сбитень

Сбитень — один из старинных русских напитков. Появился он очень давно и особенное распространение получил в XVIII—XIX веках. Им торговали на улицах, в трактирах, чайных и т. п. Зимой продавцы сбитня носили его за спиной в огромных медных чайниках в виде самовара, покрытых теплой тканью, или продавали его в специальных лавочках из больших самоваров. Фигура сбитенщика в прошлом веке была столь характерна для улиц русских городов, что изображение его можно встретить на лубочных картинках, старинных гравюрах и акварелях.

Для приготовления сбитня в кипящей воде растворяют мед, кладут лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех и другие пряности и кипятят. Иногда при изготовлении сбитня мед заменяли патокой.

Приведем несколько рецептов сбитня (на 1 л воды):

1. Сахар — 150, мед — 150, лавровый лист — 2, гвоздика, корица, имбирь и кардамон по 5 (кипятят 10—15 мин., дают настояться и процеживают)

2. Мед — 100, сахар — 50, корица — 0,3, гвоздика — 0,2, мята — 0,2, хмель — 3.

Квас сухарный

Ржаные сухари обжаривают в духовке так, чтобы они зарумянились, но не подгорели, складывают в бочонок, бачок или кастрюлю, заливают теплой водой (70—80°С) из расчета 1,8 л на 1 кг сухарей и оставляют в теплом месте на 2 ч., периодически помешивая. Настой сливают, а оставшиеся сухари заливают еще раз водой (1—1,2 л на 1 кг), настаивают 1—2 ч. и сливают настои в полученный ранее. Затем полученное сусло охлаждают до 20—25°, добавляют сахар, дрожжи, разведенные этим же суслом, настой мяты (можно готовить квас и без мяты) и оставляют в тепле на 8 -12 ч Готовый квас разливают в бутылки и хранят в холодильнике.

На 1 кг сухарей: сахар — 1,5 кг, дрожжи — 40 г, вода — 3 л, мята.

---

* Набор и количество продуктов в рецептурах приводятся на одну порцию.

ПУЛОВЕР ДЛЯ КОВБОЯ

Размер 36—34-й связан на машине «Северянка» из 300 г серой шерстяной пряжи. Для отделки потребуется 60 г пряжи такой же толщины беж., светло-коричневой, белой, оранжевой, васильковой и красной. Плотность вязаного полотна — 30 петель на 10 см по горизонтали и 49 рядов на 10 см по вертикали.

Спинка. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 132 петли. Провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью до начала разреза для застежки (156 рядов). Разделите петли на 2 равные части и вяжите сначала правую половину до скоса плеча (190-й ряд). Скос плеча выполняйте частичным вязанием (укороченными рядами), выдвигая в ПНП с обеих сторон полотна сначала четыре раза по 6 игл. Дальше выполняйте выем горловины, одновременно продолжая недовязывать петли по скосу плеча. Для этого со стороны середины спинки выдвигайте в ПНП иглы в следующем порядке: 6, 4, 3, 3, а по скосу плеча продолжайте выдвигать в ПНП еще четыре раза по 6 игл. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте петли. Вторую половину спинки вяжите так же.

Перед. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 132 петли. Дальше вяжите основной нитью 24 ряда и затем выполняйте рисунок по схеме. Каждая клетка схемы по ширине и высоте соответствует одной петле вязания. Цвета на лицевой стороне вязаного полотна не образовывались протяжки нитей, вяжите последовательно с нескольких клубков разного цвета. Соединение нитей 2-х цветов должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами следующим образом: нить, которой вязали, спустите между иглами вниз и обхватите ее снизу вверх новой нитью, которой будете продолжать вязание, и протяните ее на иглы машины. Сменная нить должна проходить под иглами. Мелкие элементы рисунка дополните вышивкой. Довяжав до начала выема горловины (186-й ряд), разделите петли на 2 части и вяжите сначала правую половину. Иглы с петлями левой половины поставьте в ПНП. Со стороны середины переда выдвигайте иглы в следующем порядке: 6, 3 — два раза по 2 иглы и три раза по 1 игле. Начиная со 190-го ряда, выполняйте одновременно скос плеча укороченными рядами, выдвигая в ПНП 8 раз по 6 игл. Поставьте в РП иглы с петлями плеча, провяжите ряд и закройте петли плеча. Затем так же закройте петли по горловине. Левую половину переда вяжите так же.

Рукав. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 62 петли и дальше вяжите основной нитью, прибавляя с обеих сторон полотна двадцать шесть раз по 1 петле через каждые 7 рядов. Довязав до 200-го ряда, провяжите 6—8 рядов вспомогательной нитью и сбросьте вязаное полотно с иглы машины. Второй рукав вяжите так же. По линии низа переда, спинки и рукавов свяжите резинку. Прогладьте связанные детали через влажную ткань. Сшейте перед и спинку по линии плеча. Пришейте рукав к деталям переда и спинки кеттельным швом. Сшейте пуловер по линии бока и нижнему шву рукава.

Воротник. Состоит из 2 частей. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 50 петель. Дальше вяжите основной нитью 86 рядов — двойную высоту воротника. Закончите вязание вспомогательной нитью. Вторую половину воротника вяжите так же. Прогладьте обе половины через влажную ткань. Каждую половину воротника сложите вдвое и сшейте одну из боковых сторон по изнаночной стороне. Прикрепите обе половины воротника к горловине, расположив сшитые края к середине горловины переда. Снимите вспомогательные нити и пришейте кеттельным швом открытые петли нижнего края воротника к горловине изделия. К разрезу на спинке пришейте «молнию», верхнюю часть которой вшейте между верхней и нижней частями воротника.

Автор Л. ОГУРЦОВА.
фото В. Гайншвили

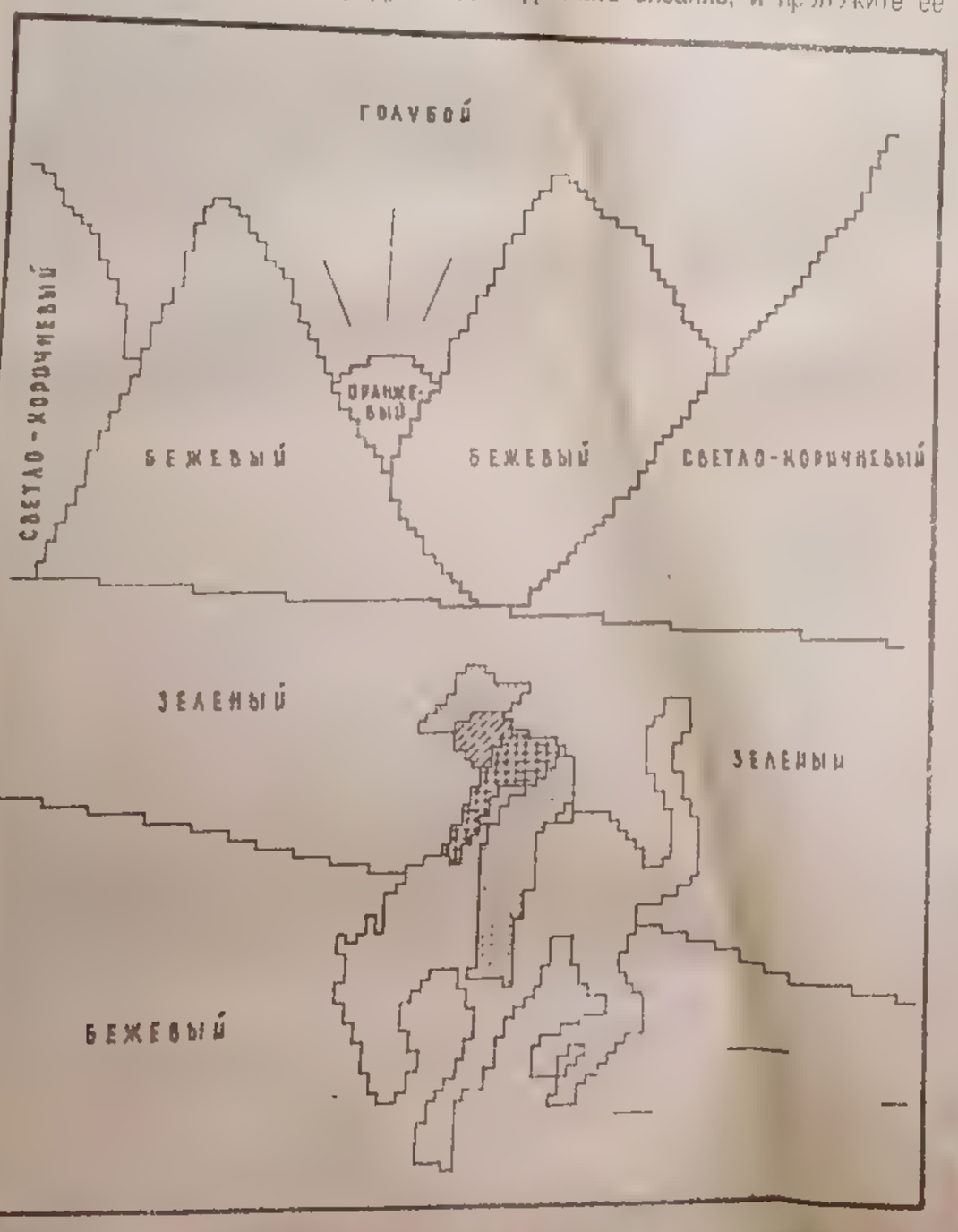
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

— белый

— розовый

— васильковый

— красный



ЖИЛЕТКА — ЭТО МОДНО!

Не выбрасывайте старые вещи — куртки, пиджаки, пальто, детские шубки. Они вам еще пригодятся. Если вы хоть немного умеете шить, попробуйте сделать из них жилетки, а если совсем не умеете, то именно с них начинайте учиться.

Не спешите разрезать старую детскую шубку на стельки. Даже если она протерлась и не имеет вида, выверните ее наизнанку, вырежьте пройму пошире, закруглите края. Если плечо слишком узкое, расширьте его полоской, выкроенной из рукава. А верх можно сшить из набивного вельвета, плотных шелковых тканей, из яркого пестрого полотна. Наколите его на мех булавками, отверните края меха наружу и пришейте опушку на руках прочной ниткой. А если детская шубка все-таки не подходит вам по размеру, меховая жилетка может украсить гардероб вашего малыша. Очень эффектно выглядят на детях и жилетки из искусственного меха, отделанные по краям яркой обтачкой, и матерчатые жилетки с вышивкой или аппликацией. Выкроить их можно по любой выкройке с прямым силуэтом, лишь слегка изменив ее, например, по нашим выкройкам из № 12 за 1989 г. (рис. 2).

Жилетку, переделанную из старой куртки, можно носить со свитером или поверх другой куртки, если они сочетаются или удачно контрастируют по цвету. Пройму и горловину обшейте валиком, выкроенным из рукавов, или обработайте подкройной планкой и отстрочите. Можно, подвернув край проймы, пристрочить изнутри «молнию», чтобы выступали только зубчики; толстая пластмассовая «молния» будет смотреться как декоративная отделка.

Фасон надоевшего пиджака подскажет вам фасон жилетки, а при желании можно раскроить ее заново. Если у вас нет подходящей выкройки, воспользуйтесь нашими чертежами костюма из № 2, 1989 г. и сарафана из № 2, 1990 г. На рис. 1 показано, какие изменения надо внести в чертеж. Детали расположите по одной линии, длину отмерьте от низа чертежа, а длину и наклон уголков сделайте по своему вкусу. В швы бочков на уровне талии можно вшить хлястик с застежкой на пуговицу или пряжку, а для жилета из набивной ткани — однотонную ленту, завязав ее на небольшой бантик.

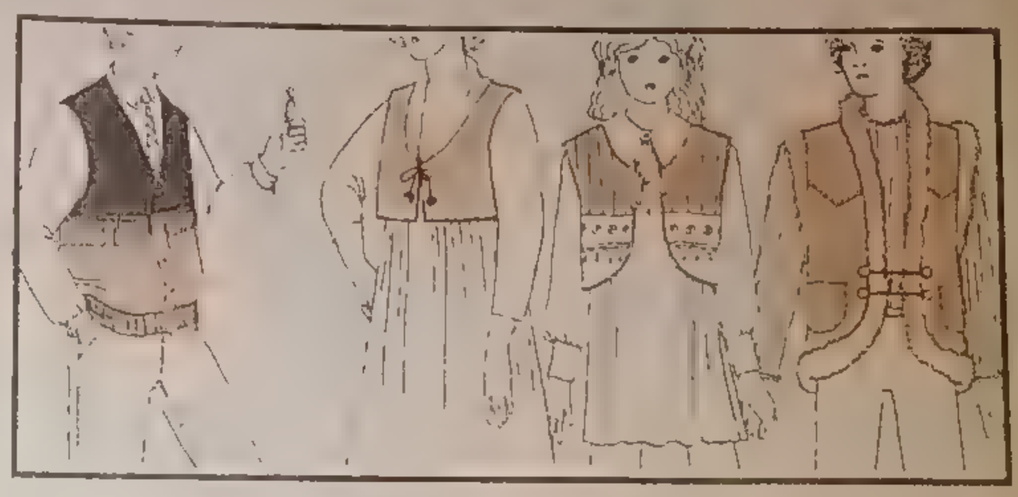
Края можно обработать подкройной планкой, но лучше сделать подкладку. Если вы начинающая портниха, то подкладку лучше не встрачивайте, а наколите с изнанки так, чтобы она нигде не тянула, и аккуратно пришейте на руках.

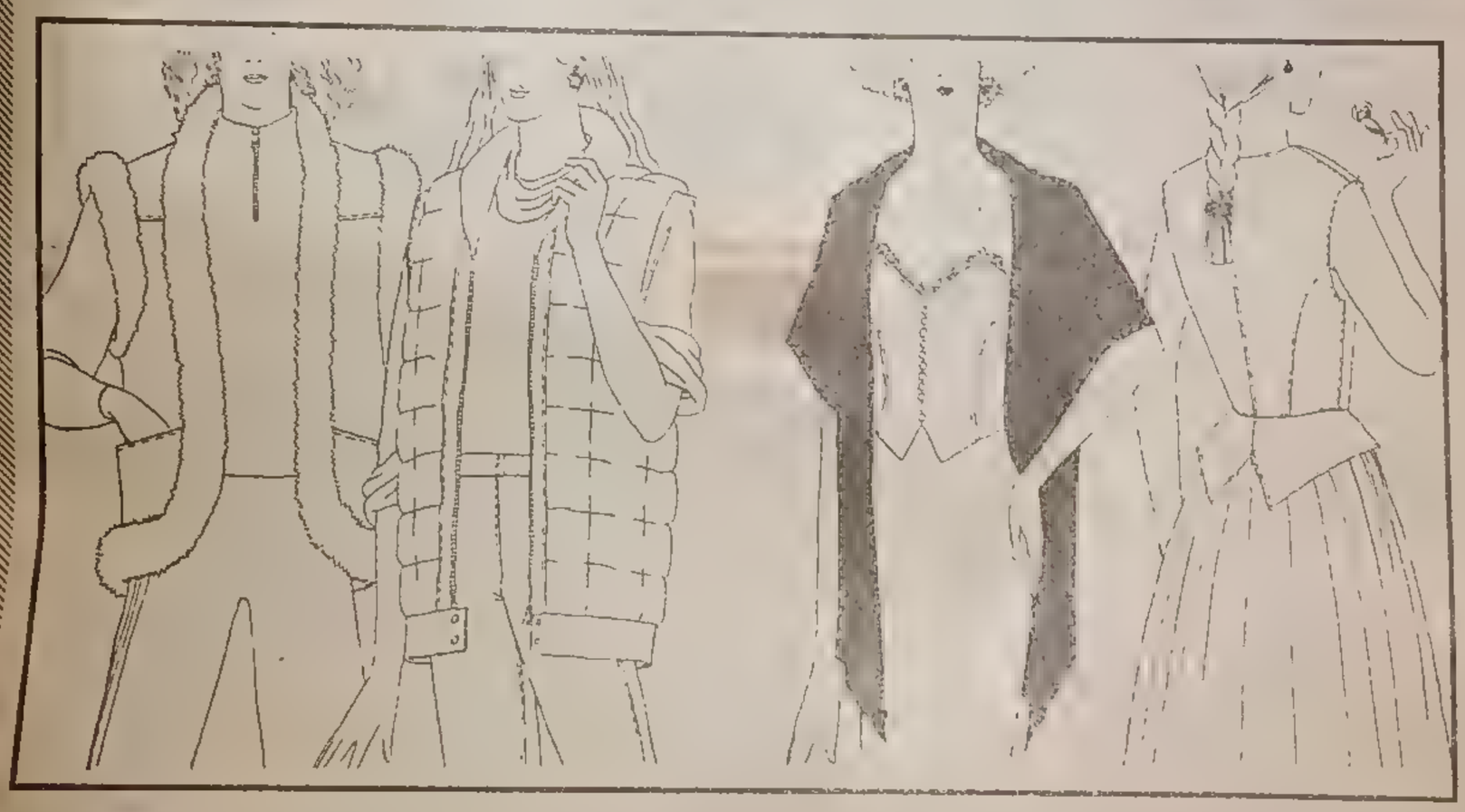
Прямую короткую жилетку хорошо сделать двойной, это позволит вам носить ее и на одну, и на другую сторону. Сшейте две одинаковые жилетки, сколите их лицом к лицу, чтобы они полностью совместились друг с другом, стачайте по краю, оставив небольшой незастроченный участок, и выверните. Края проймы подверните внутрь, приутюжьте и зашейте на руках тонкой ниткой мелкими незаметными стежками. Края отстрочите, вставив в шпульку нитку другого цвета, соответствующего нижней части изделия. Следите, чтобы машина не петляла и нитка другого цвета не была видна с противоположной стороны. Петли можно сделать навесными; как они делаются, рассказано в № 12, 1989 г.

Не оставляйте без внимания и трикотажные вещи. Снова в моде маленькие, плотно облегающие кофточки. Из старой кофты или джемпера, обрезанного и обвязанного крючком, может получиться новая современная маечка или жилетик. Но особенно хорошо смотрятся трикотажные жилетики и фигаро на детях, повседневное платье они могут превратить в нарядное.

Ну а для зимнего вечера вы сможете сшить стеганый жилет на ватине или байке из старого платья, халата или из цветных лоскутков. Края окантуйте однотонным материалом, из него же сделайте рулик для завязок. Застежка спереди или по боковым швам.

На рис. 3 дан чертеж различных вариантов прямого жилета, размер 48. Одна клетка равняется 10 сантиметрам.





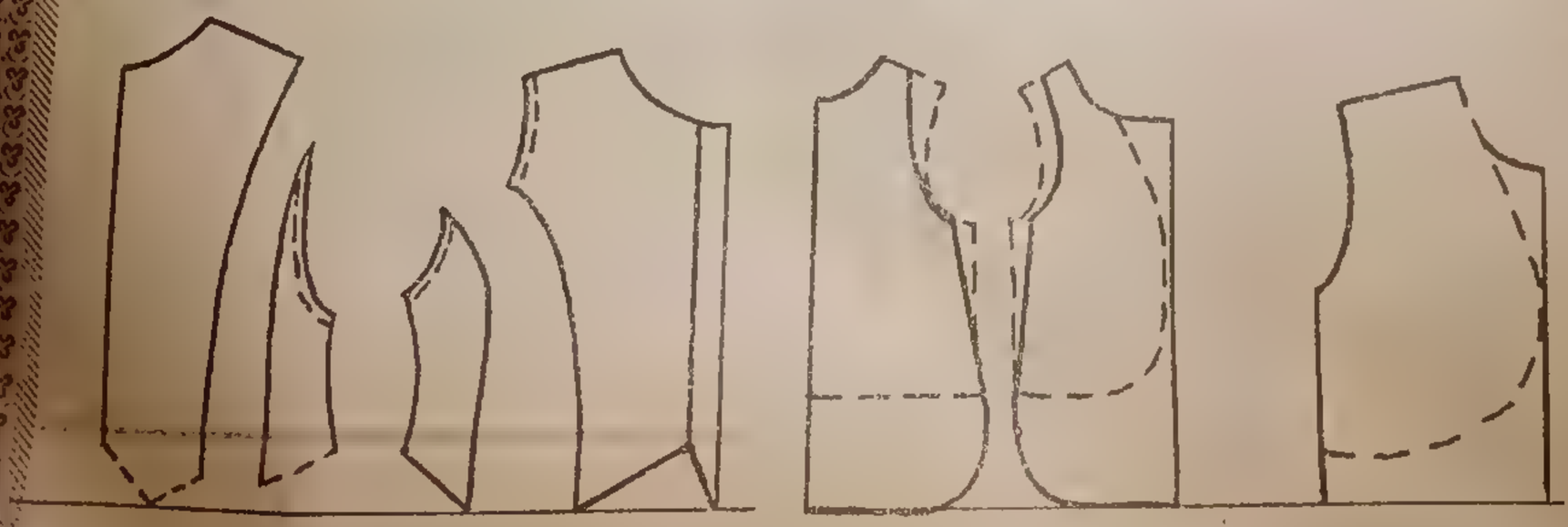


Рис. 1

Рис. 2

Н. САХАРОВА

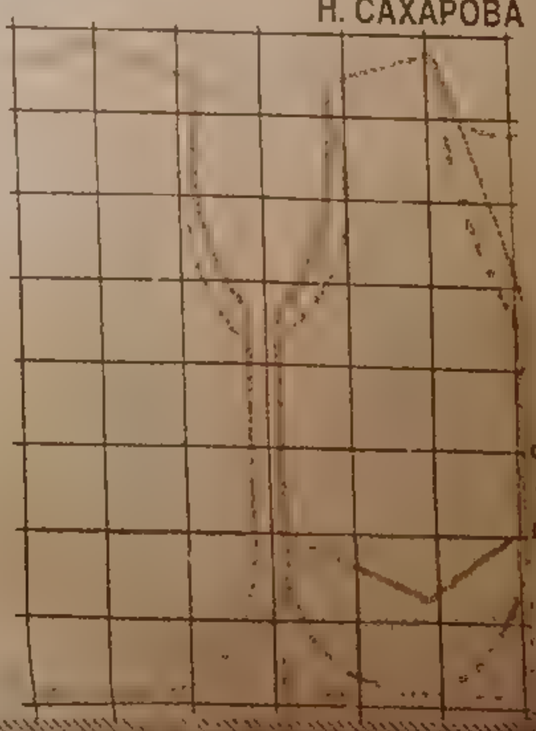


Рис. 3

Как стать красивой

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — НЕ БОЛЕТЬ!

Красота — это здоровье. Избитая фраза. Мы произносим ее или читаем, не вдумываясь в смысл. Но можно ли представить себе красивую и обаятельную женщину, страдающую язвой желудка, остеохондрозом или болезнями печени? Да, красота — это здоровье... Ну, а о том, что здоровье надо беречь, мы все прекрасно знаем. А если кое-какие болезни уже поселились в нашем организме? Бороться с ними надо не только лекарствами. Мы познакомим вас с несколькими комплексами упражнений, которые помогут вернуть вам здоровье, хороший цвет лица и обаяние...

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НЕВРОЗАХ

Комплекс № 1

1. Исходное положение — ноги врозь.

Закрыть глаза, руки поднять до уровня плеч и выпрямленные указательные пальцы соединить перед грудью, открыв одновременно глаза. Поднимая руки, произвести вдох, опуская — выдох.

2. Исходное положение — основная стойка. Имитировать руками лазание по канату. Дыхание равномерное. Проделать 2—4 раза.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Поочередно отводить ноги в сторону до отказа. Дыхание равномерное. Проделать 2—6 раз.

4. Основная стойка. Поднять руки вверх с одновременным поднманием и сгибанием в колене левой ноги. Поднимая руки, произвести вдох, опуская — выдох. Проделать упражнения 2—4 раза каждой ногой.

5. Основная стойка. На счет «раз» прыжок на месте — ноги врозь, хлопок руками над головой. На счет «два» другим прыжком вернуться в исходное положение. Проделать упражнение 2—6 раз.

6. Основная стойка. Прыжки на носках, не наклоняя туловища вперед, руки вдоль тела. Проделать 5—10 раз.

7. Исходное положение — ноги врозь. Имитировать руками движения пловца. Дыхание равномерное. Проделать упражнение 5—10 раз.

8. Основная стойка. Попеременно поднимая левую и правую ноги вперед, делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Проделать упражнение 3—6 раз.

9. Исходное положение — ноги врозь. Бросить небольшой мяч вверх перед собой и сделать хлопок руками за спиной. Поймать мяч. Дыхание равномерное. Проделать упражнение 5—10 раз.

10. Исходное положение — ноги врозь. Поднять руки и, сгибая в локтях, привести к плечам. Поднимая руки, произвести вдох, опуская — выдох. Проделать упражнение 4—6 раз.

Комплекс № 2

1. Сядьте на стул, руки вытяните перед собой. При вдохе отведите руки в стороны, прогибаясь в области грудной клетки. При выдохе руки возвратите в исходное положение, голову опустите. Проделать 6—8 раз в медленном темпе.

2. «Гребля на лодке». Выполняется с гантелями. Сядьте на коврик (с прямыми ногами), возьмите двухкилограммовые гантели. При вдохе гантелями касайтесь носков ног, при выдохе — берите «весла» на себя. Проделать 12 раз.

3. «Ветряная мельница». Встаньте, руки опустите, левую ногу поставьте вперед, пяткой к носку правой ноги. Стоя на месте, сохраняйте равновесие, а руками имитируйте движение крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернитесь в исходное положение и начните упражнение вновь.

4. Основная стойка. Сделайте два шага (с левой ноги) — при вдохе, на выдох — два подскока на левой ноге и два подскока на правой (двигаясь вперед). Проделать 8 раз.

5. Основная стойка. Это упражнение на равновесие. При вдохе поднимите руки в стороны, при выдохе поставьте левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохраняйте равновесие. При вдохе возвратитесь в исходное положение. Проделать 8 раз.

6. Поставьте стул на расстоянии 4 шагов от стены, встаньте перед стулом. Бросьте в стенку теннисный мяч, сядьте на стул и поймайте его после отскока от пола. Проделать 10 раз.

7. Лягте на спину, расслабьтесь. Во время выдоха напрягите мышцы рук и ног (попеременно), а при вдохе — расслабьте. Проделать 3 раза.

8. Основная стойка. Ритмично шагая по комнате, меняйте положение рук: положите их на бедра, затем поднимите к плечам, потом — на голову, сделайте хлопок перед собой. Повторите сначала.

9. Сядьте на стул, ноги согните, руки — на край стула. Вдохните, а при длинном выдохе подтяните согнутые ноги к груди, выпрямите, разведя их в стороны, а потом согнутыми поставьте на пол. Проделать 8 раз.

10. Основная стойка. На два шага сделайте вдох, поднимите руки в стороны, на третьем шаге присядьте — руки вперед. Встаньте, опустите руки. Проделайте 4 раза.

11. Встаньте на брусок одной ногой. В руки возьмите теннисный мяч. Сохраняя равновесие, стойте на одной ноге (на левой, потом на правой) и ударяйте мячом об пол одной рукой и ловите другой. Проделать 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ПРИ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Очень часто причиной этого заболевания является то, что вам приходится почти весь день сидеть. Эти упражнения укрепляют вены, лечат расширение и предупреждают его.

1. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте. Проделать 6 раз каждой ногой. Это способствует оттоку крови от ног.

2. Лечь на спину. Имитировать езду на велосипеде. Проделать 4 раза в течение 10 секунд. Предупреждает застой крови в ногах.

3. Лечь на спину, руки положить на пояс. Медленно поднять ноги вертикально по отношению к телу. Проделать 5 раз. Это упражнение полезно и при гипотонии.

4. Лечь на спину. Поднять руки вверх, отвести назад, коснуться пола за головой — глубокий вдох. Затем согнуть левую ногу, поднять туловище, обхватить руками голень и, прижав к груди колено, коснуться им подбородка. Прижимая колено, произвести вдох, разгибая ноги — выдох. Проделать 4 раза каждой ногой

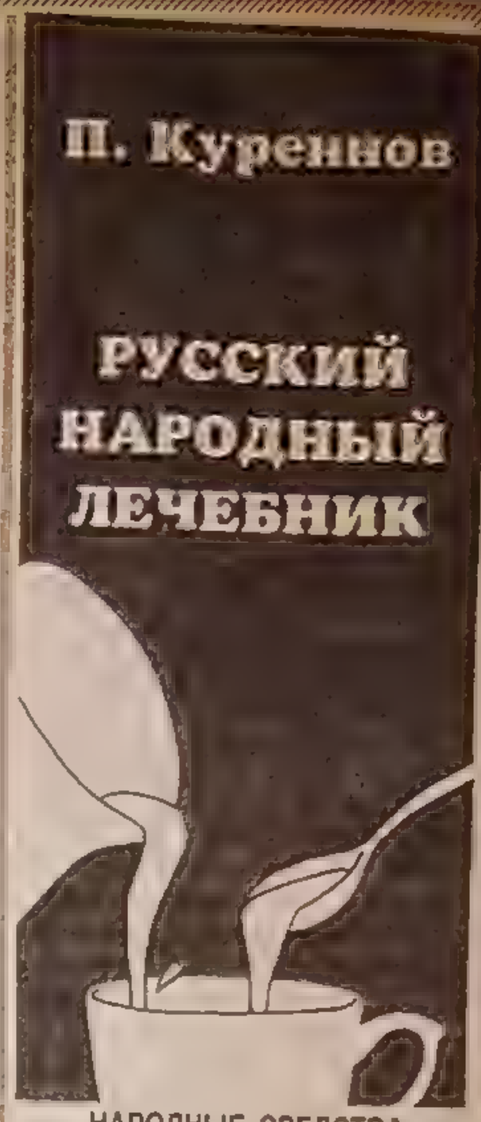
5. Лечь на спину. Разводить и сводить поднятые на 45° ноги (ножницы). Проделать 5 раз.

6. Лечь на живот. Махом сгибать и разгибать колени в течение 20—50 секунд.

7. Лечь на живот. Вытянуть руки и опереться кулаками об пол у бедер. Попеременно поднимать левую и правую ногу назад и вверх на 50—60°. Проделать 6 раз.

Надеемся, что вам помогут эти комплексы. И очень скоро вы будете становиться в исходное положение здоровой и красивой!

Н. ИВАНОВА



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Многие страдающие этой болезнью потратили больше деньги на попытки от нее избавиться и... все-таки не вылечились. Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски, или волокна.

Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (*плод*), то под ними обнаруживается много волосков, или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать (в чайник) и пить как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

* * *

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после еды. Это средство, конечно, слабое, и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы маленький результат.

* * *

При болях в печени и опухолях надо четверть стакана хорошего прованского (растительного) масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута.

Пить это надо на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через четыре-пять дней снова, по мере надобности.

...принимать прованское масло за [illegible] до еды. Начинать с полови[illegible] чайной ложечки и дойти до чай[illegible] стакана, все время постепенно [illegible] дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдениям знахарей, при этом лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

ЛИШАИ ОТ КОШЕК И СОБАК

С незапамятных времен избавлялись от этой гадости таким способом: натирали лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит после первого натирания.

Вообще от лишаев в стародавние времена существовало весьма незамысловатое верное средство: чернила.

ОТ БОРОДАВОК

Один выдающийся американский врач, зарабатывающий десятки тысяч долларов в год, сказал, что это средство самое рациональное и верное от бородавок и что о нем многие ничего не знают.

Это средство — уксусная кислота. Нужно каждый вечер, перед сном капнуть обязательно с помощью глазной пипетки одну каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая сугубую осторожность. Больше одной капли употреблять не советуют: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

ОТ БОРОДАВОК И РОДИНОК

А. Взять остаток стебля от срезанного хлебного колоса, после того как хлеб скошен или сжат. Вырвать его с корнем; острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место в землю корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

Б. Если нет такого стебля с корнем, знахари рекомендуют следующий способ. Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной натереть все бородавки (резаной стороной), и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала бы расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Примечание. Способом срезанного колоса автор три раза избавлялся от бородавок и один раз от большой родинки. Не желая идти в поле, где есть скошенный колос или трава, автор срезал ножницами былинку травы, выдернул ее с корнем, потыкал в бородавки и зарыл вверх корнем в очень сыром месте. Бородавка исчезла через несколько дней.

Автор со дня рождения имел большую коричневую жесткую родинку на левом локте снизу. Во время рыбной ловли от нечего делать он щипал родинку ногтями двух пальцев, и часто из родинки текла кровь. Родинка была в одну шестнадцатую дюйма высотой и четверть дюйма в диаметре. Шутки и озорства ради автор повторил способ лечения бородавок былинкой травы и... родинка исчезла через несколько дней.

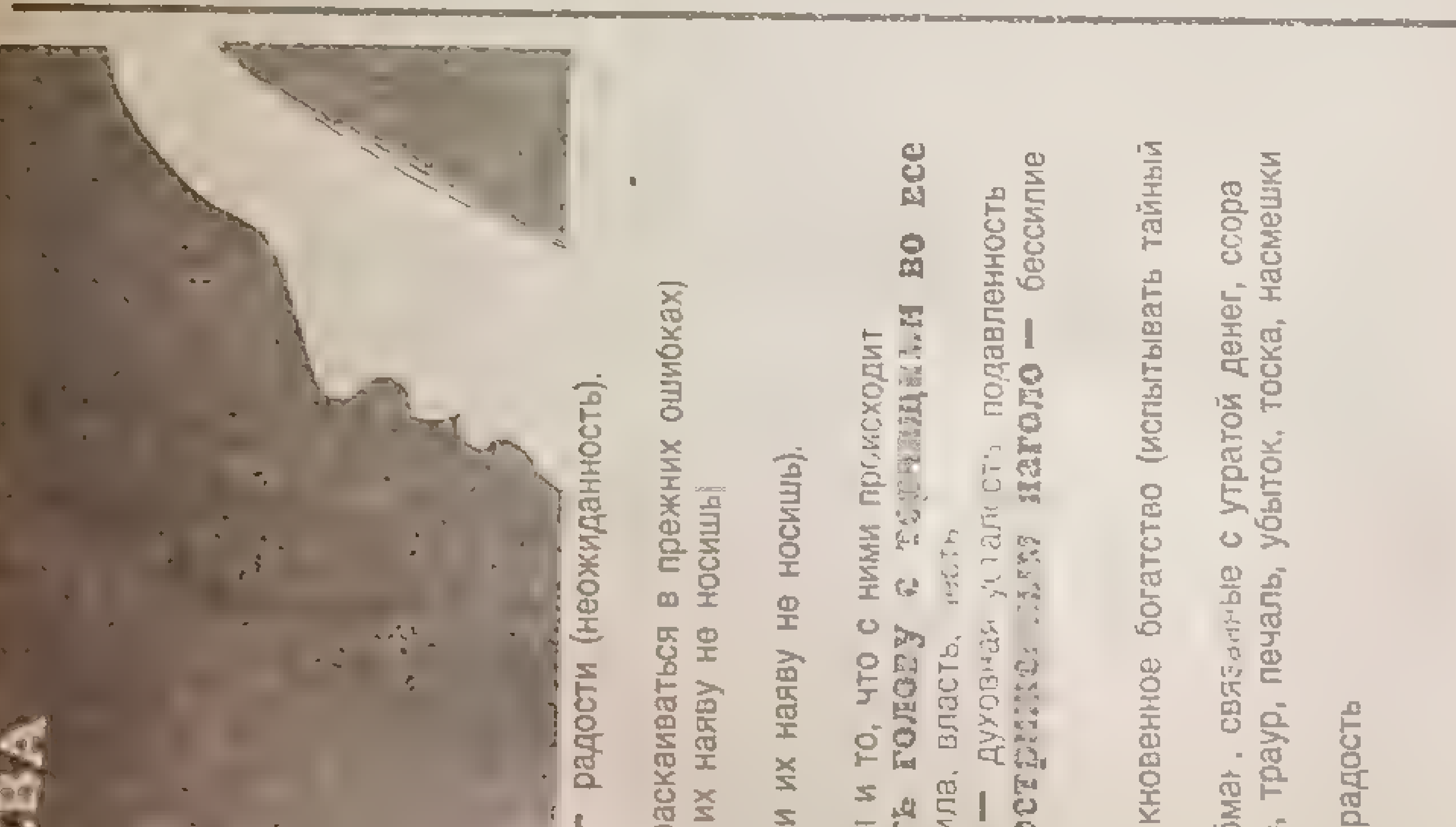
НЕМНОГО РАЗМЫШЛЕНИЙ. Бородавки имеют корни, а родинки нет. Первые растут, вторые нет. Бородавки иногда (видимо, от перемены диеты) исчезают сами собой, родинки—никогда. Бородавки размножаются в числе, а родинки—никогда. Знакомый автора в Голливуде тоже избавился от бородавок натиранием и закапыванием картофелины...

ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ НАКОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Взять, скажем, дюжину яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый свечой желток будет давать капли «сока», которые надо собирать в посудину (чашку, блюдце и пр.). Как только заметите, что капля поджариваемого на огне желтка увеличивается, надо подставить посуду. Капнет — опять ждите следующей капли. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество «драгоценной» мази.

Количество яиц в рецепте — 12 — взято условно. Надо сообразоваться с тем, какое пространство кожи поражено экземой или другой накожной болезнью. Иногда бывает достаточно и двух яиц, а другой раз их требуется целая сотня и даже больше. Этим «маслом» надо густо смазывать марлю или тряпочку и накладывать ее на пораженное болезнью место. Менять изредка, не чаще чем раз в день, а лучше раз в два дня. Лучше не завязывать, но если надо работать, можно завязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценного масла; надо подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

Публикацию подготовила Е. ВЛАДИМИРОВА.



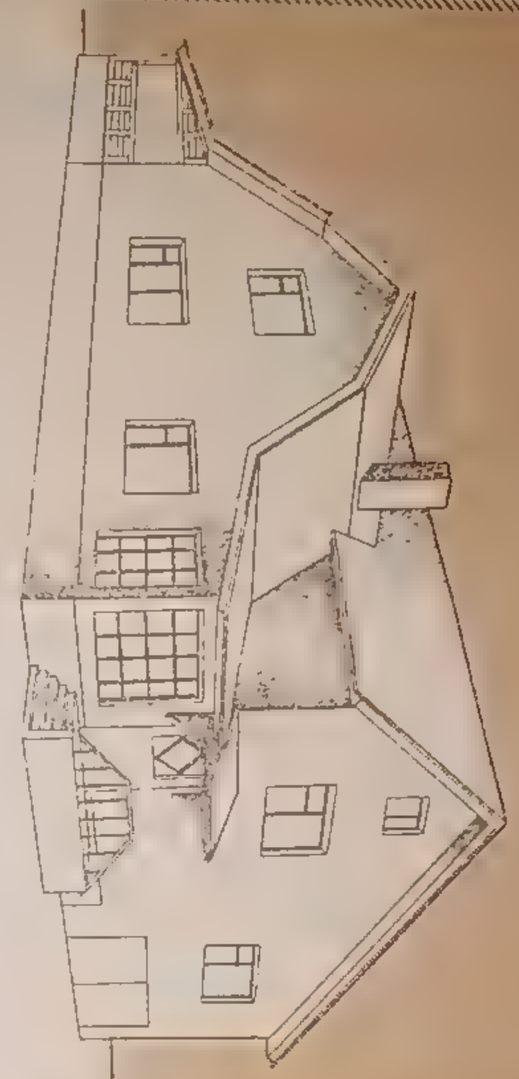
ЧТО ВАМ СНИТСЯ?

Висма БАБАЕВА

УМЫВАТЬ ЛИЦО. Свое лицо умывать — радости (неожиданность).
Холодной водой — к здоровью и долголетию
С мылом — чувствовать приближение старости (раскаиваться в прежних ошибках)
ОЧКИ. Очки надевать — [illegible] (если их наяву не носишь)
Видеть очки — [illegible]
В них читать — [illegible] обвинение (если их наяву не носишь).
Разбить очки — [illegible]
ВОЛОСЫ. Волосы — [illegible], жизненные силы и то, что с ними происходит
Иметь длинные и густые волосы, иметь голову с торчащими во все стороны густыми волосами — богатство, сила, власть, [illegible]
Иметь необыкновенно длинные волосы — духовная усталость, подавленность
Иметь плохие волосы, жидкие, быть остриженным наголо — бессилие, бедность, всякий вред, убыток, болезнь.
Обрить волосы — пагубные предприятия.
Плешь иметь — или большая нужда, или необыкновенное богатство (испытывать тайный страх перед жизнью, который мешает действовать).
Волосы самому себе остричь — измена, обман, связанные с утратой денег, ссора
Тебе стригут волосы — все плохое: несчастье, траур, печаль, убыток, тоска, насмешки, месть, клевета и т. д.
Другому волосы стричь — счастье, победа, радость
Волосы спутывать — стыд.
Волосы на себе рвать — потеря.
ЗУБЫ.
Белые чистые зубы иметь — удача (здоровье твое и твоих близких)
Черные зубы иметь — успех (перемена в жизни).
Гнилые зубы иметь — к ссоре, препятствиям
Зубы шатаются, но не выпадают — болезнь или рождение ребенка в доме.
НОГТИ.
Длинные, красиво обрезанные ногти — богатство, честь, неожиданные деньги
Иметь необыкновенно длинные ногти — неприятность (жестокость совершить или в мыслях иметь жестокость).
Иметь коротко обрезанные ногти — сил нет для борьбы (сопротивление и конфликты таят для тебя большую опасность).
Обрезать ногти — обида, ссора, раздражение.
Грызть ногти — подарок.
БОЛЬ.
Боль чувствовать — излишняя чувствительность, ранимость отягощает твою жизнь.
БОЛЕЗНИ.
Болезни во сне редко предвещают болезни наяву.
Быть больным неопределенной болезнью — иметь заботы, жизненные тревоги (больной родственник выздоровеет), иметь скрытые от сознания навязчивые страхи, вид болезни им соответствует.
Больных на дому посещать — радость.
БОЛЬНИЦА.
Видеть больницу — несчастье.
Лежать в больнице — заботы и внутреннее одиночество (длительное и мучительное самопознание под влиянием внешних обстоятельств).

Больных видеть, встречать много в неподходящем месте лежащих и т. д. — заботы (вечно неудовлетворенные пороки).
ХРОМОГО видеть — оклеветанным быть (его действия обличают твоего «темного двойника», то есть твои наиболее опасные и отрицательные качества).
РАНЕНОГО видеть — некое отличие, повышение по службе и т. д. (честь твоя, доброта).
СПЯЩЕГО человека видеть — хороший шанс, счастливые обстоятельства, которые по невнимательности можно пропустить (облик самого сновидца, каким видят его душевные качества окружающие).
Беспокойно спящую незнакомую женщину видеть — облик твоей души во время бодрствования, ее внешность говорит нечто о подлинном твоем отношении к миру
Безмятежно спящую видеть — потребность в отдыхе испытать.
ПОРТРЕТ.
Портрет неизвестного или неизвестной — неожиданная помощь (появление личности из твоего далекого прошлого, некое не принятое во внимание обстоятельство)
БЛИЗНЕЦЫ.
Близнецов видеть — колебания (мучительный выбор верного пути). необходимо сделать выбор.
ЖЕНЩИНА-НЕЗНАКОМКА.
Женщина-незнакомка в сновидении — символ твоих обстоятельств и планов, твоих представлений о счастье и несчастье (образ твоей души: ее вид отражает состояние твоей души, ее настроение — подлинное твое отношение к собственным поступкам и замыслам).
Видеть во сне женщину немою — к маленькой неприятности
Приятная наружность, красота, опрятность незнакомки — обрести счастье, богатство.
Беременную незнакомку — перемены (готовность к новому, тоска по переменам)
Растрепанная, некрасивая, грязная женщина — нищета, неудачи, ссоры, опустившаяся душа.
Залитая грязью — душа, страдающая от корысти
Толпа красивых девушек — богатство, мир. Мир в душе.
СТАРЫЕ ЖЕНЩИНЫ.
Старая женщина — к болезни (опасность жизни). Твои раздумья о смерти
Злая старуха — враги будут преследовать (обман)
ВЕДЬМА.
Ведьму молодую во сне видеть — силы твоей души ускользают из-под контроля. Ты целиком поглощен сам собой и не видишь ничего вокруг. Некая неожиданность.
ГОРБУНА видеть или встретить — самый счастливый сон, полная удача (некое воздействие со стороны воздушной стихии)
ЦАРЬ, ЦАРИЦА, КОРОЛЬ.
Появление коронованных особ во сне может означать: все доброе, счастье, успех, честь; родители, их отношение к тебе и к твоей судьбе.
Царя вместе с царицей видеть — вторжение чужих в твою судьбу.
КОШКА.
КОШКУ ВИДЕТЬ — неблагоприятно, даже белую, знак тревожной активности, «предчувствующих органов» души.
МЯУКАНЬЕ кошки слышать, а ее не видеть — обман.
КОТЯТ видеть — к прибыли.
СОБАКА.
Собака, вызывающая симпатию — хорошо (друг).
Вызывающая антипатию, враждебная — плохо (твой враг), твои бесстыдные влечения, животные страсти.
Видеть во сне собаку, которая не проявляет к тебе интереса или ждет подачки — счастливый случай (прибыль от врагов).
К тебе в дом приходит — гость
Собачий лай слышать — опасность (сплетни).
Собака на тебя лает — гнев (вред).
Маленькая собака, лающая на тебя, но не вызывающая страха — ссора, недоразумение, временная враждебность.
Нападающая на тебя собака — враг, клеветник.
Собака кусает до крови — клевета, враждебность со стороны родственников
Собака кусает не до крови — враждебность со стороны близкого человека

МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ?



В нашей почте часто встречаются письма с просьбой помочь... построить дом. Мы действительно вам немножко поможем. Вернее, это сделает кооператив «Сезон». Как известно, каждое строительство начинается с проекта. Посмотрите на рисунок. Нравится? Тогда вы можете получить оригинальный проект индивидуального двухэтажного кирпичного жилого дома с общей площадью 260 м² (площадь комнат — 86 м² для пятикомнатного варианта «ЛАД-6»).

Что будет в вашем доме? Большая гостиная с камином, вместительная кухня-столовая, два санузла, две спальни — иными словами, проект учитывает интересы старшего и младшего поколений вашей семьи. Три просторных холла, теплый гараж, сауна с бассейном, веранда, две мастерских и три кладовых в подвальном помещении, терраса, зимний сад, комбинированное отопление (от внешней сети или от водогрейного котла), возможность устройства на чердаке дополнительных комнат (или, например, спортивного зала) общей площадью до 40 м² — все это является повышенной комфортностью для сегодняшнего дня, но будет восприниматься естественно и привычно вашими детьми и внуками в XXI веке. Сметная стоимость дома — 25—30 тыс. руб. (в зависимости от варианта).

Разработчик проекта — кооператив «Сезон» высылает полный комплект проектно-сметной документации наложенным платежом. Цена проектов — 92 рубля («ЛАД-5») и 97 руб. («ЛАД-5» и «ЛАД-6»). Для организации — оплата по перечислению. Заявки принимаются по адресу: 216532, Смоленская обл., г. Десногорск, а/я 45/2. Срок выполнения заявок — месяц со дня поступления запроса. По отдельному запросу высылаются планы этажей, описание проекта и ведомость материалов. Цена — 5 руб.

ЖУРНАЛУ
ПРИЛОЖЕНИЕ К
ВЕСНА

ЖЕНСКИЙ ПУЛОВЕР

Размер 48—50

На рисунке изображен пуловер, выполненный крупной рельефной вязкой, из мягкой светло-серои шерсти и отделанный шерстью зеленого цвета. Рукава вшивные. Вырез горловины оканчивается широкой бейкой, состоящей из двух полос зеленого и светло-серого цвета, и переходящей в воротник. Низ джемпера также отделан цветными полосами.

Необходимое количество шерсти—650 г светло-серой и 50 г зеленой.

Спицы № 3,5 для основной вязки, № 3 для резинки 1×1 и кольцевые спицы, то есть спицы, соединенные между собой гибким тросиком.

Вязка

I. Резинка 1×1—чередование в ряду одной лицевой петли с одной изнаночной.

II. Рекомендуемый узор. Для образца набирают количество петель кратное восьми плюс еще 7 дополнительных петель и плюс 2 кромочные петли. (Первая и последняя кромочные петли в описании не участвуют.)

1-й ряд: * 2 изнаночные петли, 3 лицевые петли, 2 изнаночные петли, из 1 петли делают 2 петли, то есть вводят правую спицу в петлю на левой спице (как для провязывания лицевой петли) и вытягивают 1 петлю, не снимая петли с левой спицы, снова вводят правую спицу в эту же петлю (позади спицы) и вытягивают вторую петлю, после чего сбрасывают петлю с левой спицы. Повторяют от * и заканчивают ряд: 2 изнаночные петли, 3 лицевые петли, 2 изнаночные петли.

2-й ряд: * 2 лицевые петли, 3 изнаночные петли, 2 лицевые петли, 2 петли провязывают вместе изнаночной петлей. Повторяют от * и заканчивают ряд: 2 лицевые петли, 3 изнаночные петли, 2 лицевые петли.

3-й ряд: * 2 изнаночные петли, 3 перетянутые петли, то есть первую петлю снимают на правую спицу без провязывания (спицу вводят как для провязывания лицевой петли, нитка тянется сзади), вторую петлю провязывают лицевой петлей, далее делают накид на правую спицу, третью петлю провязывают лицевой петлей, а затем с помощью левой спицы сбрасывают первую снятую петлю через накид и 2 провязанные петли; 2 изнаночные петли, из 1 петли делают 2 петли (см. описание 1-го ряда). Повторяют от * и заканчивают ряд: 2 изнаночные петли, 3 перетянутые петли, 2 изнаночные петли.

4-й ряд вяжут так же, как 2-й ряд.

Далее повторяют с 1-го по 4-й ряд.

Плотность на этой модели: 24 петли составляют 10 см.

Перед

Набирают светло-серой шерстью 113 петель и вяжут резинкой 1×1 шесть см и два см зеленой шерстью (при переходе с одного цвета на другой лицевой ряд до конца провязывают лицевыми петлями). Снова переходят на светло-серую шерсть и прибавляют равномерно 16 петель по всему ряду. Далее переходят на рекомендованный узор и вяжут вверх без прибавления или убавления петель до начала проймы.

После 37-го см от низа для образования проймы закрепляют с той и другой стороны переда, то есть в каждом ряду одну за другой 1 раз по 4 петли и 2 раза по 5 петель. Далее пройму вяжут прямо до плеча.

После 58-го см от низа для образования скоса плеч продолжают вязку, закрепляя через ряд со стороны проймы одну петлю за другой 6 раз по 5 петель и 1 раз по 4 петли.

Одновременно с выполнением проймы и скоса плеч по линии середины переда на 42-м см от низа закрывают средние 33 петли в одном ряду и далее вяжут раздельно правую и левую половины переда. Со стороны горловины вяжут прямо до конца работы.

Спинка

Вяжут так же, как перед, но после 59-го см от низа для образования выреза горловины закрывают средние 13 петель в одном ряду и далее вяжут раздельно левую и правую половины спинки, закрепляя со стороны горловины через ряд одну петлю за другой 1 раз 7 петель и 1 раз 3 петли, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Рукав

Набирают светло-серой шерстью 55 петель и вяжут резинкой 1×1 шесть см и два см зеленой шерстью. Снова переходят на светло-серую шерсть на вязку рекомендованным узором и равномерно по всему ряду прибавляют 10 петель. Вяжут вверх 40 см, прибавляя с обеих сторон 15 раз по 1 петле примерно через каждые 2,6 см вязания. После 48-го см от низа приступают к образованию головки рукава. Первые 5 см вяжут вверх без изменения, а затем закрепляют в каждом ряду одну за другой 3 раза по 12 петель. На 55-м см от низа оставшиеся 23 петли закрывают в одном ряду.

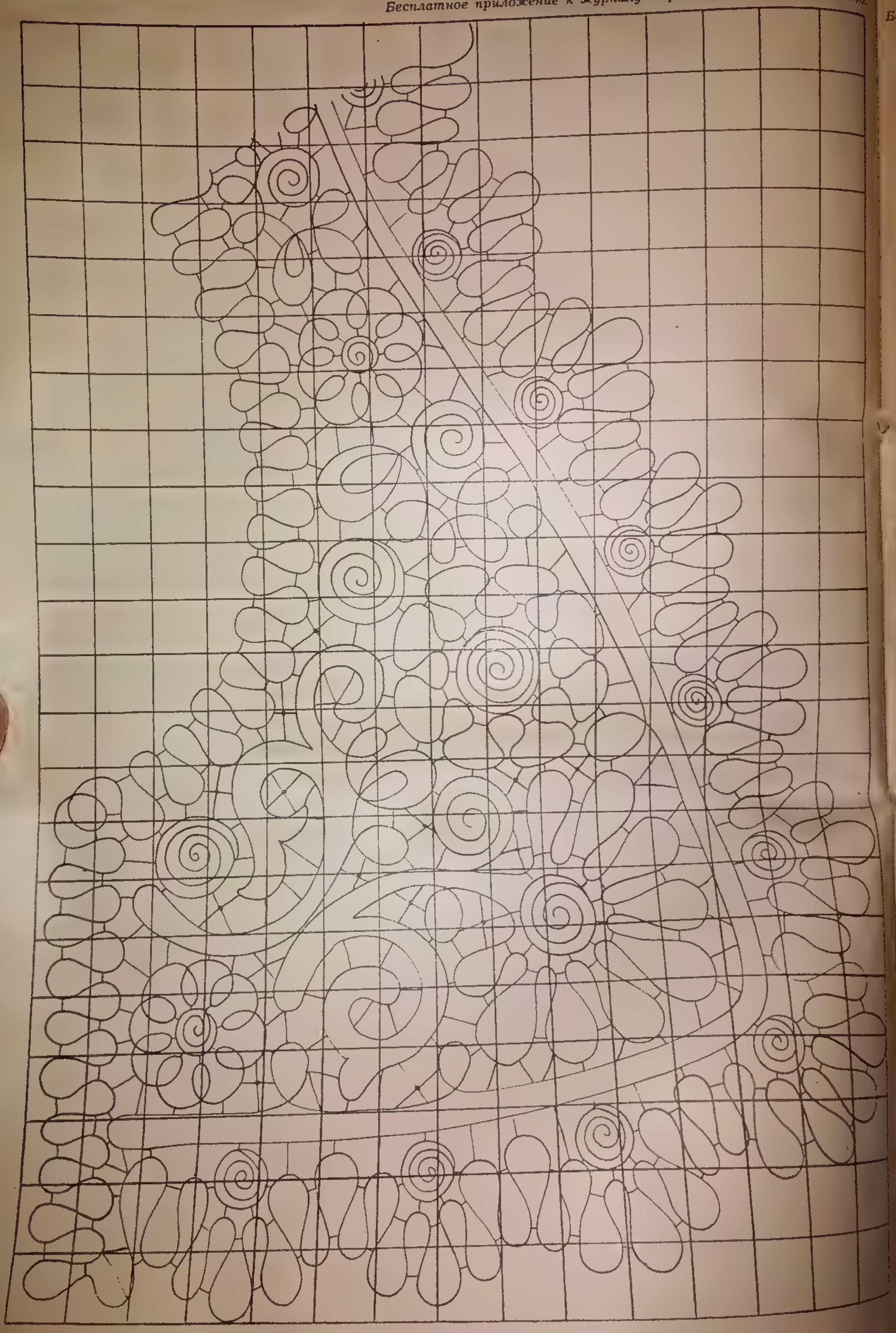
Сборка

Сшивают плечевые швы. Для вывязывания отделочной полосы вокруг выреза горловины и воротника кольцевыми спицами набирают зеленой шерстью новый ряд петель (вкалывают каждый раз спицу в законченный край выреза горловины, захватывают нить от клубка и поочередно вытягивают одну петлю за другой).

Начинают набирать петли со спинки, ее правого края, набрав равномерно по краю выреза спинки 37 петель, набирают следующие 61 петлю по законченному левому краю переда, затем 37 петель по линии середины выреза и еще 61 петлю по правому краю переда. Набрав таким образом новый ряд, состоящий из 196 петель, помечают цветной ниточкой две «угловые петельки» (с правого и левого края середины выреза). Около каждой «угловой» петельки в процессе вязания убавляют по 2 петли следующим образом: в лицевом ряду первую петлю до «угловой» и «угловую» петли переводят на правую спицу без провязывания (спицу вводят слева направо, то есть со стороны третьей петли), провязывают первую петлю после «угловой», и с помощью левой спицы сбрасывают 2 непровязанные петли через провязанную. Такие спуски петель повторяют 8 раз через каждые 0,75 см вязания вверх.

Отделочную полосу вяжут 3 см зеленой шерстью и 3 см—светло-серой резинкой 1×1, а затем закрывают часть петель в одном ряду: по 21 петле с правого и левого края выреза переда и 21 петлю по линии середины выреза. Оставшиеся петли предназначаются для воротника. Воротник вяжут также резинкой 1×1 прямой полосой 8 см светло-серой и 3 см зеленой шерстью, после чего закрывают все петли в одном ряду.

Сшивают боковые швы. Готовые рукава втачивают в пройму.



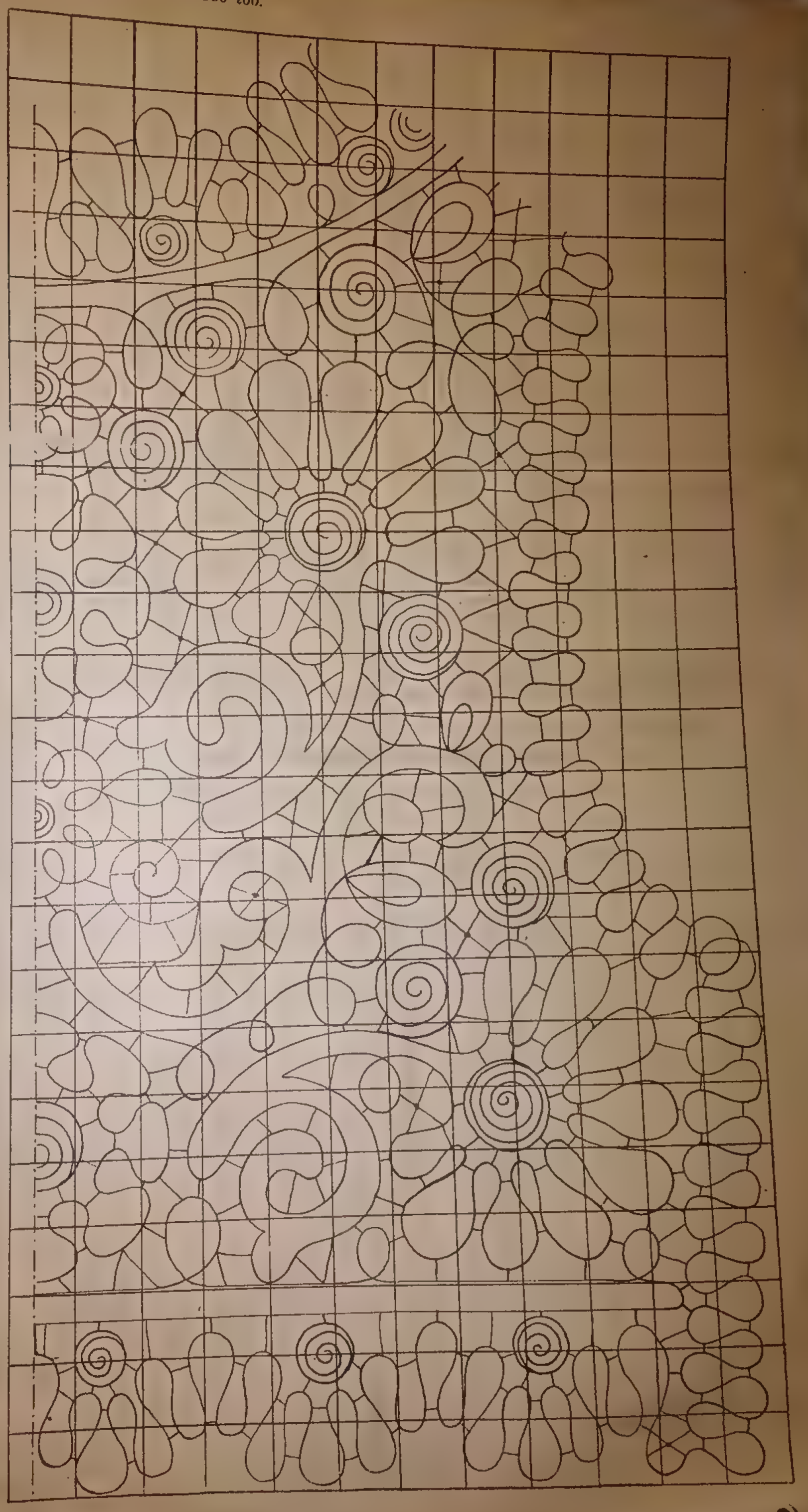
БЕЗРУКАВКА ИЗ ТЕСЬМЫ

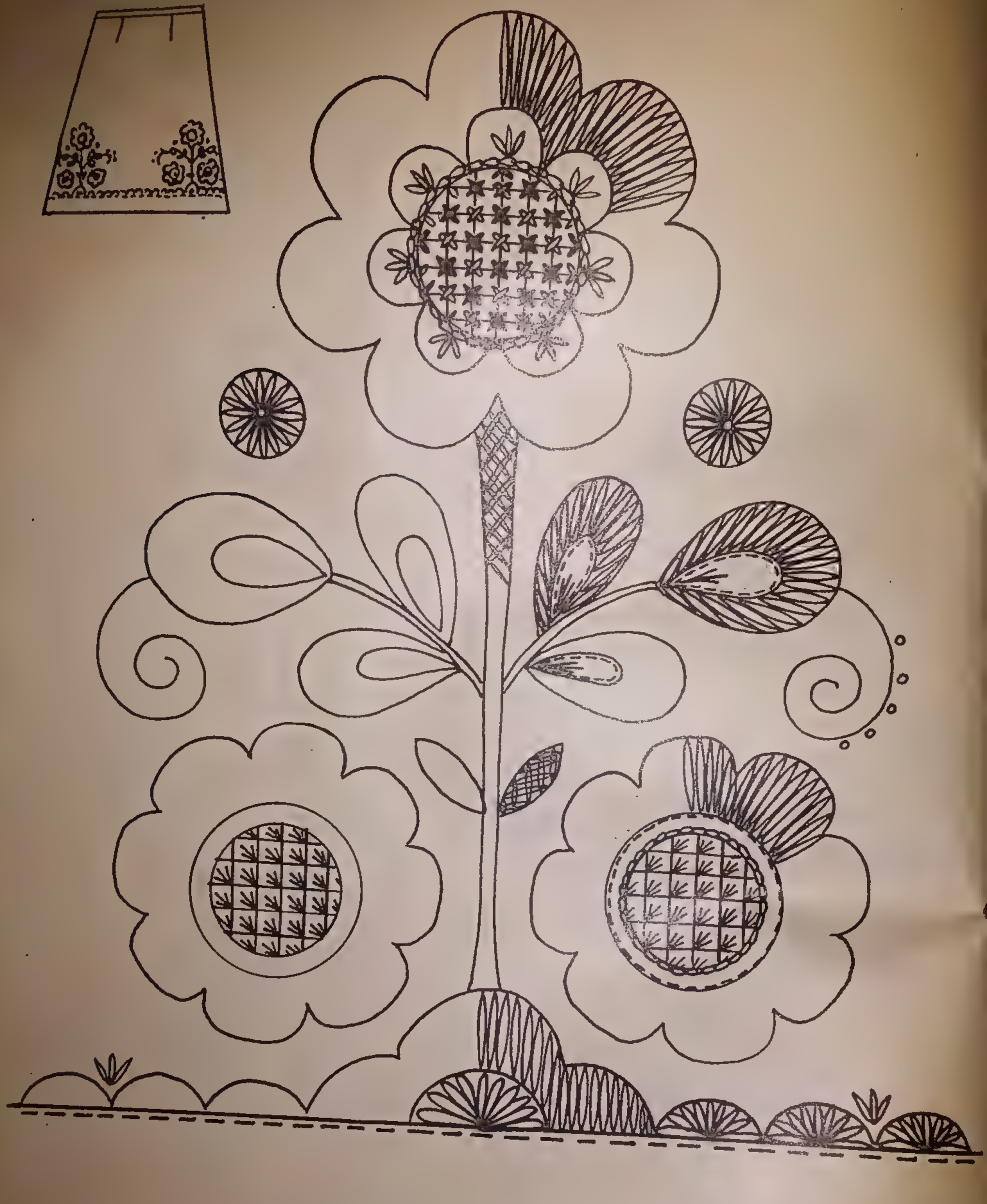
Из белой или цветной шелковой плоской тесьмы, которую называют «сороконожкой», можно сделать красивую безрукавку. Фактура полотна напоминает гипюр или вологодские кружевные изделия. Чертеж полочки и половины спинки безрукавки дан в масштабе. Чтобы увеличить его до 48—50-го размера, надо нарисовать сетку с размером клетки 2 см. И от руки воспроизвести все линии узора.

К чертежу на кальке швом вперед пришивают тесьму, укладывая ее по узору. На поворотах и в местах, где тесьма находит одна на другую, сделайте 1—2 стежка швом назад иголку (строчка).

Кружочки в цветках и по краю безрукавки выполняйте отдельно от чертежа, затем приколите их к бумаге и, укладывая тесьму вокруг них, прикрепляйте их двумятремя стежками к кружочку. Длинные стежки — бриды обвивайте ниткой. Нитки лучше взять капроновые на бобине, но можно и катушечные в тон тесьмы.

Прикрепив всю тесьму по узору, протрите кальку с изнанки мокрой тряпочкой и оборвите ее маленькими кусочками. Готовую деталь безрукавки смажьте с изнанки густым крахмалом и, подсушив, разгладьте через тряпочку или марлю. Скрепите спинку с полочками по бокам и на плечах.





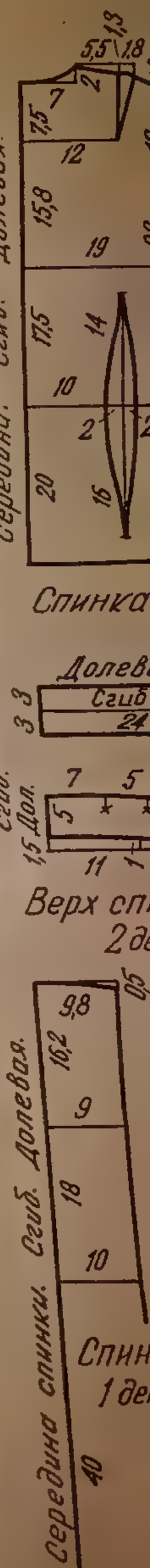
УЗОР ДЛЯ ВЫШИВКИ НА ЮБКЕ

Узор для вышивки на юбке из джинсовой ткани васильково-го цвета. Цветы и листья вышиты гладью, стебли и маленькие листочки швом «козлик» — нитками мулине (в 6 ниток) светло-серого цвета. Накладная сетка и тамбурный шов «окружность» в верхнем цветке вышиты нитками серого, часть прикрепок и лапки — белого, остальные прикрепки — черного цветов. Сетка, прикрепки и стежки большой окружности в нижних цвет-ках — черные, лапки и тамбурный шов меньшей окружно-сти — белые.

Лапки в листочках белые, стежки — черные, усики — черные, узелки — белые. Фестоны по низу юбки вышиты черными (2 фестона) и белыми (1 фестон) нитками, лапки — белые, стежки — черные.

Размер 46, рост III

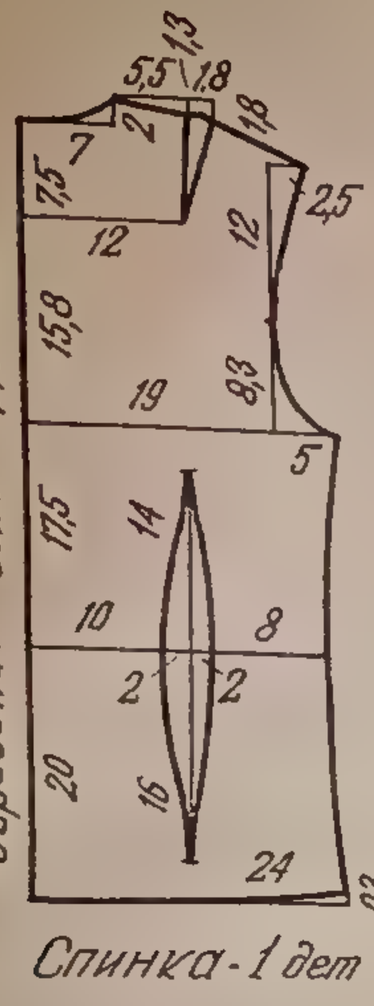
М
бочка
прямо
Реком
отрез
карма
прита
без п

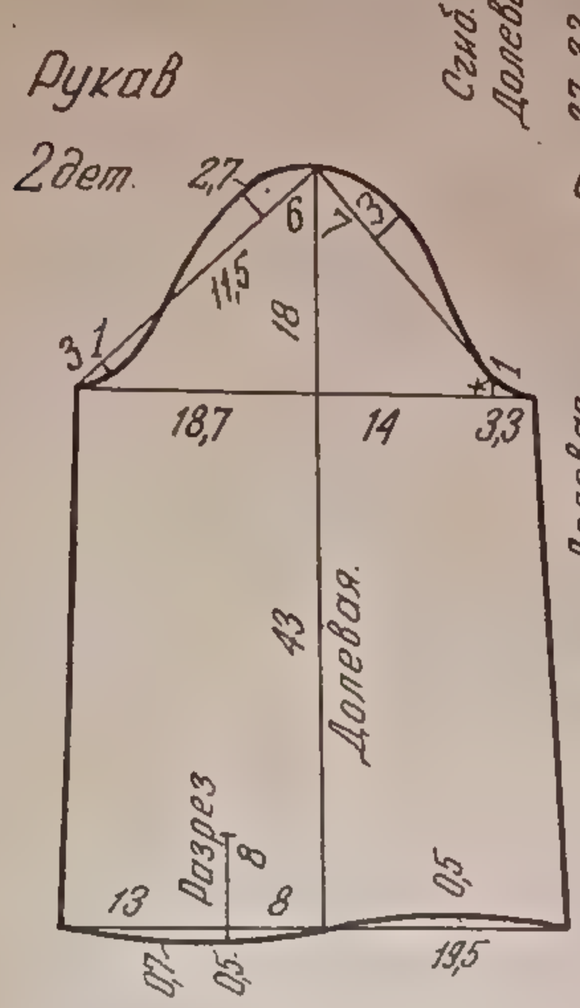


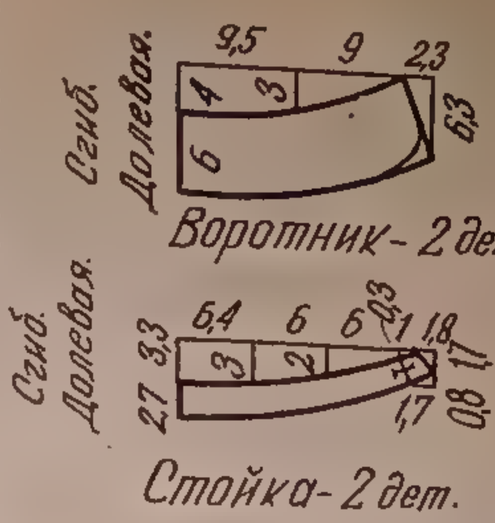
Размер 46, рост III

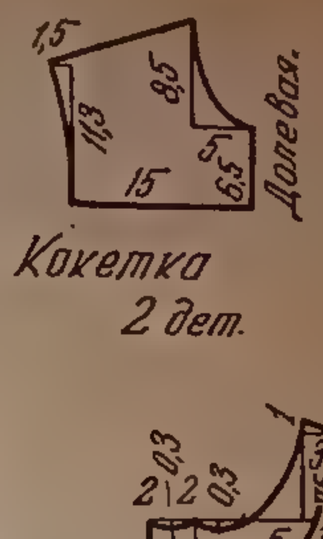
Молодежный сарафан на бретелях с отрезными бочками и оборкой внизу. Блуза модного силуэта с прямой линией плеча и высоким окатом рукава. Рекомендуем небольшие подплечики. Воротник на отрезной стойке. Форму углов воротника и накладных карманов можно слегка закруглить. Застежка на притачной планке. Отделка — строчка. Чертеж дан без припусков на швы.

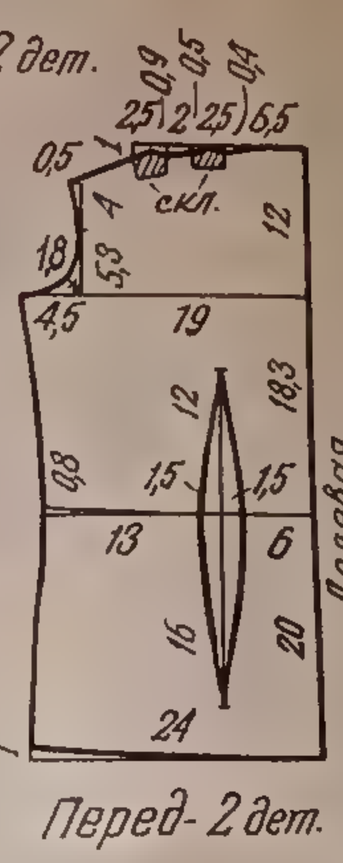
Конструктор Т. ЛЕСНОВА
Художник С. ОВСЯННИКОВА

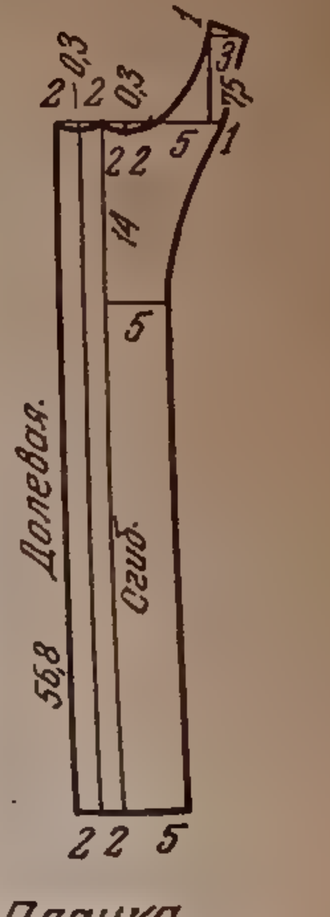


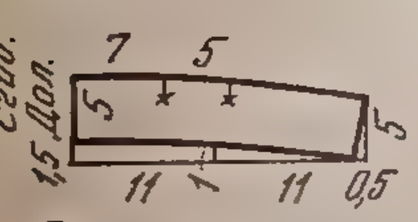


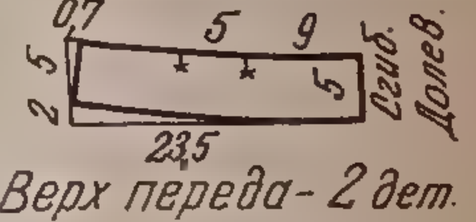


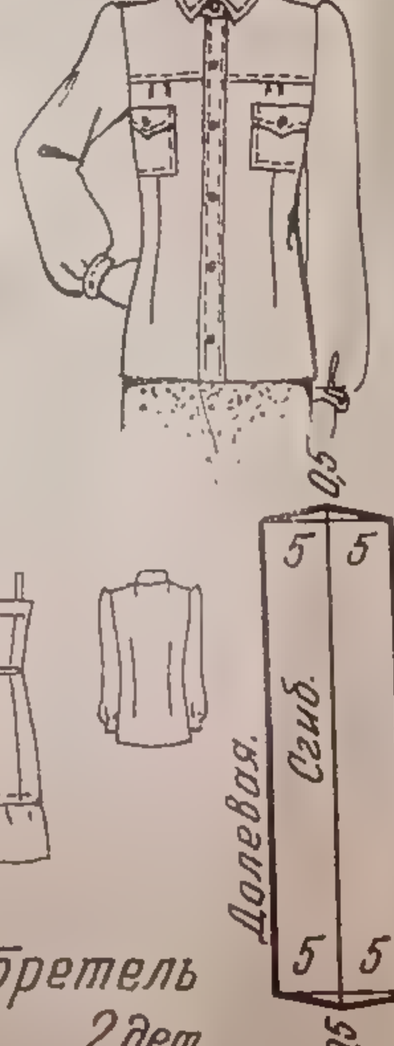


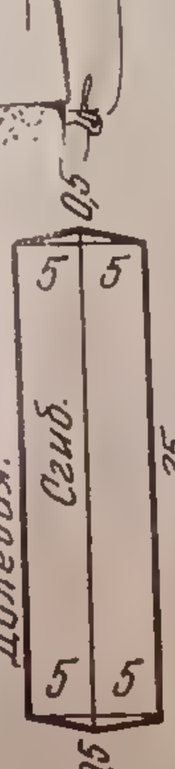


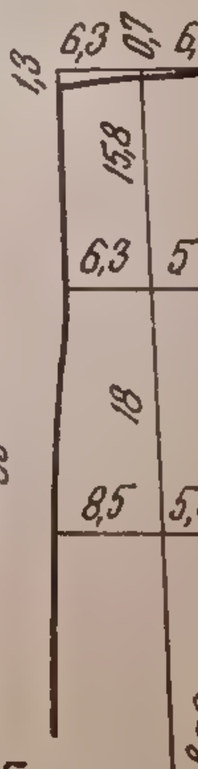












НОСКИ

Размер 23—25

Для выполнения нужно около 100 г шерсти темно-зеленого и белого цвета. Чулочные спицы 3 мм.

Плотность вязки: 27 петель в ширину и 40 кругов=10 см. Набрать на 4 чулочные спицы по 15 петель темно-зеленой шерсти и, закончив их в круг, вязать 6 см резинкой 1×1. Затем вязать лицевыми петлями, чередуя цветные полосы. Провязав 5 см, перейти к выполнению пятки темно-зеленой шерстью.

Для пятки отводятся петли 1-й (начало круга) и 4-й спиц (конец круга). Петли 2-й и 3-й спиц остаются без провязывания. Петли пятки провязываются чулочной вязкой — лицевыми петлями по лицу и изнаночными по изнанке. Высота пятки составляет примерно 5 см.

Дальше вяжется колпачок пятки. Число петель при этом делится на 3 части: 10 петель для правой стороны, 10 петель для середины и 10 петель для левой стороны колпачка.

Провязать по лицу работы 19 петель, а 20-ю и 21-ю петли провязать вместе лицевой.* Работу повернуть наизнанку, первую петлю снять непровязанной, провязать 8 изнаночных, а 9-ю и 10-ю петли провязать вместе изнаночной. Повернуть работу налицо, первую петлю снять непровязанной, провязать 8 лицевых, а 9-ю и 10-ю петли провязать вместе лицевой. * Повторять от * до * до тех пор, пока по бокам колпачка не останется ни одной петли, а в середине будет по-прежнему 10 петель. Затем подхватить на 1-ю и 4-ю спицы по 8 петель с обоих боков колпачка и снова вязать на четырех спицах все 56 петель по кругу, чередуя цветные полосы.

Провязав два круга, начать убавление петель на подъем. Для этого провязать петли 1-й спицы до трех последних петель, следующие две петли провязать вместе лицевой и 1 лицевую. Затем провязать петли 2-й и 3-й спиц без изменений, а на 4-й спице провязать 1 лицевую, две следующие петли провязать вместе лицевой перевернутой. Такое убавление сделать три раза, провязывая после каждого убавления по 2 круга без изменений, после чего начать выполнение следка. Длина следка от пятки до мыска определяется подходящим по размеру носком.

Убавление петель на мысок, который выполняется темно-зеленой шерстью, делается следующим образом:

1-я спица: довязать до последних трех петель, следующие две петли провязать вместе, затем 1 лицевую.

2-я спица: провязать 1 лицевую, следующие две петли провязать вместе и довязать петли до конца спицы.

3-я спица: вяжется, как первая.

4-я спица: вяжется, как 2-я.

После первого убавления провязать 3 круга без изменений; после второго и третьего провязывать по 2 круга без изменений; после четвертого, пятого и шестого кругов провязать по одному кругу без изменений. Затем делать такие убавления в каждом круге, пока на спицах не останется 5—6 петель. Тогда протянуть через них рабочую нитку и закрепить ее на изнанке носка.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ДРУЗЕЙ

БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ

Жаркое из свинины

Приготовьте фарш из свинины. Картофель, морковь, лук, петрушку порежьте кубиками, слегка обжарьте в масле с добавлением лаврового листа и черного перца (горошком). Затем переложите овощи в кастрюлю, перемешайте со свиным фаршем и тушите. Когда блюдо готово, его заправляют белым соусом (не густым), заливают яйцом, взбитым со сметаной, и на несколько минут ставят в духовой шкаф. На 400 г свинины: лука 100 г, картофеля 500 г, корня петрушки 30 г, моркови—2 штуки, яйцо—одно. Если есть свежие помидоры, добавьте их сразу же в сырой фарш и тушите вместе с фаршем. Помидоров надо 4—5 штук. На приготовление белого соуса возьмите 40 г муки и 1,5 стакана молока.

ЧЕШСКАЯ КУХНЯ

Запеканка из рыбы

Очищенную рыбу (крупную) или филе любой рыбы (полкило) нарежьте кусками, сбрызните уксусом, посолите и положите в обмазанную маслом кастрюлю. В полстакана молока вбейте одно яйцо, всыпьте примерно 1 столовую ложку муки, размешайте хорошенько и залейте рыбу. Запекать рыбу в духовке примерно полчаса.

Шницель из свинины

Нарежьте порциями по 40 г нежирную свинину. Отбейте. Возьмите 4 столовые ложки муки, разведите в полстакане молока, добавьте сырое яйцо, обмакните подготовленные куски свинины и пожарьте. На блюдо положите ломтики отварного обжаренного картофеля, а сверху готовые шницели.

ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

Рыба по-кашубски

1 кг рыбы: трески, палтуса или другой крупной рыбы — нарежьте на порционные куски, натрите солью, обваляйте хорошенько в муке и пожарьте в горячем растительном масле. Очищенные овощи натрите на крупной терке (2 петрушки, 2—3 моркови, половину сельдерея), пожарьте на жире, залейте бульоном из костей и кореньев, добавьте лавровый лист, соль, черный перец и тушите, пока овощи не станут мягкими. Положите в кастрюлю на дно слой овощей, на него слой поджаренной рыбы и сверху оставшиеся овощи, поставьте в духовку на 10—15 минут. К блюду подайте томатный сок, салат из овощей.

Оладушки из творога

600 г творога, 25 г вареного картофеля проверните через мясорубку, смешайте с 1/3 стакана сметаны, добавьте 2 чайные ложки сливочного масла, 5 столовых ложек муки, сахар по вкусу. Из трех белков взбейте крепкую пену и осторожно добавьте ее к творожной массе. При помощи столовой ложки кладите тесто на сковородку с жиром и обжаривайте тесто с обеих сторон, но не подрумянивайте. Перед подачей на стол полейте оладушки сиропом или посыпьте сахаром.

РУМЫНСКАЯ КУХНЯ

Котлеты капустные

Небольшой кочан, примерно полкило, пропустите через мясорубку вместе с замоченными и отжатыми дольками белого хлеба и двумя вареными картофелинами. Полученную массу посолите, поперчите, добавьте два сырых яйца и немного нарезанной зелени петрушки и сельдерея. Разделайте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте в сливочном или подсолнечном масле. К котлетам подайте сметану.

Салат картофельный с луком

Картофель сварите в мундире. Пока он не остыл, снимите кожуру, нарежьте кусочками, положите в салатницу, добавьте по вкусу немного уксуса и сахара. Лук нарежьте кольцами, посолите, смешайте с картофелем и поставьте на холод. При подаче на стол салат перемешайте с майонезом, украсьте зеленью петрушки или сельдерея.

Картофельная бабка

Отварите полтора килограмма картофеля, остудите, нарежьте тонкими кружочками. Возьмите кастрюлю с невысокими бортами, смажьте ее маслом и обсыпьте сухарями. Уложите на дно два-три слоя картофеля, затем слой изрубленных крутых яиц, смешанных со сметаной и сухарями, снова слой картофеля, который смажьте сливочным маслом, облейте сметаной и поставьте на полчаса в духовку.

ХОЛОДНЫЕ МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

Обилие и разнообразие холодных закусок является характерной особенностью русской кухни. Подают их с хреном, квасом, уксусом, рассолами, чесночной заправкой, другими приправами, придающими им особую пикантность и остроту. Холодные закуски способствуют возбуждению аппетита, стимулируют деятельность пищеварительных желез. Поэтому, как правило, они имеют острый вкус и должны быть красиво оформлены.

Одной из особенностей ассортимента традиционных русских мясных закусок является широкое использование субпродуктов и потрохов. Холодные блюда и закуски, приготовленные из различных видов субпродуктов (язык, ножки, печень, почки и т. д.), отличаются высокими вкусовыми качествами.

СОЛОНИНА

Эту закуску в настоящее время готовят в основном в сельской местности. Она имеет особый вкус и аромат.

Мякоть говядины снимают с кости и нарезают на куски весом 1,5—2 килограмма. Соль и селитру толкут. Мясо натирают посолочной смесью, кладут в хорошо пропаренные бочки, каждый слой пересыпают молотым перцем, имбирем, гвоздикой, можжевеловой ягодой. Посуду с солониной ставят на холод. После просолки ее вынимают, промывают и варят. Остывшее мясо нарезают ломтиками и подают с хреном. На гарнир можно подать соленые огурцы, маринованную капусту и т. п.

Мясо 5 кг, соль 1 кг, селитра 50 г, перец молотый 10 г, имбирь, гвоздика по 5 г, лавровый лист 5 г, можжевеловые ягоды 100 г.

ПОРОСЕНОК ХОЛОДНЫЙ

Поросенка ошпаривают, соскабливают ножом щетину, обсушивают, натирают мукой, опаливают и обдирают. Затем изнутри надрубливают позвоночник, поверхность натирают кусочками лимона и замачивают тушку в холодной воде на 2—3 часа. Затем поросенка заворачивают в салфетку, подвешивают в петле (на палке, положенной поперек кастрюли), заливают холодной водой, добавляют немного соли, коренья и варят около 1,5 часа почти без кипения.

Охлаждают поросенка в том же бульоне и рубят на порции. Подают с хреном без гарнира.

Хрен готовят со сметаной.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

Языки промывают, заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне 1,5—2 часа. Затем кладут в холодную воду и, пока они еще не остыли, очищают от кожи. Очищенные языки нарезают на ломтики, держа нож под острым углом, укладывают на блюдо и украшают мясным желе, ломтиками соленых огурцов, зеленью. На гарнир подают зеленый горошек, отварные овощи. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

РУБЕЦ ОТВАРНОЙ ГОВЯЖИЙ

Сырые рубцы перед варкой зачищают, замачивают на несколько часов в холодной воде, периодически меняя ее, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 3—4 часа. Затем охлаждают, посыпают мелкорубленым чесноком, сворачивают рулетом, перевязывают шпагатом и варят еще 1—2 часа. Когда рубцы станут мягкими, их охлаждают в том же бульоне, затем кладут под пресс.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Жарить картофель лучше всего на сильно разогретой сковороде и солить, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить раньше, картофель выделит сок, который смешивается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

В отличие от других овощей свеклу в соленой воде не варят, она становится менее вкусной и теряет цвет. По этой же причине не следует отрезать у свеклы корень до конца.

Потроша рыбу или птицу, не выбрасывайте те кусочки, на которые попала желчь. Хорошенько протрите их солью и промойте холодной водой — горечь пропадет.

Собираясь жарить рыбу, положите на сковороду очищенную, нарезанную ломтиками сырую картофелину, и в квартире не будет пахнуть рыбой.

Кислота замедляет варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пасту и свежие помидоры добавляют, когда овощи почти готовы.

Увядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

СТАРИННЫЕ РУССКИЕ РЕЦЕПТЫ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

На Руси издавна собирали травы, плоды, коренья растений, лечебные свойства которых успешно использовались для приготовления лекарственных и косметических средств. Известны старинные средства и способы по уходу за волосами, которые, судя по письмам читателей, интересуют и сейчас многих женщин.

Познакомьтесь с некоторыми старинными рецептами.

* * *

В дошедших к нам рекомендациях существовали понятия — **настои, настойки и отвары** лекарственных растений.

Настои — приготовляли из лекарственного растительного сырья, которое заливали водой, кипятили 10—15 минут, охлаждали 40—45 минут.

Настойки — лекарственное растительное сырье настаивали на спирту или водке без нагрева.

Отвары — лекарственное растительное сырье кипятили в воде 30—35 минут, охлаждали 10—15 минут.

1. Древняя русская народная медицина рекомендует **отвары из корней лопуха** против выпадения волос, перхоти, зуда, для усиления роста волос. Для этой цели корни однолетних растений выкапывают поздней осенью и ранней весной. Из высушенного сырья готовят отвар. Одну долю мелко нарезанных высушенных корней заливают десятью долями кипящей воды, отваривают минут 10—15 на слабом огне, отстаивают 2—3 часа, процеживают. Готовый отвар втирают в корни волос или полощут им волосы после мытья головы.

Иногда из корней лопуха делают мазь для укрепления волос. Для этой цели приготовленный отвар выпаривают на слабом огне до половины объема. Продолжая подогревать, смешивают пополам с животным (нутряным) жиром. Полученную смесь плотно упаковывают в тару с плотной крышкой, которую замазывают тестом, и ставят в теплую печь для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирают в корни чистых волос.

Классическим препаратом для ухода за волосами, пришедшим к нам из далеких времен, считают **репейное масло.** Готовят его так: 1 часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивают в 3 частях подсолнечного или миндального масла, кипятят 10—15 минут, часто перемешивая, отстаивают и процеживают. Приготовленное таким образом репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, служит хорошим питанием для корней, уничтожает перхоть.

2. Самый первый весенний цветок — мать-и-мачеха — издавна известное лекарственное растение. Собирали его листья в начале лета, сушили в тени, применяли для лучшего роста волос и против их выпадания. Обычно готовят настои мать-и-мачехи в сочетании с крапивой. Три столовые ложки высушенных трав заливают литром горячей воды и настаивают в течение 30—40 минут, процеживают и сразу же применяют. Иногда делают его крепче, заливая то же количество травы меньшим количеством воды, им пропитывают корни чистых волос не реже 1—2 раз в неделю.

Для лечебных и косметических целей теперь используют молодые листочки растения, потому что они содержат наибольшее количество полезных веществ.

3. Веками проверялись лечебные свойства **крапивы.** Известно, что уже в XVI веке она широко использовалась в рецептах русской народной медицины. Для ухода за волосами рекомендуется настой. Столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы заливают стаканом кипятка и час настаивают в темном месте, процеживают и сразу применяют: смачивают волосы или их корни, не вытирают полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

ИГРАЙТЕ В ШАХМАТЫ

ВНИМАНИЮ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА!

Около 6 тысяч читателей журнала принимают участие в шахматном конкурсе «Крестьянки». Среди приславших свои ответы на наши задания — люди самого разного возраста, от первоклассников до ветеранов труда; разных профессий: трактористы и воспитатели детских садов, доярки и учителя, рабочие, учащиеся и руководители хозяйств.

Различна и квалификация участников: в их числе есть опытные шахматисты, лауреаты шахматных конкурсов газет и журналов, есть и новички, не имеющие разрядов, но мечтающие их получить. У таких новичков возникает много вопросов. Один из них — о шахматной нотации.

Вглядитесь в любую из публикуемых нами диаграмм. Вы заметите, что все горизонтальные ряды изображенной на них шахматной доски помечены цифрами. Номера с 1-го по 8-й идут снизу вверх. А вертикальные ряды обозначены буквами латинского алфавита: a, b, c, d, e, f, g, h. Поэтому каждая клетка шахматной доски имеет название: оно складывается из буквы вертикального ряда, в котором находится данная клетка, и цифры горизонтального, причем первой пишется буква, а затем цифра. Таким образом, шахматные поля будут обозначаться, например, так: a1, e5, f8 и т. д.

Шахматные фигуры обозначаются первыми буквами их названий: король — Кр, ферзь — Ф, ладья — Л, слон — С, конь — К, пешка — п.

При записи хода прежде всего указывается его номер, причем ход белых и ответ черных считаются за один ход и ставятся под одним номером. Затем пишется сокращенное название фигуры и поля, с которого эта фигура начинает движение. После этого ставится тире (—) и обозначается поле, на которое передвинута фигура. Дальше на той же строчке в той же последовательности записывается ответный ход черных. Вот запись широко распространенного начала шахматной партии (Испанская партия):

1. e2—e4. e7—e5
2. Kg1—f3. Kb8—c6
3. Cf1—b5

Так выглядят ходы, записанные полной шахматной нотацией. При сокращенной нотации, которой вам рекомендуется пользоваться, указывается только поле, на которое идет фигура или пешка. Приведенное выше начало партии, записанное сокращенной нотацией, будет выглядеть так:

1. e4 e5
2. Kf3 Kc6
3. Cb5

Видите, насколько экономнее вторая запись. Вы также обратили, наверно, внимание на то, что на первом ходу указывается только поле, а название фигуры не приводится. Это значит, что ход был сделан пешкой.

Когда королю объявлен шах, ставится +, мат ×. Если пешка достигнет восьмой (для белых) или первой (для черных) горизонтали и получит право превратиться в любую из фигур, пишется сначала название поля, на которое пошла пешка, а затем название фигуры, в которую ее решит превратить играющий (a8Ф, d8Л или e8К и т. д.)

Какие же ошибки в записях чаще всего делают неопытные участники конкурса?

Забывают нумеровать ходы. Ходы белых пишут в одной строчке, а ходы черных внизу в другой. Это не принято и, кстати, очень затрудняет просмотр решений. Не надо лишний раз надрываться над ответами «белые», «черные». Раз навсегда установлено, что ход белых пишется первым, сразу за номером хода, а ход черных — вторым. Если потребуется опустить ход одной из сторон, чтобы, например, привести вариант, на месте пропущенного хода ставится многоточие.

В каких случаях надо приводить подтверждающие решение варианты, а когда можно обойтись без них, интересуются читатели. Это зависит от характера позиции. Если в распоряжении обороняющейся стороны есть несколько продолжений, стремящийся к победе обязан рассмотреть их все. Возьмем для примера задание № 1 из первого тура. Напомним позицию: Белые: Kph1, Фa7, Лf1, Лf7, пешки a5, b2, c3, e5, g2, h2. Черные: Kpg8, Фc6, Лc8, Ke6, пешки a6, b3, d5, g7, h7.

Предлагалось найти выигрывающую комбинацию белых. Большинство участников конкурса правильно нашли первый ход (жертву ладьи на поле g7, с которого начиналась комбинация. На шах ладьей у черных несколько продолжений: уйти королем на поле f8 или h8, взять ладью конем. При этих ответах у белых разные пути к выигрышу. При ходе 1. ...Kpf8 черным грозит мат в один ход. 2. Фf7х. Если 1. ...Kph8, выигрывает 2. Лh7+ Kpg8 3. Фf7. Более сложная борьба предстоит белым после 1. ...K:g7. Здесь выигрывает 2. Фf7+ Kph8 3. Фf8+ Л:f8 4. Л:f8х. Часть слушателей рассматривала только последний вариант, и вряд ли это правомерно.

Стремясь к выигрышу, сильнейшая сторона должна искать наиболее экономный форсированный путь к победе, и если его удается найти, никакие подтверждающие варианты не нужны. Обратимся к заданию № 2 первого тура. Позиция:

Белые: Kpg1, Фe3, Лe1, Cf3, пешки a2, c6, d4, f4, g2.
Черные: Kpa8, Фh3, Лg3, Лg8, Cf7, пешки a7, f5.

В этой позиции у черных и материальное и позиционное преимущество. Будь очередь хода за ними, белым грозил бы мат в несколько ходов. Но ход белых, и они находят комбинационный удар 1 Фe8+ Л:e8 2. Лe8+ C:e8 3. c7+ Л:f3 4. c8Ф х. Итак, мат в 4 хода, который не требует никаких вариантов. Но многие из анализировавших эту позицию заполняли целые страницы длинейшими вариантами, потому что первым ходом они избирали движение пешки 1. c7, после чего позиция существенно менялась: 1. c7 - Л:f3 2. Фe8– Л:e8 3. Л:e8 Kpb7! Здесь черные не обязаны бить ладью слоном, так как после движения первым ходом пешки «с» поле b7 уже доступно черному королю, он скрывается от немедленного мата, и приходится доказывать, что ему все же не удается спастись от гибели.

Мы разобрали здесь в порядке исключения решения двух заданий первого тура, чтобы ответить на вопрос о необходимости вариантов и их характере. Но хочется напомнить включившимся в конкурс еще одно его условие: ответы на задания всех туров будут опубликованы только после подведения итогов конкурса. Поэтому не обращайтесь к жюри с просьбой немедленно сообщить, правильны ли ваши решения.

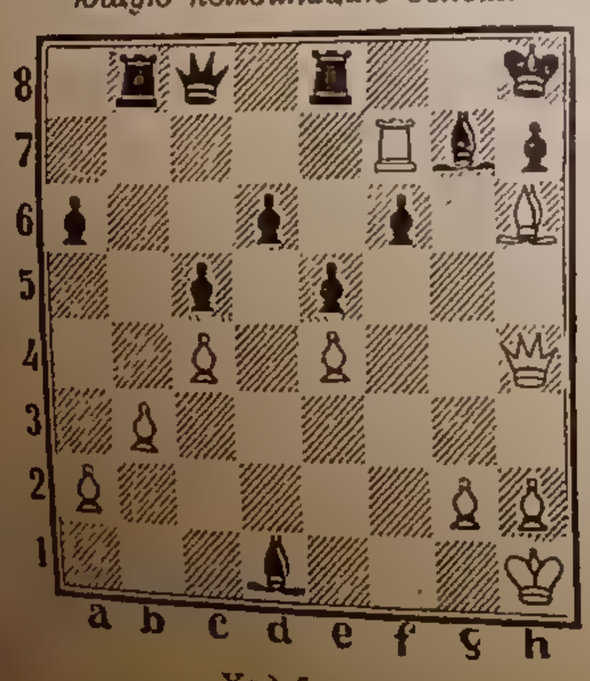
И последнее. В этом номере мы публикуем задания 4-го тура. Заканчивается первая половина конкурса. Запись для участия в нем ПРЕКРАЩЕНА.

В. СОКОЛОВ,
международный арбитр ИКЧ

ШАХМАТНЫЙ КОНКУРС

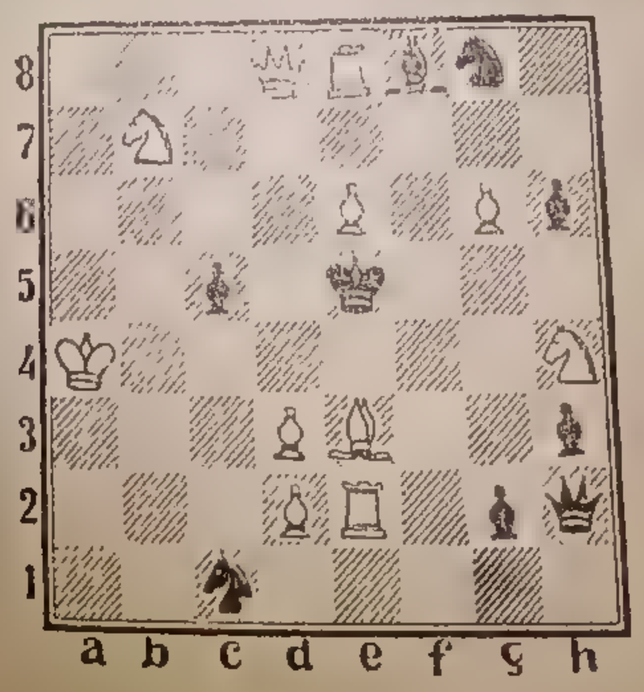
Четвертый тур

№ 10. Найдите выигрывающую комбинацию белых.



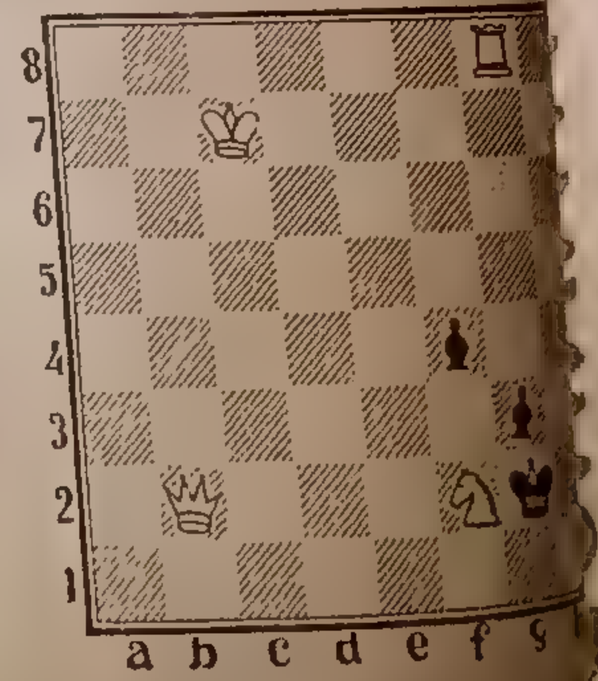
Ход белых.
3 очка.

№ 11. Мат в два хода.



Ход белых
2 очка.

№ 12. Мат в три хода.



Ход белых.
3 очка.

АППЛИКАЦИЯ

Аппликация — вид рукоделия, когда вышивка осуществляется с помощью кусочков ткани, фетра, замши, кожи, меха Она может украсить сумку, наволочку на диванную подушку, безрукавку, передник. Особенно часто применяется для отделки детской одежды.

Узор на ткань переводят через копировальную бумагу: сначала на изделие, затем на кусочки ткани (шелк, сатин, штапельное полотно, шелк и другие тонкие ткани слегка подкрахмаливают и хорошо разглаживают). Выкраивая детали узора, нужно следить за тем, чтобы направление нитей ткани лоскутков и фона совпадало Вырезанные детали сначала приметывают к основной ткани, затем пришивают гладьевыми стежками (рис. 1а). Прикреплять лоскутки можно также петельным швом (рис. 1б) или тамбурным (рис 1в)

Иногда кусочки хлопчатобумажных тканей приклеивают к изделию. Для этого из пленки полиэтиленового пакета вырезают деталь узора на 2—3 мм больше той, которая из ткани. На основную ткань кладут пленку, поверх нее кусочек ткани и прижимают их не очень горячим утюгом.

При выполнении аппликации из толстых тканей (драп, сукно, фетр и др.) детали узора переводят сначала на картон и вырезают. Полученные трафаретки кладут на кусочки ткани и обводят цветным карандашом. Детали из сукна, фетра, замши не пришивают по краю, а прикрепляют в центре с помощью пуговицы, стекляруса, вышивки.

Так можно выполнить кулон (рис. 2). Для него подойдут кусочки сукна, замши темно-коричневого и зеленого цветов. Кружочки этих тканей скреплены в центре деревянной пуговицей с узором, а зубчатая полоска темно-коричневого цвета прикреплена к кругу стежками, расположенными между зубцами. Кисть сделана из кусочка ткани. Вместо зубчатой полоски, окаймляющей кулон, можно прикрепить меховую, шириной 3 мм с длинным ворсом, а можно сложить вдвое полоску сукна, надрезать ее, как показано на рис. 3, и окаймить ею кулон.

а б в

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Узоры, изображенные на сетке, увеличьте по клеткам-квадратам со стороной 2 см.

В узоре для отделки платья (рис. 4) листья пришейте гладьевыми стежками, стебли косой гладью, цветочки вышейте гладью (по контуру) и стежками (в середине). Стежки можно заменить стекляру-сом.

На рис. 5 дан узор для отделки полочек безрукавки. Для него подойдут кусочки плотной однотонной ткани. Большой цветок состоит из трех деталей: кружочка и двух соцветий. Большое соцветие прикрепите к ткани по краю петельным швом или гладью, а меньшее — пуговицей в центре. Сердцевины других цветов можно вышить узелками или гладью.

Мотивы этих или других цветов используйте для аппликации на сумке (рис. 6). Ее

можно сделать из плотной шерстяной ткани черного, темно-коричневого или темно-синего цвета. Из сукна зеленого или серого цвета вырежьте зубчиками две полосы: широкую и узкую и пристрочите их к сумке посередине (узкую) и по низу (широкую). К широкой полосе прикрепи-

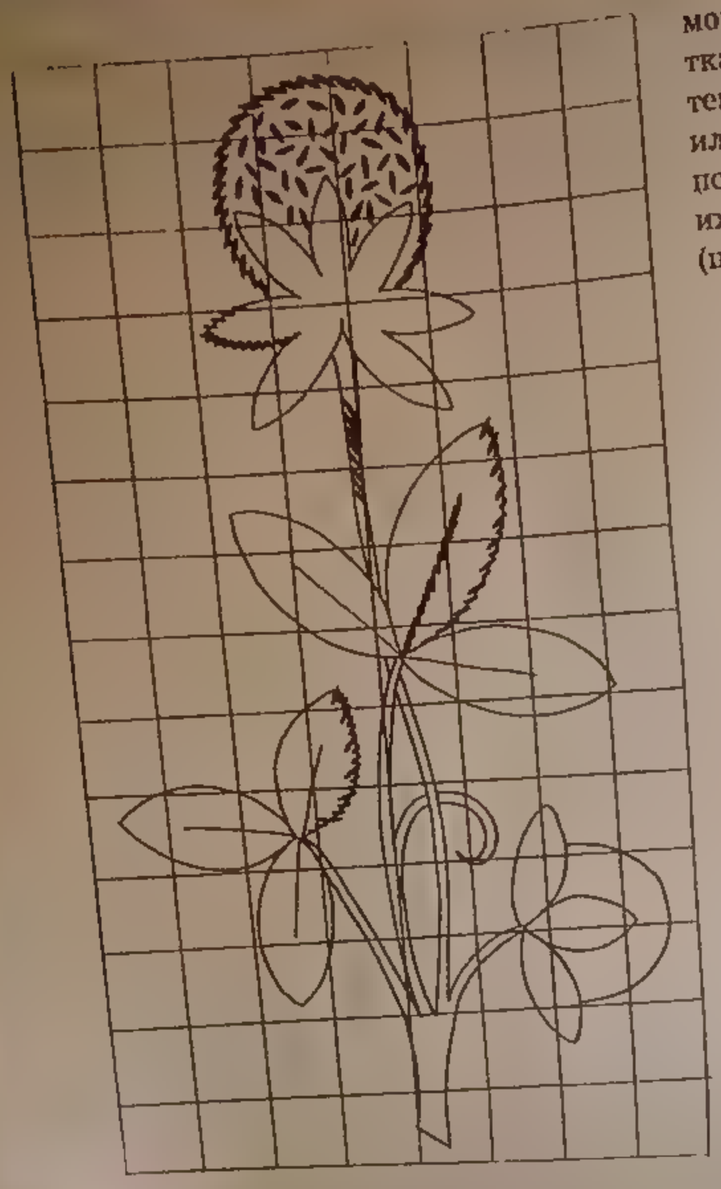


Рис 4

Рис. 8

воспроизведите весь узор. Его можно вы полнить как из плотных, так и из тонки тканей.

Узоры (рис. 8, 9, 10) используйте дл отделки детской одежды, передников (можно способом приклеивания).

Т. ЕРЕМЕНК

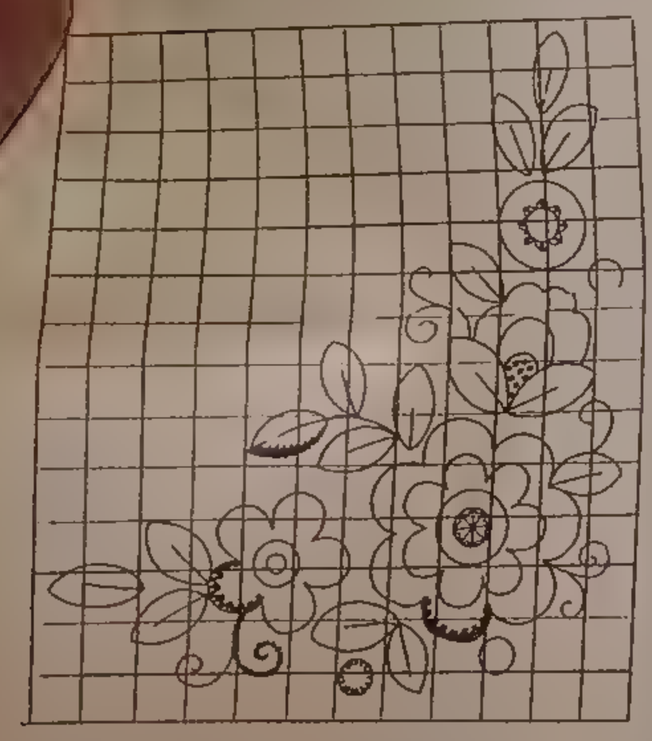


Рис. 5

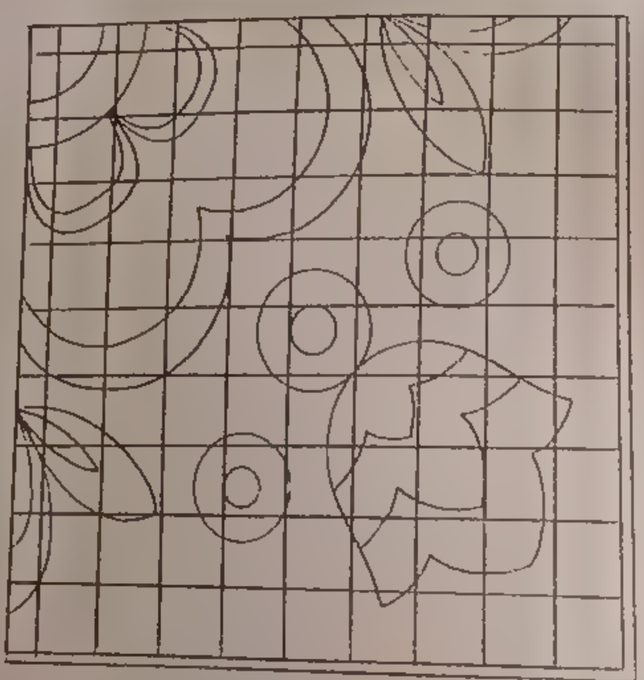


Рис. 7

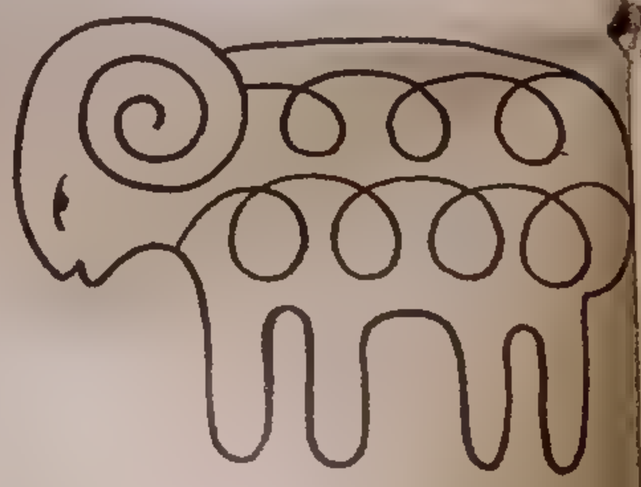


Рис. 9

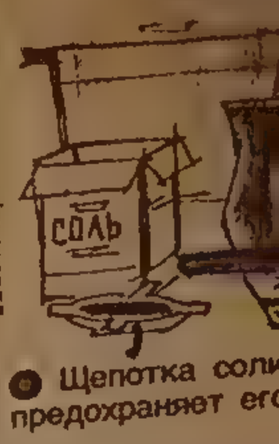
Рис. 6

Рис. 10

те цветы и листья из сукна или замши. Кисти на концах шнура и по низу сумки сделайте из надрезанных полос сукна. Для кистей шнур обвейте полоской ткани.

На рис. 7 дана четвертая часть узора для наволочки на диванную подушку. Сначала увеличьте по клеткам одну часть, затем, складывая бумагу вдвое,

«СЕКР



● Щепотка соли предохраняет его

● Чтобы вывеш белье не замерз полоскания нем

● Цветное бель несколько минут

● Одно из ср порядок раковин ная соль. Прот солью, а затем даром.

● Пригоревшую ной водой и ос ющий день раст пятите, после ч

● Замерзшее водным раствор лед оттает, на

● Новую сковс с жиром, а зат

● Чтобы мах были пушисты после стирки гладьте.

● Чтобы унич щейся пищи, н ку немного со

● Очень гряз ются, если ис растворена ло ведра воды.

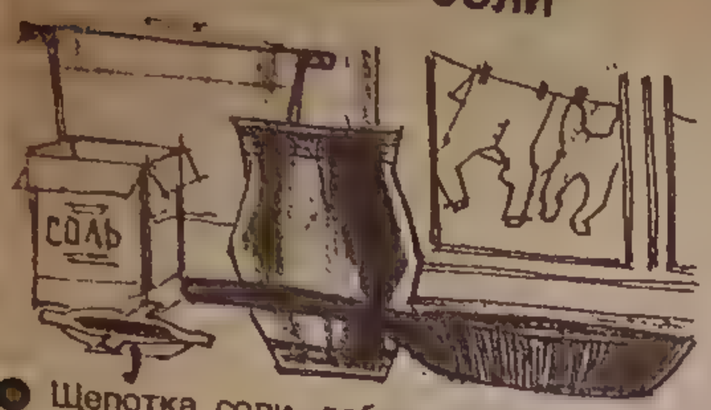
● Если пе протрите ее

● Чтобы сох ней 8—10 п (крахмала). вкуса соли добавить к

Не бо ста — это к выбирать мы, со ск поперечны делки. Эт резинки, г воланы, о женщинам мягким и юбку — ра ную скле

Отдельное приложение к журналу «Крестьянка» № 11 за 1980 год.

«СЕКРЕТЫ» СОЛИ



● Щепотка соли, добавленная в молоко, предохраняет его от скисания.

● Чтобы вывешенное зимой на просушку белье не замерзало, добавьте в воду для полоскания немного соли.

● Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

● Одно из средств для приведения в порядок раковин, ванн — обычная поваренная соль. Протрите загрязненное место солью, а затем тряпкой, смоченной скипидаром.

● Пригоревшую кастрюлю наполните соленой водой и оставьте на ночь. На следующий день раствор соли в кастрюле вскипятите, после чего дно легко очистится.

● Замерзшее стекло протрите крепким водным раствором поваренной соли. Когда лед оттает, насухо вытрите стекло.

● Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть солью.

● Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, подержите их немного после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

● Чтобы уничтожить в кухне запах готовящейся пищи, насыпьте на горячую конфорку немного соли.

● Очень грязные занавески легко отстираются, если их намочить в воде, в которой растворена ложка поваренной соли на полведра воды.

● Если пепельница плохо отмывается, протрите ее тряпочкой с солью, а потом сполосните водой.

● Чтобы сохранить соль сухой, прибавьте к ней 8—10 процентов картофельной муки (крахмала). Это не изменит ни цвета, ни вкуса соли. Можно для этой же цели добавить к соли немного рисовых зерен.

Рис. 9

К ЧАЮ

Советует читатель

ТОРТ «МАННИК»

Взять по одному стакану сметаны, сахару, манной крупы, 3 яйца, немного соли, соды. Замесить до густоты теста на оладьи, влить в форму и запечь в духовке.

ТОРТ «ЧЕРЕМУХОВЫЙ»

Взять по одному стакану муки, сахару, сметаны, молотой черемухи, 5 яиц, немного соли и соды. Все перемешать хорошенько, разделить на две части, каждую из которых выпекать на смазанном жиром противне в течение получа-

Остудив, прослоить взбитой с сахаром сметаной (1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара).

ПЕЧЕНЬЕ «ХРИЗАНТЕМЫ»

4 яйца взбить добела со стаканом сахара. Добавить 300 г слитка подогретого сливочного масла или маргарина и столовую ложку сметаны, немного соли и соды. Замесить мукой тесто чуть слабее, чем на лапшу. Полученное тесто пропустить через мясорубку и аккуратно, маленькими порциями, не ломая колбаски, вышедшие из отверстий мясорубки, уложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовом шкафу при среднем жаре.

Н. СОКОЛОВА

с. Ильинка,
Каа-Хемский район,
Тувинская АССР.

ПРЯНИКИ «ГОЛИВИКИ»

Взять 3—4 стакана муки, 150 г маргарина, 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 2—3 чайные ложки порошка какао, 2 столовые ложки белого вина, немного соли и соды.

Сахар с яйцами растереть, добавить какао, расплавленный маргарин и вино, соль и соду. Замесить тесто и, разделив его на порции, выпекать в не слишком горячей духовке.

Л. ГЛУЩЕНКО

г. Шахты.

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

Из столовой ложки творога, 2—3 яиц, 3—4 столовых ложек сахарного песка, 1 стакана муки, немного соли и 0,5 чайной ложки соды замесить тесто. Скатать из него небольшие шарики и жарить их в кипящем масле до золотистого цвета. Обвалять их в сахарной пудре.

ПИРОЖНОЕ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

300 г масла растереть с 300 г пропущенных через мясорубку ванильных сухарей, сырым яйцом и стаканом сахара. Можно добавить столовую ложку коньяка или водки, немного порошка какао. Из полученной густой массы сделать пирожные, обвалять их в порошке какао и поставить на холод.

Я. СЕРГЕЕВА

г. Арзамас.

ВЫСОКИМ И ХУДОЩАВЫМ ЖЕНЩИНАМ

Не бойтесь высокого роста — это красиво! Но старайтесь выбирать модели свободной формы, со складками, сборками, с поперечными линиями кроя и отделки. Это могут быть кокетки, резинки, продернутые в кулиску, воланы, оборки и т. п. Высоким женщинам можно шить платья с мягким и приталенным лифом, а юбку — расклешенную или в крупную складку. Рукава хороши и узкие и объемные. Пойдут и брюки — прямые или расширенные книзу. Ткани лучше выбирать светлых тонов, с рисунком любого размера, сочетания цветов — контрастные и тональные. Широкие плечи можно замаскировать рукавами—реглан, цельнокроеными с высокой проймой или втачными с завышенной головкой. А летом лучше носить платье без рукавов. Короткую шею можно зрительно удлинить с помощью удлиненной формы воротника и выреза горловины, а также гладкой прически.

Хочется дать один общий совет всем, надевающим новое платье. Всем знакомо ощущение, когда в первый раз вы надеваете платье: кажется, что все смотрят на вас. Действительно, смотрят, но не потому, что платье новое, а потому, что вы сами внимательно всматриваетесь в лица идущих навстречу людей, чтобы понять — нравится ваше платье или нет. А если вы держитесь в новой вещи свободно и непринужденно, если обращаетесь с нею «небрежно» /в хорошем смысле/ — не боитесь сесть или поднять руку, то и сама модель производит гораздо более выгодное впечатление. Ведь в понятие «элегантность» прежде всего входит умение носить одежду.

Предлагаемое в приложении платье — на кокетке, с сильно присборенным передом, спинкой, рукавами. По линии талии — на резинке. В боковых швах расположены карманы. Рукава собраны резинкой, которая вдета на 5 см выше нижнего среза. Это платье можно сшить из любой мягко падающей ткани.

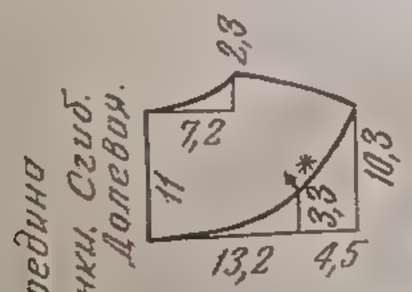
На высокой фигуре хорошо выглядит юбка с высоким поясом — корсажем. Спереди застежка, переходящая в складку. Прорезные карманы с большими клапанами. Заднее полотно юбки присборено у пояса. Чтобы пояс не мялся, надо сделать его на жесткой прокладке.

Блуза на кокетке, переходящей на перед. Перед и спинка у кокетки заложены мягкими складками. Воротник — стойка, спереди с небольшими овальными отворотами. Рукава широкие, с отворотами.

Чертежи даны без припусков на швы.

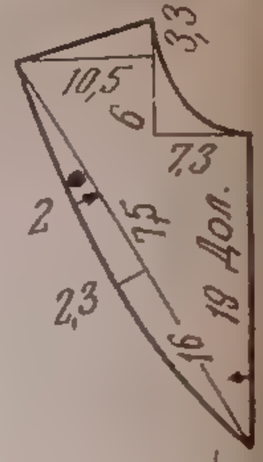
Т. ОВСЯННИКОВА,
конструктор.
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

Платье, размер 46, рост IV

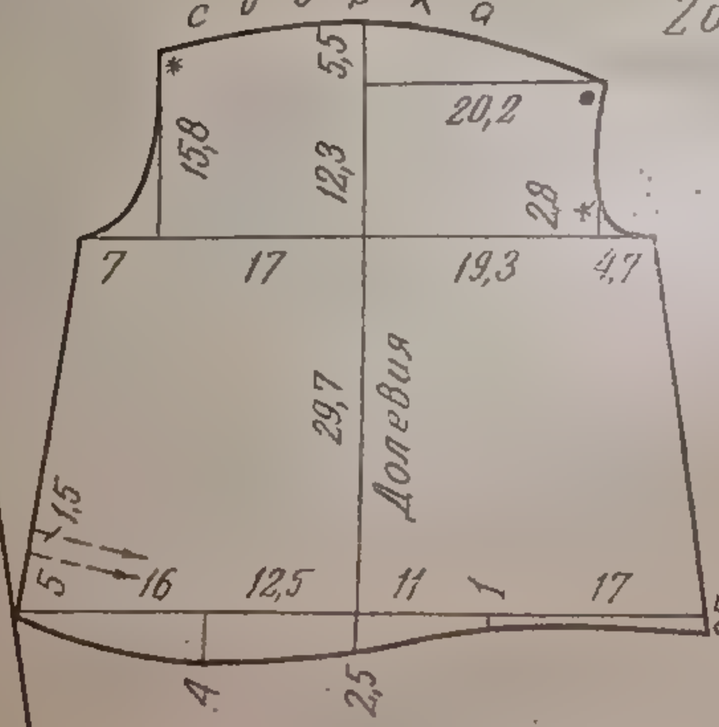


Кокетка переда, 2 дет.

Кокетка спинки, 1 дет

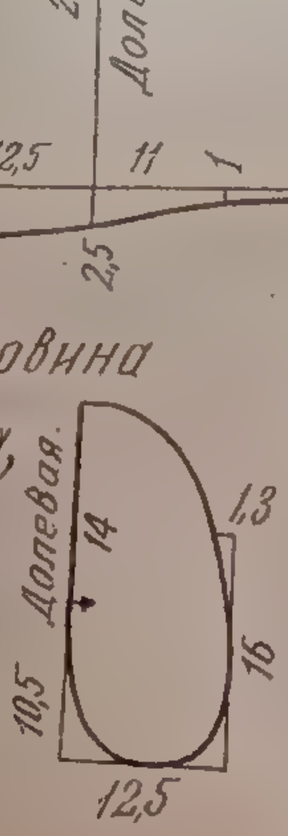


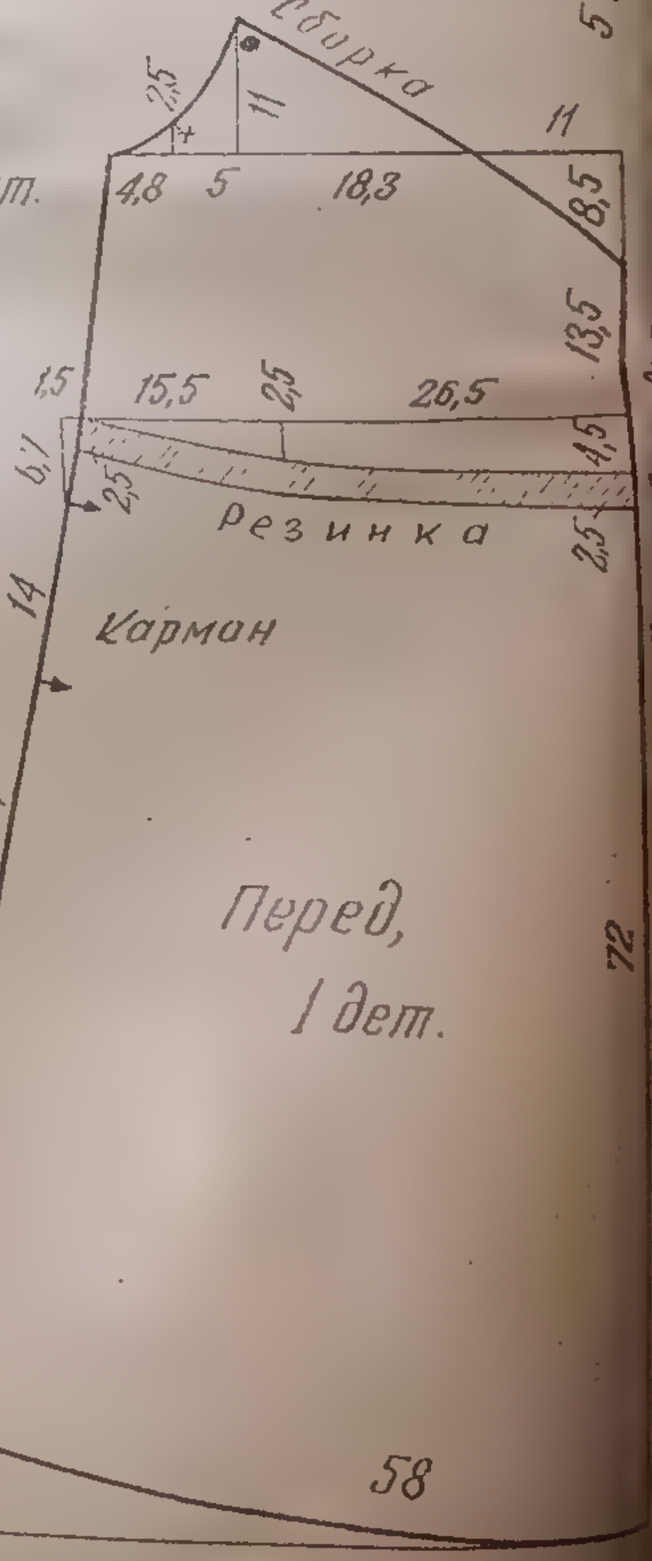
Спинка, 1 дет



Мешковина кармана, 4 дет.

Рукав, 2 дет.

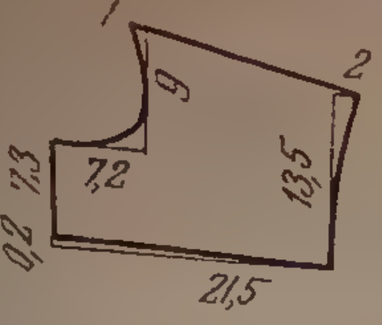


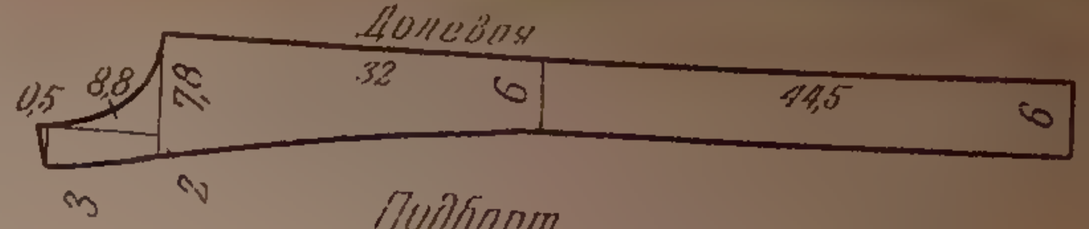


Перед, 1 дет.

Блузд, размер 46, рост IV

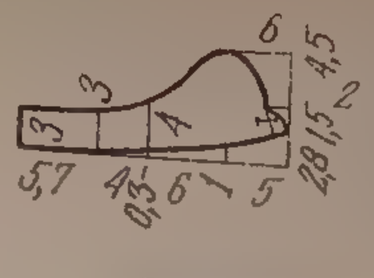
Кокетка, 1 дет



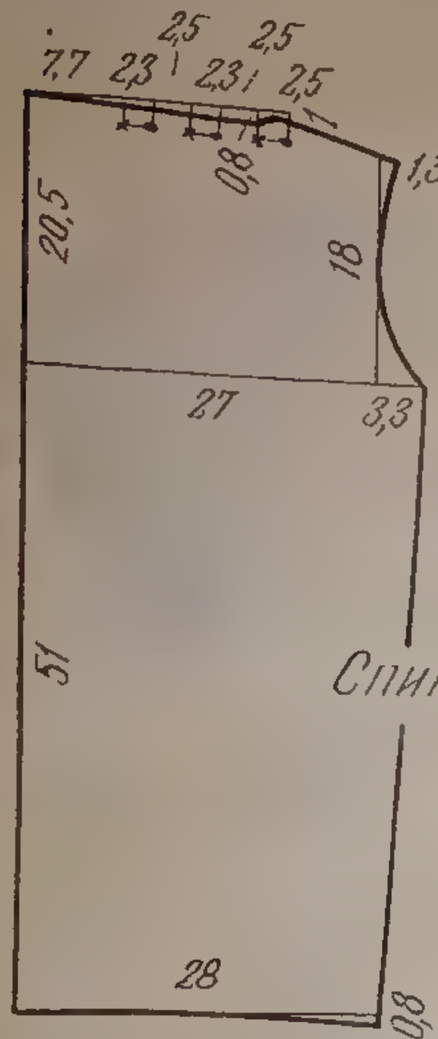


Подборт, 2 дет

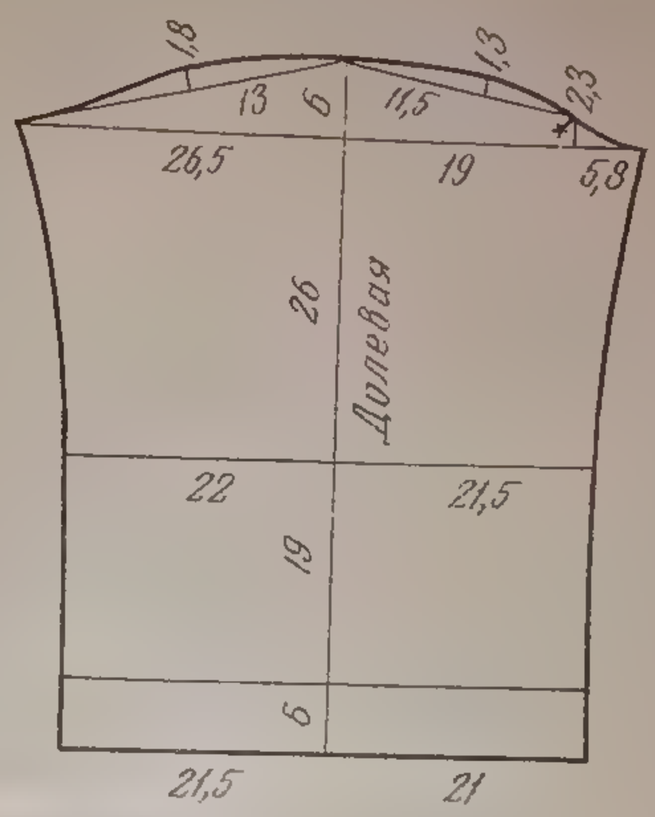
Перед- 2 дет



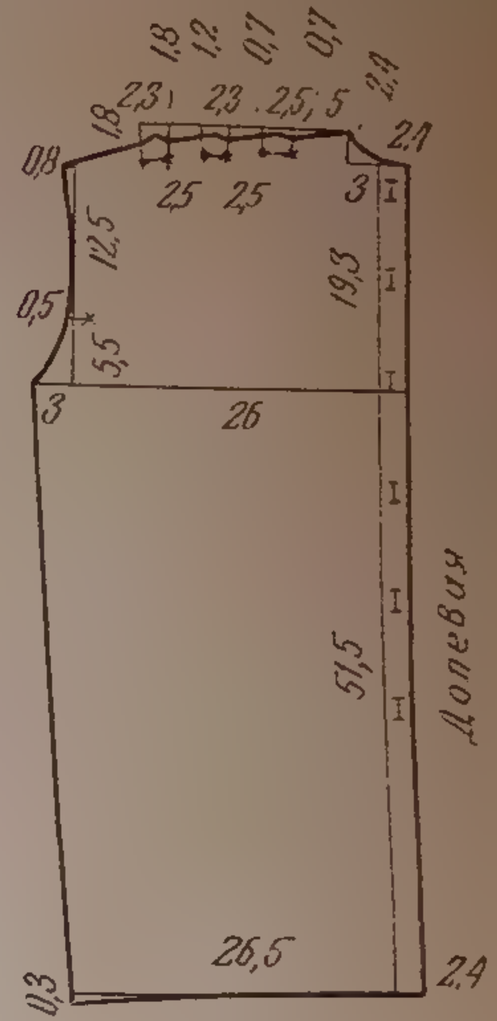
Воротник- 2 дет.



Спинка, 1 дет

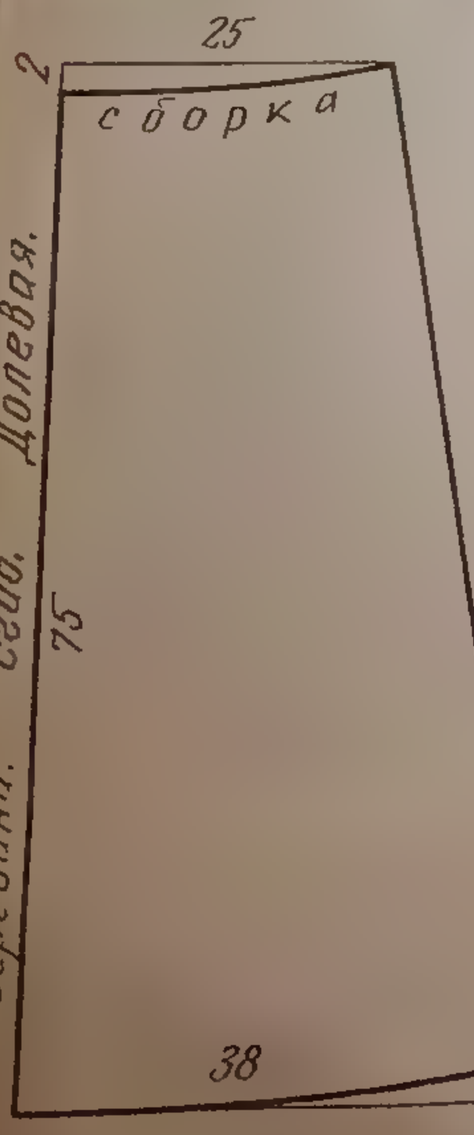


Рукав, 2 дет

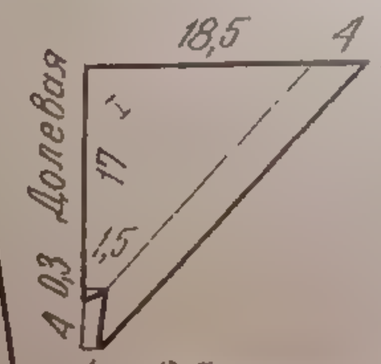


Юбка, размер 46, рост IV.

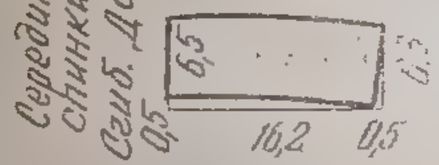
Заднее полотно юбки- 1 дет.



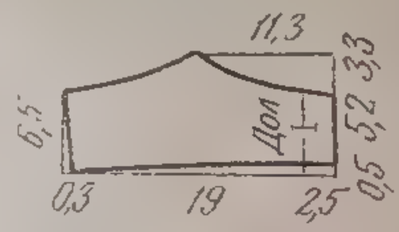
Пояс заднего полотна- 2 дет

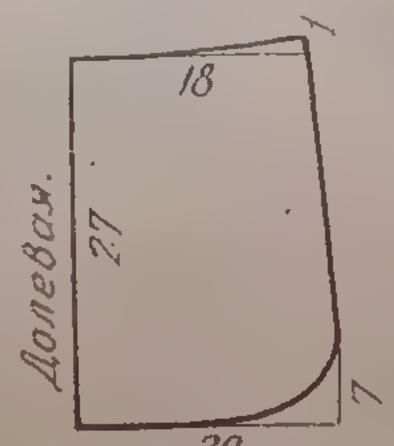


Обтачка клапана, 2 дет.



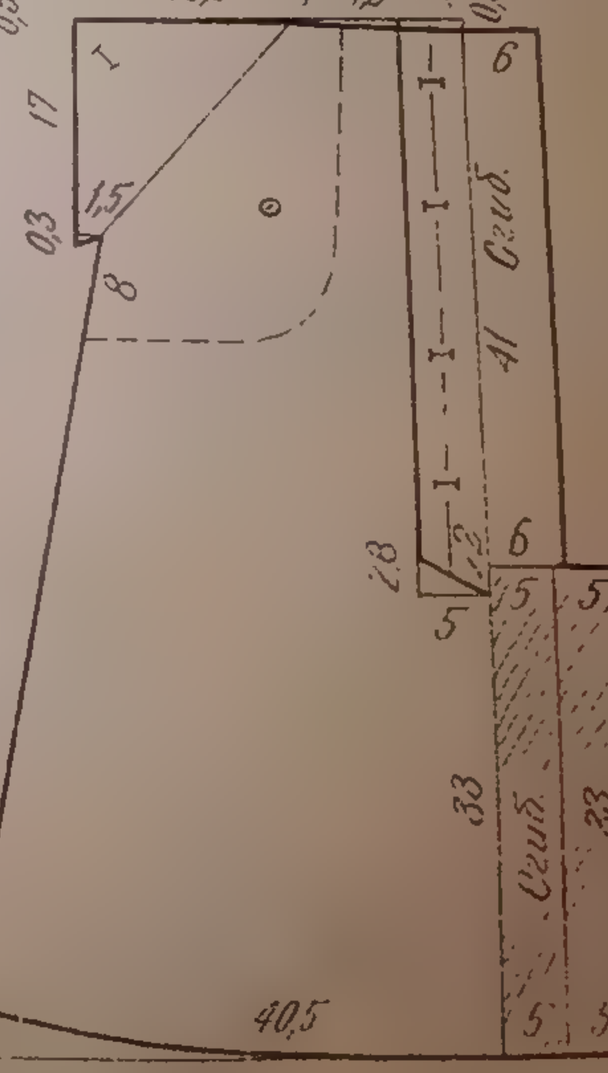
Пояс переднего полотна, 4 дет





Бочок и мешковина кармана- 2 дет.

Переднее полотно юбки- 1 дет.



ШЛЯПА ИЛИ ПЛАТОК?

Каких только головных уборов не было придумано за прошедшие века! Это и восточные тюрбаны, и шляпы с полями, и чепчики, отделанные волнами кружев, и колпаки длиной до 70 сантиметров. А популярные и сейчас береты? А всевозможные накидки, покрывавшие голову и плечи,— от мантилий до кашемировых шалей?

В истории шляп немало довольно курьезных случаев. В конце XIX — начале XX века вошли в моду пышные широкополые шляпы. Они так обильно украшались искусственными цветами, фруктами, птичками, перьями, что для удержания их на голове потребовалось изобрести специальные огромные шпильки и булавки. «Дамский журнал» в 1912 году посвятил «проблеме» таких головных уборов целую статью. В частности, в ней говорилось, что городские власти Петербурга и Москвы запретили допускать в трамваи и конки дам в шляпах с булавками, дабы не причинять вред остальным пассажирам.

А вот еще интересный факт из «биографии» шляп. В конце прошлого века в Лондоне вознамерились снабдить соломенными шляпками... лошадей. Оказывается, специальными обследованиями было установлено, что конка ежегодно теряла в жаркую погоду до 12 лошадей. А после «нововведения» ни одна лошадь не пала из-за жары. Шляпы имели широкие поля, отверстия для ушей и ленты, которые завязывались под челюстью животного.

Невозможно представить ковбоя без шляпы с широкими, загнутыми с боков вверх полями. Причем фасон этот — не прихоть, не дань моде, а пример целесообразности. Большие поля — это чтобы слепящее солнце прерий не било прямо в глаза и степь была видна до самого горизонта. Поля загнуты с боков тоже не случайно: такую шляпу не сорвет ветром при самой бешеной скачке.

Всегда большой популярностью пользовались и всевозможные шали. Наиболее дорогими были кашемировые. Их привозили из Индии. Говорят, что в 1798 году кашемировой шалью заинтересовалась будущая императрица Франции Жозефина. В то время она была законодательницей французских мод, и с ее легкой руки эта деталь женской одежды стала популярной не только во Франции, но и во всей Европе. Правда, в начале XIX века обзаводиться такими шалями могли лишь очень богатые люди, так как стоили они очень дорого. Были они одноцветные, чаще всего белые, с красочным широким бордюром.

Позднее англичане наладили выпуск дешевых подделок под кашемировые шали, что сделало их более доступными для небогатых людей. Увлечение шалями было настолько велико, что для них постоянно придумывали новые формы, расцветки.

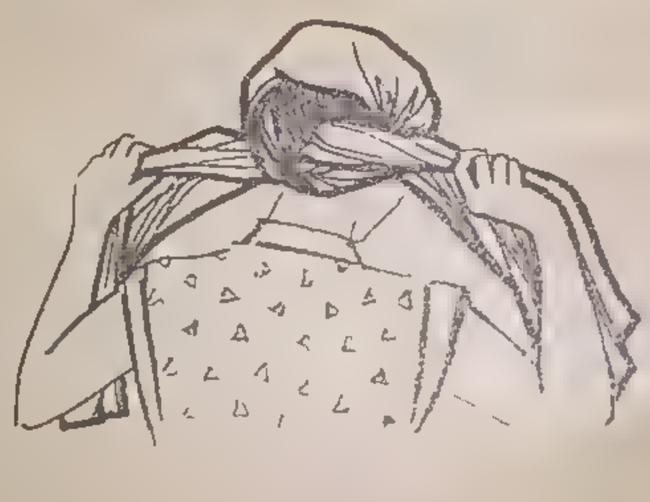
В нашей стране славится своими шалями и платками город Павловский Посад. Там до наших дней сохранился старинный ручной способ нанесения рисунка на ткань — набойка. Сначала вырезается узор на доске из мягкой липы. Затем эта доска для прочности склеивается с досками из других пород дерева. Для одного рисунка надо сделать до 5—10 досок с узорами. А всего на платок можно нанести до 30 расцветок! Но работа эта очень кропотливая и, конечно, делается сейчас только в исключительных случаях. А на обычные платки рисунок наносится с помощью специальных печатных машин, причем с максимальной цветовой гаммой.

Мода сегодняшнего дня, не отвергая

платок, предлагает и головные уборы в виде пилотки или так называемые «таблетки» — круглая или овальной формы шляпа, которая, прикрывая темя и затылок, чуть-чуть надвигается на лоб.

Однако какими бы ни были наши «уборы для головы», к ним сейчас предъявляются требования не только красоты, но и целесообразности.

С. ПОПОВА



Из большого тонкого платка или шарфа можно сделать тюрбан — красивый головной убор.

СОВЕТЫ

Чтобы вычистить фетровую шляпу, подержите ее над паром, а затем осторожно потрите, особенно засаленные места, кусочком сахара.

Случается, что после летнего хранения шапка-ушанка ссыхается и становится мала. Ее легко растянуть на кастрюле с дном подходящего диаметра или на стеклянной бутыли. Можно вложить в такую шапку камеру волейбольного мяча, завязать тесемки на наушниках и, надув камеру, оставить шапку в покое на несколько часов.

Для растягивания спортивной вязаной шапочки или берета пригоден детский воздушный шарик. Поместите его внутрь шапочки и надуйте. После этого шапочку следует слегка сбрызнуть водой.

КОСМЕТИКА — МАЛЫШАМ

Многие удивляются тому, что существует детская косметика. А как и когда ею пользоваться? — спрашивают. Особенно часто этот вопрос задают молодые родители.

Кожа малыша тонкая, нежная, очень чувствительная к разного рода раздражителям, поэтому и нуждается в особом уходе. Кожные складки (паховые, подмышечные, подколенные, заушные) могут легко раздражаться от трения. Чтобы этого не допустить, мягкие хлопчатобумажные пеленки кипятите и проглаживайте утюгом. Вредны для кожи остатки мочи, кала, слюны: от них могут быть опрелости, грибковая и гнойничковая сыпь. Подмоете ребенка — сразу же смажьте покрасневшие места тонким слоем крема «Чебурашка» или «Малыш». Они содержат витамины А и Д. Можете припудрить детской присыпкой или пудрой. Пользуйтесь также кипяченым растительным или косточковым маслом (оливковым, персиковым).

Иногда у новорожденных на коже головы появляются плотные чешуйки желтоватого цвета. Рекомендуем осторожно протирать их ватным тампоном, смоченным прокипяченным растительным маслом или масличным раствором концентрата витамина А (спросите в аптеке). На ночь на головку наденьте чепчик. Утром или вечером перед мытьем следует осторожно прочесать волосы густым гребешком 2—3 раза. Чешуйки нельзя соскабливать — могут образоваться кровоточащие ранки, доступные инфекции. Обязательно консультируйтесь с детским врачом. Если он сочтет нужным, то назначит для принятия внутрь витамин А или морковный сок. Доза же зависит от возраста, состояния малыша.

Мойте детей грудного возраста ежедневно или через день в ванночке, добавьте марганцовку, чтобы кипяченая вода приобрела розовый цвет. Хорошо купать малышей в отварах череды, шалфея.

Не укутывайте детей, не допускайте перегревания, повышенной потливости — это способствует появлению потницы и гнойничковых заболеваний кожи.

Заметите на щеках, на теле сыпь различной окраски и размеров — покажите ребенка врачу. Он определит причину заболевания. Ведь могут быть и аллергические состояния. Крапивница, например, вызывается пищей — яйцами, клубникой, шоколадом, цитрусовыми, а также пыльцой цветущих растений.

Профилактика кожных заболеваний и аллергических проявлений — это правильное вскармливание, свежий воздух, прогулки, солнце и закаливание.

Детям дошкольного возраста прививайте необходимые гигиенические навыки — приучайте умываться, держать в чистоте руки, ноги, волосы, зубы.

Следите за тем, чтобы ребенок мыл руки с мылом утром и вечером, а также обязательно перед едой. Наша промышленность выпускает специальные мягкие мыла: «Детское», «Косметическое», «Ланолиновое», «Спермацетовое».

Обратите внимание на уход за ногтями: подстригайте коротко, не разрешайте ребенку обкусывать их — в околоногтевые ранки можно внести инфекцию, в грязи под ногтями бывают яйца глистов.

Приучая ребенка к соблюдению гигиенических правил, вы оградите его от кожных, косметических и других заболеваний.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского НИИ косметологии Министерства здравоохранения РСФСР

ОВОЩИ-ЛЕКАРИ

Овощи на вашем столе — природная кладовая лекарств. Но сразу оговорюсь: в целях лечения употребляйте их по назначению врача!

Каждый знает много сортов **капусты**. Чаще мы употребляем в пищу белокочанную, красную, цветную. Они богаты сахаром, солями калия, фосфора, витаминами А, B_1, B_6, С, Р, К, противоязвенным витамином У и другими нужными для организма веществами.

Капуста издавна применялась с лечебной целью. И современная медицина уделяет ей большое внимание: врачи рекомендуют против многих болезней. Измельченная свежая сырая повышает аппетит, усиливает секрецию желудка, регулирует работу кишечника, улучшая пищеварение. То же самое можно сказать и о квашеной, к тому же она — хорошее профилактическое средство против цинги и хронической диспепсии, легкое слабительное при запорах, мочегонное при отеках и подагре. Капуста способствует выведению из организма холестерина, а это важно для профилактики атеросклероза. Врачи рекомендуют употреблять ее при ожирении, сахарном диабете. В народной медицине ее используют и как наружное средство. Сырые листья, приложенные к больным местам, уменьшают подагрические боли. Листья, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, применяют в виде припарок при мокнущей экземе. Измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком, заживляют гнойные раны, хронические язвы и ожоги. Особенно целебное действие на организм оказывает капустный сок — это хорошее средство для заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает обмен веществ, состояние нервной системы. Используют его и при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью при колитах. Сок по рекомендации врача принимают по 1 стакану 3 раза в день за 45 минут до еды — при язвенной болезни. Курс лечения — 30 дней.

Свекла обыкновенная содержит много сахара, органической кислоты, витамины С, Р, К и другие полезные вещества. Обладает мочегонным, легким слабительным, противоцинготным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Сок свеклы понижает кровяное давление. А если смешать его пополам с пчелиным медом, хорошо помогает при простудных заболеваниях. Вареную свеклу полезно есть тем, кто страдает запорами. Кусочки сырой свеклы ослабляют зубную боль (держите по очереди во рту). Сок из вареной свеклы применяют при насморке. На язвы и припухлости прикладывают лист свеклы, а сверху — кашицу из свеклы. Сок перед употреблением смешивают с равным количеством пчелиного меда. Пьют эту смесь по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Морковь любят и взрослые и дети. Чего только в ней нет! Она содержит сахар, масло, азотистые вещества, минеральные соли, пигменты, различные каротины, витамины А, С, B_1, B_2, пантотеновую и фолиевую кислоты. Морковь применялась в древней медицине и активно используется в современной. Она улучшает пищеварение, увеличивает выделение молока у кормящих женщин, способствует выведению песка и мелких камней при почечно-каменной болезни и обладает общеукрепляющим, слабительным и мочегонным действием. Ученые экспериментально установили, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, способствует эпителизации кожи, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Как поливитаминное растение рекомендуется врачами при авитаминозах, малокровии, общем упадке сил. При сильном кашле, продолжительной охриплости голоса (после катара верхних дыхательных путей), а также начальной стадии туберкулеза легких принимают свежий сок моркови с медом или сахаром, а также тертую морковь, сваренную в молоке. Морковный сок врачи рекомендуют давать маленьким детям как поливитаминное средство, улучшающее их развитие, а также при поносе, наличии мелких глистов. Соком полощут полость рта и глотки при воспалительных процессах. Свежую тертую морковь прикладывают к обожженным и обмороженным местам, долго не заживающим язвам, гнойным ранам и воспаленным участкам кожи. Свежим морковным соком смазывают полость рта у детей, страдающих молочницей.

Чтобы получить сок, несколько корнеплодов моркови надо натереть на терке или пропустить через мясорубку, отжать массу. Свежий сок перед употреблением смешивают с медом и принимают внутрь по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды при кашле и охриплости голоса, почечно-каменной болезни, малокровии, авитаминозах, геморрое. Детям дают по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром и вечером) перед едой при поносе и как противоглистное средство.

Две-три столовые ложки тертой моркови отваривают в стакане молока. Эту кашицу принимают внутрь по столовой ложке 3—4 раза в день до еды в тех же случаях, что и морковный сок.

Ну о **луке** и говорить нечего — так он популярен и известен своими полезными азотистыми веществами, сахаром, различными ферментами, солями кальция и фосфора, фитонцидами, лимонной и яблочной кислотами, витаминами А, B_1, B_2, PP, С, а также эфирным маслом с резким запахом, раздражающим слизистые оболочки глаз и носа. Лук усиливает аппетит, способствует повышенному выделению пищеварительных соков, ускоряет менструации у женщин, обладает мочегонным действием. По рекомендации врача его применяют для лечения водянки, цирроза печени, колитов, дизентерии, атонии кишечника, атеросклероза мозга, склеротической формы гипертo-

нии, ангины, ринита, трихомонадных колитов, гипо- и авитаминозов. Лук, отваренный в молоке, смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты. Летучие вещества — фитонциды убивают грибки, простейшие и некоторые патогенные микробы.

Способ применения: 1—2 луковицы среднего размера мелко нарезать,отварить в стакане молока, настаивать час, процедить и принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа, до еды — при кашле, для улучшения пищеварения, мочегонного действия, для лечения колитов, болезней печени, при атонии кишечника, атеросклерозе, гипертонии, авитаминозах. Две луковицы мелко нарезать, как кашицу, завернуть в марлю, прикладывать к ожогам, гнойным ранам, нарывам на коже, к больным местам при ревматизме, а также к геморроидальным шишкам для уменьшения болей.

Многие разводят на своих огородах **редьку.** Она содержит углеводы, экстрактивные вещества, жиры, ферменты, фитонциды, витамины B_1 и С, кристаллическое вещество рафанол, который придает редьке острый вкус. Редька возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, растворяет почечные камни, уменьшая боли. По совету врача ее применяют при водянке, подагре, почечнокаменной болезни, катаре бронхов, коклюше и туберкулезе легких. Сок редьки в смеси с медом принимают как успокаивающее при кашле, кровохарканье, для увеличения молока у кормящих женщин. Наружно тертую редьку применяют для растираний при ревматизме, подагре, миозите, радикулите, невритах. Сок и тертая редька способствуют заживлению гнойных ран и язв. Следует предупредить: применение внутрь редьки противопоказано тем, у кого больные сердце, печень.

Наконец, несколько слов о **помидорах.** Есть в них сахар, пектиновые вещества, органические кислоты, алкалоиды, минеральные соли и витамины А, B_1, B_2, С. Свежие плоды и томатный сок употребляют для лечения авитаминозов, язвенной болезни желудка, болезней печени (как растворяющее камни средство). Свежие плоды помидора прикладывают к нарывам кожи

Н. ПОЛЯКОВ,
профессор

ШАХМАТЫ — ИГРА ПОПУЛЯРНАЯ!

ИТОГИ КОНКУРСА

7039 человек приняли участие в шахматном конкурсе «Крестьянки», проводимом в 1979—1980 гг.

Со всех концов страны приходили за это время письма с шахматными ходами. Их присылали мужчины и женщины, люди самых разных профессий и возрастов, разной шахматной квалификации, от новичков до перворазрядников.

И вот конкурс завершен. Немало добрых слов сказали в его адрес читательницы и читатели нашего журнала. Они считают, что соревнование было увлекательным и полезным.

«В нем было приятно участвовать: думать, перечитывать шахматные книги»,— пишет учительница Н. Дребязгова из Москвы. К ее мнению присоединяется М. Воловик (Сумская область): «Может, и не буду в призерах, но удовольствие получила огромное!»

«Главное, я теперь более уверенно чувствую себя за шахматной доской»,— радуется А. Мазепова (Калининская область).

«Подобные конкурсы вовлекут многих читателей в решение задач и этюдов»,— пишет А. Унгурян из Молдавии.

С каждым туром усложнялись задания и поэтому, естественно, меньше приходило правильных ответов, но все же большинство участников довели борьбу до конца и сумели выполнить квалификационные нормы на получение шахматных разрядов.

Среди набравших свыше 75 очков из 80 возможных и выполнивших норму на получение (или подтверждение) 2-го разряда по шахматам мы видим Антонину КОСТЕВИЧ — председателя Даховского сельского Совета народных депутатов (Майкопский район, Краснодарский край), Нину МАКАРОВУ — бухгалтера рабочкома ОПХ «Украина» (город Харьков), Павла ТИШАРОВА — колхозника колхоза имени Жданова (Богучарский район, Воронежская область), Гильду ГАНЗВИНД — столяра «Крайколхозстроя» (Курский район, Ставропольский край), Нину КУЩ — воспитательницу детского сада (город Сумы), Лидию КИРИЛЛОВУ — инженера-экономиста (город Серов, Свердловская область), Наталью КУЗЬМИЦКУЮ — архивариуса (станция Вжаница, Брянская область), Владимира МЕЛЬНИКА — преподавателя математики средней школы (село Новицы, Калушский район, Ивано-Франковская область), Юлию ЕРМАКОВУ — библиотекаря (город Иваново), Вячеслава БУЗИКА — заместителя начальника информационно-вычислительной станции Пахтачийский район, Самаркандская область), Анну СЕРБИНУ — продавца (село Гусельниково, Новоазовский район, Донецкая область), Нину МЕШКОВУ — сотрудницу вычислительного центра (город Куйбышев).

Победители конкурса награждены Почетными грамотами и шахматной литературой.

Грамоты будут вручены также шахматистам, выполнившим большинство конкурсных заданий и получивших 3-й разряд: Марии РАДЧЕНКО — оператору по производству молока (село Ильмовка, Городнянский район, Черниговская область), Людмиле ВОЛОБУЕВОЙ — технику искусственного осеменения (село Жуковское, Песчанокопский район, Ростовская область), Марии МАРКУ — заведующей детским садом (село Озерное, Лазовский район, Молдавская ССР), Николаю МАМАЕВУ — секретарю исполкома сельского Совета народных депутатов (село Токтай-Беляк, Куженерский район, Марийская АССР), Галине ШИШКИНОЙ — экономисту райсельхозтехники (поселок Панино, Панинский район, Воронежская область), Валентине СТАРИКОВОЙ — заведующей столовой (поселок Пестрецово, Чердынский район, Пермская область), Анатолию АНДРЕЕВУ — механизатору колхоза «Путь Ленина» (Борский район, Куйбышевская область), Татьяне МАРИНЮК — инженеру-экономисту совхоза «Фаустово» (Воскресенский район, Московская область), Виталию СЛОБОДЦОВУ — механику Червонопрапорской птицефабрики (Перевальский район, Ворошиловградская область), Николаю РОМАНИКУ — леснику Городокского лесничества (Волынская область), Надежде ГУБАРЕНКО — работнице Центральных ремонтно-механических мастерских (город Джанкой, Крымская область), Владимиру СЛЕПЦОВУ — заведующему сектором учета Морозовского райкома КПСС (Ростовская область), Григорию НАГОРНЕМУ — электрику совхоза имени Димитрова (село Кекино, Сумской район, Сумская область), Марии БАРМЕНКОВОЙ — электромеханику (город Певек, Магаданская область), Василию ТУПИКУ — заведующему сельским клубом (деревня Крупа, Пружанский район, Брестская область), Николаю УЛЬЯНОВУ — агроному отделения совхоза Михайловский (Дуванский район, Башкирская АССР).

Игра в шахматы все чаще становится семейным хобби. В нашем конкурсе участвовало несколько семейных коллективов. Это супруги Марина и Вадим Сапожниковы из Мурома (Владимирская область), Мария и Владимир Гребешковы из поселка Середка (Псковская область). Валентина и Владимир Золотаревы из города Щелкова (Московская область). Лилия Эдуардовна Бычкова из Тюмени разбирала конкурсные задания вместе с десятилетними дочками Оксаной и Светланой. Перворазрядница [illegible] Андреевич Лежнев из Грозного привлек к участию в конкурсе сыновей — близнецов Андрея и Александра, учеников пятого класса.

В дни конкурса письма с шахматными ходами приходили и из-за рубежа. Их присылали любители шахмат из Болгарии, Монголии, Польши.

Среди наших друзей из социалистических стран наиболее успешно справились с конкурсными заданиями Д. Сэнгэбазар, электрик госхоза «Жаргалант» (Монгольская Народная Республика), А. Тополевский, работник семеноводческой станции Н. Крупицкий из Белостокского воеводства (оба — из Польской Народной Республики), С. Ковачев (село Керека, Народная Республика Болгария).

Мы перечислили здесь, конечно, далеко не всех, кто успешно завершил конкурс. Но, думается, никого не удивит, что на страницах «Крестьянки» — журнала, издающегося для сельских женщин, первыми были названы имена его читательниц, а из участников конкурса — мужчин предпочтение было отдано (при равном количестве набранных очков) тем, кто живет и работает на селе.

Всем участникам конкурса, выполнившим нормы на получение или подтверждение соответствующего разряда по шахматам, высланы квалификационные справки.

Редакция благодарит всех принявших участие в нашем конкурсе. Надеемся, что читатели журнала и в дальнейшем будут активно участвовать во всех мероприятиях, организуемых его «Шахматной школой»!

В. СОКОЛОВ

ДОМАШНЯЯ ЭКОНОМИКА

Из чего состоит семейный бюджет? Зачем вести аккуратный счет расходуемых средств? Об этом рассказывалось в материалах под рубрикой «Домашняя экономика» («Крестьянка» № 11 за 1981 год и № 1 за 1982 год).

Раздел, открытый в «Хозяюшке» по просьбе читателей, вызвал большой приток писем. Их авторы, одобряя начатый разговор, предлагают темы для публикаций. Учитывая их пожелания, печатаем беседу экономиста «Что расскажут цифры?».

ЦИФРЫ рассказывают

Итак, вы уже познакомились с основами домашней бухгалтерии. В вашей хозяйственной книге появились первые записи, а под колонками цифр — первые итоги. Вы наверное, уже почувствовали, насколько яснее и определеннее стала выглядеть для вас финансовая сторона быта.

Отныне счетоводство будет вам верным помощником в домашних делах. Однако не забывайте, что хозяйственная книга не просто добросовестно фиксирует любые финансовые процедуры. Она своеобразное зеркало, в котором отражается уклад вашей семьи. Давайте попробуем прочесть за сухими строчками цифр интересные и полезные сведения.

Прежде всего хозяйственная книга расскажет об общем доходе семьи, который можно считать исходными данными благосостояния. Он складывается из всех денежных доходов за год. Для этого нужно сложить все статьи прихода за 12 месяцев и прибавить к получившейся сумме доход, поступивший из личного хозяйства (этот доход мы учитывали в последней графе записей).

Доходы советских семей растут с каждым годом. Связано это и с ростом уровня заработной платы, и с увеличением выплат из фондов материального поощрения, и с расширением круга льгот и пособий, получаемых из общественных фондов потребления и фондов социального обеспечения. Особенно быстро растут доходы колхозников. Чтобы убедиться воочию, сопоставьте доходы своей семьи за несколько прошедших лет.

Легко найти еще один важный показатель — доход, приходящийся в месяц на одного члена семьи.

Для этого разделите общую сумму дохода за год на количество членов семьи и на 12. В среднем по стране примерно каждая вторая семья имеет около ста рублей на человека, что красноречиво свидетельствует о высоком уровне благосостояния.

Теперь давайте прикинем, каков удельный вес обязательных платежей в вашем бюджете. Статистика показывает, что весьма незначительный. Значит, почти все денежные средства поступили в ваше полное распоряжение. Как же вы их израсходовали?

• Записи в хозяйственной книге позволяют отдельно посчитать расходы на питание, приобретение промышленных товаров и на культурно-бытовые нужды. Такое деление не случайно. С одной стороны, оно показывает, сколько материальных благ необходимо вашей семье для нормальной жизнедеятельности, с другой стороны, позволяет установить соотношение между материальными и духовными запросами.

В народе говорят не хлебом единым жив человек. Это не отвлеченная красивая фраза, а вполне реальное явление. Очень вырос круг интересов советских людей. Экономика — чуткий социальный барометр — тут же реагирует на изменения.

Экономические показатели по-своему отразили новые черты советского образа жизни. Сказалось это на изменении структуры нашего потребления. 25 лет назад более половины доходов семей уходило на питание. Теперь же — около 36 процентов. Зато в покупках резко возрос удельный вес вещей и предметов длительного пользования: одежда, обувь, телевизоры, холодильники, мотоциклы. По ежегодным подсчетам, на них приходится в бюджете примерно 22 процента.

Пока речь шла о средних по стране данных. Теперь найдите те же показатели для своей семьи. Сначала проще сделать расчеты по каждому месяцу отдельно и сопоставить их. В конце года можно будет вывести среднемесячный уровень потребления продуктов питания и промышленных товаров, если годовые показатели разделить на двенадцать.

Все эти многочисленные расчеты нужны нам для того, чтобы лучше понимать и планировать жизнедеятельность семьи. Когда вы будете знать заранее, сколько денег необходимо в месяц на питание и текущие расходы, вам не составит труда отложить определенную сумму на сберкнижку или употребить ее на большую покупку. Приятно, согласитесь, собравшись всей семьей, сообща решить, что именно купить в этом месяце на свободные деньги, ведь их величина заранее известна.

Интересно изучить и состав купленных вещей. В молодой семье, как правило, приобретаются самые необходимые и недорогие предметы обихода. Семья со стажем, если хозяйство ведется правильно, уже имеет крепкий доход. Она может позволить себе вещи подороже — ковры, мебель, цветной телевизор и т. д.

Не забывайте, что рост материального благосостояния не самоцель, а лишь основное условие для всестороннего развития личности. Какое внимание уделяется в вашей семье духовным потребностям? Ответ сможет дать все та же хозяйственная книга. Не случайно мы предусмотрели в ней графу «культурно-бытовые услуги».

По итогам выборочного обследования колхозных семей, на подобные услуги расходуется примерно 15 процентов денежных средств.

Ну, а как у вас? Установите, сколько денег тратите на посещение кинотеатра и концерта в Доме культуры, сколько — на покупку новых книг, на отпуск, занятия спортом и т. д. Не менее важно знать, как часто прибегаете вы к услугам службы быта, ведь ее деятельность направлена на то, чтобы взять на себя часть повседневных забот и тем самым высвободить вам время для других занятий.

Мы с вами уже научились подсчитывать проценты и определять удельные веса. Поэтому узнать, какая часть доходов в бюджете приходится на подсобное хозяйство, — дело недолгое. Нужно только сравнить общий доход с доходом, который дают свой огород, сад и скотный двор. Интерес тут не праздный. Речь идет об определении экономической эффективности и выгодности своего хозяйства.

Обсуждены все разделы хозяйственной книги. Маленький экономический анализ, который мы провели, помог нам наглядно увидеть, как тесно связаны интересы семьи и государства, как, казалось бы, частные заботы и нужды несут в себе важное социально-экономическое содержание.

Л. ВОЛЬНЫХ,
экономист

В ВЛАДОВА
и
Э РАПУТОВОЙ

А моя невеста хочет чтобы я был сильным

— Жена велела красиво подстричь я

Без слов

На кого же я похож!

ВО САДУ ЛИ, В ОГОР

Позаботимся о кроне

За кроной молодого плодового дерева надо постоянно следить. Если не укорачивать регулярно побеги, то ветки вырастут длинными и голенастыми, плоды будут образовываться только на концах, а центр кроны останется оголенным. Так что без регулярной обрезки в саду не обойтись. Каждый прием обрезки действует по-разному. Взять, например, укорачивание. На укороченном побеге прорастают нижние почки, которые без обрезки остались бы спящими. Появляются боковые побеги. Здесь же формируются и плодовые веточки и плодушки, на которых потом появятся плоды. Но учтите: любая ветка после укорачивания растет сильнее. Именно потому этот прием помогает, если побеги на дереве слабо растут. Важно знать два основных правила. Первое: укорачивать побег надо примерно на треть его длины. Если подрезать меньше чем на четверть, то хорошего роста не будет. Если вообще укоротить чуть-чуть, то на конце может образоваться «метелка» из нескольких слабых ростков. На побеге, срезанном наполовину, появятся лишние сильные разветвления. Укоротив побег больше чем наполовину, мы сильно ослабим его рост. Правда, иногда это бывает нужно — например, если он конкурирует в росте с верхушкой кроны или проводником большой боковой ветви.

Второе правило: надо соблюдать принцип соподчинения — и во всей кроне и в каждой основной ветви. Среди всех разветвлений одно будет главным проводником, а остальные не должны обгонять его в росте. Тогда крона будет развиваться правильно.

Укорачивание побегов — важная часть обрезки, но это еще не все. Надо провести прореживание. Его цель — улучшить освещение в кроне, удалить ветви, мешающие друг другу — трущиеся, растущие близко одна над другой, сильно затеняющие свет. Удаляют также ветки, растущие внутрь кроны. Или бывает так: на толстой ветви вдруг появился побег, растущий вверх. Его тоже лучше вырезать: он будет обгонять других в росте и нарушит крону.

Кстати, чем ниже расположен побег (или ветвь), тем медленнее он растет; чем больше направлен вверх, тем рост его сильнее. Вертикальные побеги — «волчки» — растут особенно буйно. Хотите усилить рост ветви — подвяжите ее повыше, хотите ослабить — отогните.

И еще одна зависимость: чем ниже опущена ветка, тем вероятнее, что на ней завяжутся плоды, и наоборот. Часто садоводы специально отгибают ветви пониже, чтобы вызвать плодоношение. Есть даже такая притча. Повесил как-то крестьянин старый горшок на ветку яблони — такой, которая никак не хотела давать урожаи. Повесил, да и забыл. А на следующий год глядит — вся яблоня без цветов, как была и до этого, а ветка с горшком — в цвету. Вскоре и яблоки на ней поспели. Удивился крестьянин, а потом взял да и обвешал все дерево горшками. И заставил-таки ленивое дерево плодоносить...

Прореживая крону, не спешите сраз удалять непонравившуюся ветку, подумайте: может быть, достаточно изменить ее направление. Например, ветвь растет под слишком острым углом, близко к стволу. Это плохо: поскольку она направлена вверх, расти будет быстро и может догнать главный проводник, отчего образуется развилка ветви. Но вырезать ее тоже нежелательно: на стволе будет большая рана. Найдите ответвление, направленное в сторону (чем наклоннее, тем лучше), и срежьте ветвь до него. Этим вы переведете рост на боковую ветвь, и положение исправится.

Побег надо срезать над той почкой, которая направлена в нужную сторону (чаще — от центра кроны). Сучка при этом не должно оставаться, но неопытный садовод часто повреждает почку, и побег начинает расти из соседней почки, расположенной как раз неудачно. Поэтому лучше оставить над почкой маленький сучок, а через год, когда он подсохнет, удалить его.

Ветвь потолще срезают «на кольцо» — это такой весьма заметный рубец ее основания, — тогда срез хорошо зарастет. Все срезы диаметром больше 1 сантиметра надо замазать садовым варом или натуральной олифой.

И в конце — о сроках. На юге можно обрезать плодовые деревья осенью. В нечерноземье лучше это делать весной, чтобы не ослаблять их на зиму. И чем раньше, тем лучше, лишь бы миновали морозы.

В. ЩЕРБАКОВ
агро

ПОЗАБОТИМСЯ О КРОНЕ

Прореживая крону, не спешите сразу удалять непонравившуюся ветку, подумайте: может быть, достаточно изменить ее направление. Например, ветвь растет под слишком острым углом, близко к стволу. Это плохо: поскольку она направлена вверх, расти будет быстро и может догнать главный проводник, отчего образуется развилка ветви. Но вырезать ее тоже нежелательно: на стволе будет большая рана. Найдите ответвление, направленное в сторону (чем наклоннее, тем лучше), и срежьте ветвь до него. Этим вы переведете рост на боковую ветвь, и положение исправится.

Побег надо срезать над той почкой, которая направлена в нужную сторону (чаще — от центра кроны). Сучка при этом не должно оставаться, но неопытный садовод часто повреждает почку, и побег начинает расти из соседней почки, расположенной как раз неудачно. Поэтому лучше оставить над почкой маленький сучок, а через год, когда он подсохнет, удалить его.

Ветвь потолще срезают «на кольцо» — это такой весьма заметный рубец у ее основания, — тогда срез хорошо зарастет. Все срезы диаметром больше 1,5 сантиметра надо замазать садовым варом или натуральной олифой.

И в конце — о сроках. На юге можно обрезать плодовые деревья осенью. В Нечерноземье лучше это делать весной, чтобы не ослаблять их на зиму. И чем раньше, тем лучше, лишь бы миновали морозы.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

ШЬЕМ САМИ

АТЕЛЬЕ «МОДНЫЕ ЛИНИИ»

В первом номере «Крестьянки» мы научили вас снимать мерки для построения чертежа юбки. А сейчас познакомим с общими правилами снятия мерок. Ими и нужно руководствоваться при построении всех чертежей, которые будут помещены в этом году в «Хозяюшке».

По многочисленным просьбам читателей-мужчин, которые также заинтересовались шитьем, предлагаем построение чертежа выкройки брюк.

Г. ВОЛЕВИЧ,
художник-модельер

СНЯТИЕ МЕРОК

Для изготовления правильной выкройки необходимо иметь точные мерки. Если при снятии мерок будут допущены ошибки, чертеж получится неточным и изделие будет плохо сидеть на фигуре. Мерки снимают сантиметровой лентой, которую не ослабляют и не натягивают сильно. При этом по линии талии подвязывают шнурок или тонкий пояс.

При снятии мерок необходимо уточнить высоту плеч. Плечи бывают высокие (рис. 1), нормальные (рис. 2) и покатые (рис. 3). От этой мерки во многом зависит правильное построение чертежа.

Мерки снимают в следующей последовательности (рис. 4):

Полуобхват шеи (1). Измеряют по основанию шеи. Мерку записывают в половинном размере. Полуобхват груди (2) определяет размер фигуры. Сантиметровая лента должна проходить по выступающим частям лопаток на спине и по самым высоким точкам груди. Мерку записывают в половинном размере.

Полуобхват под грудью *(3). Измеряют таким образом, чтобы лента проходила под грудью и под лопатками. Эту мерку снимают для изготовления нижнего белья. Мерку записывают в половинном размере.*

Полуобхват талии *(4). Измеряют по самой узкой линии талии. Мерку записывают в половинном размере.*

Полуобхват бедер *(5). Измеряют по самой выступающей части бедер и живота. Мерку записывают в половинном размере.*

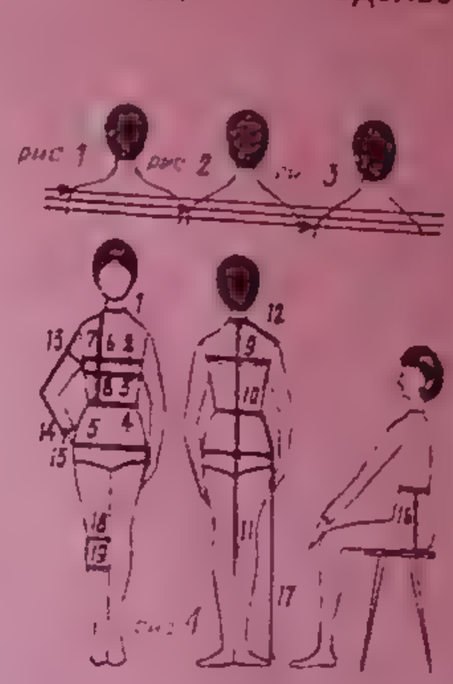


рис. 4

Центр груди *(6). Измеряют между высокими точками груди. Мерку записывают в половинном размере.*

Высота груди *(7). Измеряют от высшей точки условной линии плечевого шва до выступающей точки груди. Мерку записывают полностью.*

Длина переда до талии *(8). Измеряют от высшей точки плечевого шва через выступающую точку груди и до шнурка на талии. Мерку записывают полностью.*

Ширина спины *(9). Измеряют, располагая сантиметровую ленту от левой до правой руки на уровне выступающих частей лопаток. Мерку записывают в половинном размере.*

Длина спины до талии *(10). Измеряют от седьмого шейного позвонка до шнурка на талии. Мерку записывают полностью.*

Длина изделия *(11). Измеряют от седьмого шейного позвонка до требуемой длины. Мерку записывают полностью.*

Длина плеча *(12). Измеряют от основания шеи до плечевого сустава. Мерку записывают полностью.*

Обхват руки *(13). Измеряют вокруг руки у подмышечной впадины. Мерку записывают полностью.*

Длина рукава *(14). Измеряют от плечевого сустава до кисти руки. Мерку записывают полностью.*

Обхват запястья *(15). Измеряют по основанию кисти. Мерку записывают полностью.*

Для изготовления брюк снимают мерку высоты сидения по боку от линии талии до поверхности табурета, на котором сидит человек. Мерку записывают полностью.

Длина брюк *(17). Измеряют от шнурка на линии талии по боку до требуемой длины. Мерку записывают полностью.*

Полуобхват колена *(18). Измеряют по самому широкому месту колена. Мерку записывают в половинном размере.*

Полуобхват голени *(19). Измеряют по самому широкому месту голени. Мерку записывают в половинном размере.*

МУЖСКИЕ БРЮКИ

рис. 5

Для построения чертежа выкройки мужских брюк снимите следующие мерки. Учтите, что приведенные ниже размеры соответствуют 48 размеру III роста, и взяты только в качестве примера. Вы же должны пользоваться собственными мерками.

Полуобхват талии
Полуобхват бедер
Длина брюк по боку
Длина брюк до колена
Полуобхват колена
Высота сиденья

Построение чертежа выкройки передней половинки брюк (рис. 6а).

С левой стороны листа бумаги проведите вертикальную линию, на которой отложите длину брюк (106 см) и поставьте точки Т и Н. Вправо от них проведите линии.

Высота сиденья. *От Т отложите высоту сиденья (25 см) и поставьте Ш. От Ш вправо проведите линию.*

Длина до колена. *От Т отложите длину до колена (60 см) и поставьте К. От К вправо проведите линию.*

Линия бедер. *От Ш отложите 1/3 высоты сиденья (28 : 3 = 9 см) и поставьте Б. От Б вправо проведите линию.*

АТЕЛЬЕ «МОДНЫЕ ЛИНИИ»

В первом номере «Крестьянки» мы научили вас снимать мерки для построения чертежа юбки. А сейчас познакомим с общими правилами снятия мерок. Ими и нужно руководствоваться при построении всех чертежей, которые будут помещены в этом году в «Хозяюшке».

По многочисленным просьбам читателей-мужчин, которые также заинтересовались шитьем, предлагаем построение чертежа выкройки брюк.

Г. ВОЛЕВИЧ,
художник-модельер

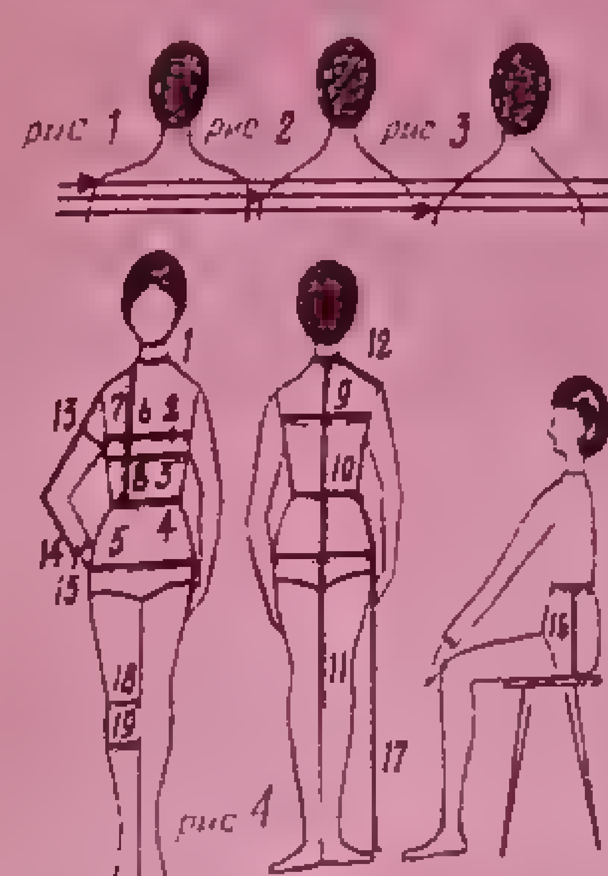
СНЯТИЕ МЕРОК

Для изготовления правильной выкройки необходимо иметь точные мерки. Если при снятии мерок будут допущены ошибки, чертеж получится неточным и изделие будет плохо сидеть на фигуре. Мерки снимают сантиметровой лентой, которую не ослабляют и не натягивают сильно. При этом по линии талии подвязывают шнурок или тонкий пояс.

При снятии мерок необходимо уточнить высоту плеч. Плечи бывают высокие (рис. 1), нормальные (рис. 2) и покатые (рис. 3). От этой мерки во многом зависит правильное построение чертежа.

Снимают мерки в следующем порядке (рис. 4).

Полуобхват шеи (1). Измеряют по основанию шеи. Мерку записывают в половинном размере. **Полуобхват груди** (2) (он определяет размер фигуры). Сантиметровая лента должна проходить по выступающим частям лопаток на спине и по самым высоким точкам груди. Мерку записывают в половинном размере. **Полуобхват под грудью** (3). Измеряют таким образом, чтобы лента проходила под грудью и под лопатками. Эту мерку снимают для изготовления нижнего белья. Мерку записывают в половинном размере. **Полуобхват талии** (4). Измеряют по самой узкой линии талии. Мерку записывают в половинном размере. **Полуобхват бедер** (5). Измеряют по самой выступающей части бедер и живота. Мерку записывают в половинном размере.



Центр груди (6). Измеряют между высокими точками груди. Мерку записывают в половинном размере. **Высота груди** (7). Измеряют от высшей точки условной линии плечевого шва до выступающей точки груди. Мерку записывают полностью. **Длина переда до талии** (8). Измеряют от высшей точки плечевого шва через выступающую точку груди и до шнурка на талии. Мерку записывают полностью. **Ширина спины** (9). Измеряют, располагая сантиметровую ленту от левой до правой руки на уровне выступающих частей лопаток. Мерку записывают в половинном размере. **Длина спины до талии** (10). Измеряют от седьмого шейного позвонка до шнурка на талии. Мерку записывают полностью. **Длина изделия** (11). Измеряют от седьмого шейного позвонка до требуемой длины. Мерку записывают полностью. **Длина плеча** (12). Измеряют от основания шеи до плечевого сустава. Мерку записывают полностью. **Обхват руки** (13). Измеряют вокруг руки у подмышечной впадины. Мерку записывают полностью. **Длина рукава** (14). Измеряют от плечевого сустава до кисти руки. Мерку записывают полностью. **Обхват запястья** (15). Измеряют по основанию кисти. Мерку записывают полностью.

Для изготовления брюк снимают мерку высоты сиденья по боку от линии талии до поверхности табурета, на котором сидит человек (16). Мерку записывают полностью. **Длина брюк** (17). Измеряют от шнурка на линии талии по боку до требуемой длины. Мерку записывают полностью. **Полуобхват колена** (18). Измеряют по самому широкому месту колена. Мерку записывают в половинном размере. **Полуобхват голени** (19). Измеряют по самому широкому месту голени. Мерку записывают в половинном размере.

МУЖСКИЕ БРЮКИ

(рис. 5)

Для построения чертежа выкройки мужских брюк снимите следующие мерки. Учтите, что приведенные цифры соответствуют 48 размеру III росту и взяты только для примера. Вы же должны пользоваться собственными мерками.

Полуобхват талии	39
Полуобхват бедер	51
Длина брюк по боку	106
Длина брюк до колена	58
Полу[illegible]	19
Вы[illegible]	28

Пост[illegible] чертежа выкройки [illegible] половинки брюк [illegible] 63) [illegible] листа бу[illegible] проведите вертикальную линию, [illegible] отложите длину [illegible] 106 [illegible] те Т [illegible] вправо [illegible] проведите линии.

Высота сиденья. От Т вниз отложите высоту сиденья и поставьте Ш. От Ш вправо проведите линию.

Длина до колена. От Т вниз отложите длину до колена и поставьте К. От К вправо проведите линию.

Линия бедер. От Ш вверх отложите 1/3 высоты сиденья и поставьте Б (28:3=9,3 см). От Б вправо проведите линию.

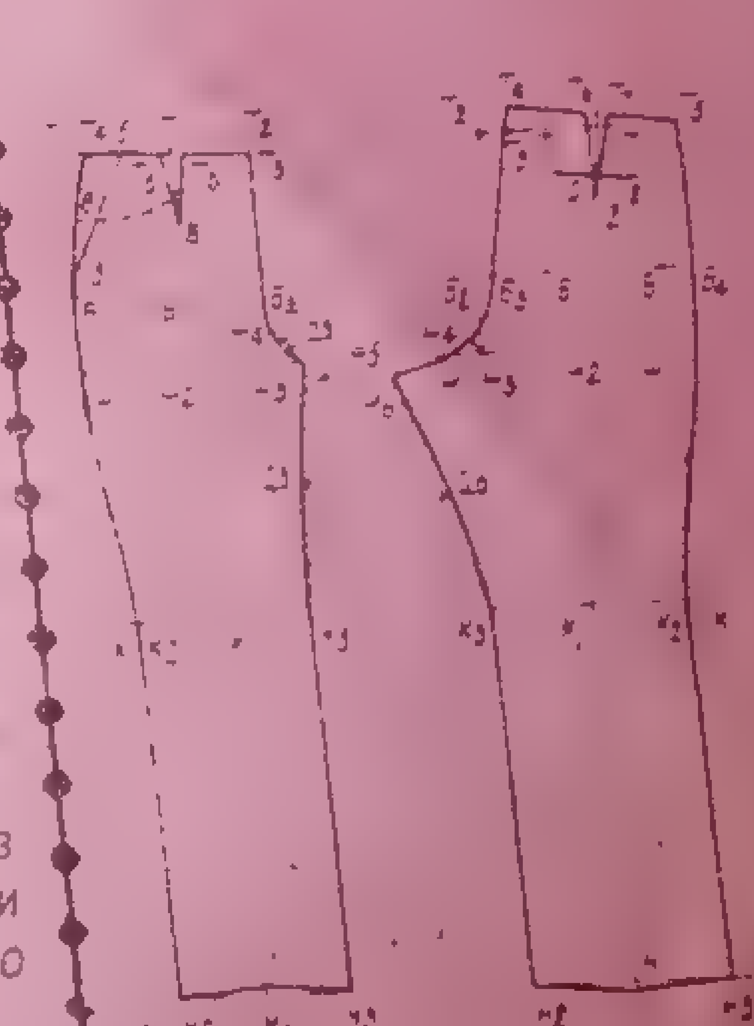
ХОЗЯЮШКА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1982 год

Ширина по линии шага. От Ш вправо отложите 1/2 полуобхвата бедер плюс 5 см и поставьте $Ш_1$ (51:2+5=30,5 см).

Линия сгиба. Линию $ШШ_1$ поделите пополам, точку деления обозначьте $Ш_2$. Через $Ш_2$ проведите вертикальную линию. Пересечение этой линии с линиями талии, колена и низа обозначьте $Т_1$, $Б_1$, $К_1$, Н.

Линия переднего среза. От $Ш_1$ влево отложите 1/10 полуобхвата бедер плюс 0,3 см и поставьте $Ш_3$ (51:10+0,3=5,4 см). От $Ш_3$ вверх проведите линию, пересечение с линиями талии и бедер обозначьте $Т_2$ и $Б_2$. От $Ш_3$ вверх по этой линии отложите величину расстояния $Ш_1Ш_3$ (5,4 см) и поставьте $Ш_4$. $Ш_4$ и $Ш_1$ соедините пунктирной



линией, разделите ее на три равные части, от нижней точки деления отложите внутрь чертежа 0,3 см. Полученную точку соедините плавной линией с $Б_2$ и $Ш_1$.

ХОЗЯЮШКА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1982 год.

Линия талии. От $Т_2$ вниз отложите 1 см и поставьте $Т_3$. От $Т_2$ влево отложите 1/2 полуобхвата талии плюс 2 см и поставьте $Т_4$. $Т_4$ и $Т_3$ соедините пунктирной линией (39:2+2=21,5 см).

Линии вытачки. От $Т_1$ влево и вправо отложите по 1 см и поставьте $Т_5$ и $Т_6$. От $Т_1$ вниз отложите 8 см и соедините их с $Т_5$ и $Т_6$.

Ширина брюк по линии колена. От $К_1$ влево и вправо отложите по 1/2 полуобхвата колена плюс 2 см и поставьте $К_2$ и $К_3$ (19:2+2=11,5 см). Через $К_2$ и $К_3$ вниз проведите линию. Пересечение с линией низа обозначьте $Н_2$ и $Н_3$.

Линия низа. От $Н_1$ вверх отложите 1 см и соедините с $Н_2$ и $Н_3$.

Боковой срез. $Т_4$, Б, Ш, $К_2$, соедините плавной линией.

Шаговый срез. $К_3$ и $Ш_1$ соедините пунктирной линией, поделите линию пополам, из точки деления влево отложите 0,3 см. $Ш_1$, 0,3, $К_3$ соедините.

Карман. От $Т_4$ вправо отложите 5 см, вниз—15. Точки соедините. Второй вид кармана: от $Т_4$ вниз отложите 8 см и соедините с $Т_6$.

Эта линия показана крупным пунктиром. Мелким пунктиром показана линия мешковины.

Построение чертежа выкройки задней половинки брюк (рис. 6б).

С правой стороны проведите линию, на которой отложите мерку длины брюк, и поставьте Т и Н. Влево от них проведите линии

Высота сиденья. От Т вниз отложите мерку высоты сиденья и поставьте Ш. От Ш влево проведите линию

Длина до колена. От Т вниз отложите длину до колена и поставьте К. От К влево проведите линию.

Линия бедер. От Ш вверх отложите 1/3 высоты сиденья и поставьте Б (28:3=9.3 см) От Б влево проведите линию.

Ширина по линии шага. От Ш влево отложите 1/2 полуобхвата бедер плюс 5 см и поставьте $Ш_1$ (51:2+5=30,5 см)

Линия сгиба. Линию $ШШ_1$ поделите пополам, точку деления обозначьте $Ш_2$. Через $Ш_2$ проведите линию. Точки пересечения с линиями талии, бедер, колена и низа обозначьте $Т_1$, $Б_1$, $К_1$, $Н_1$.

Вспомогательные линии заднего среза. От $Ш_1$ вправо отложите 1/10 мерки полуобхвата бедер плюс 0,3 см и поставьте $Ш_3$ (51:10+0.3=5.4

см). Из $Ш_3$ проведите линию вверх.

Пересечение с линиями талии и бедер обозначьте $Т_2$ и $Б_2$.

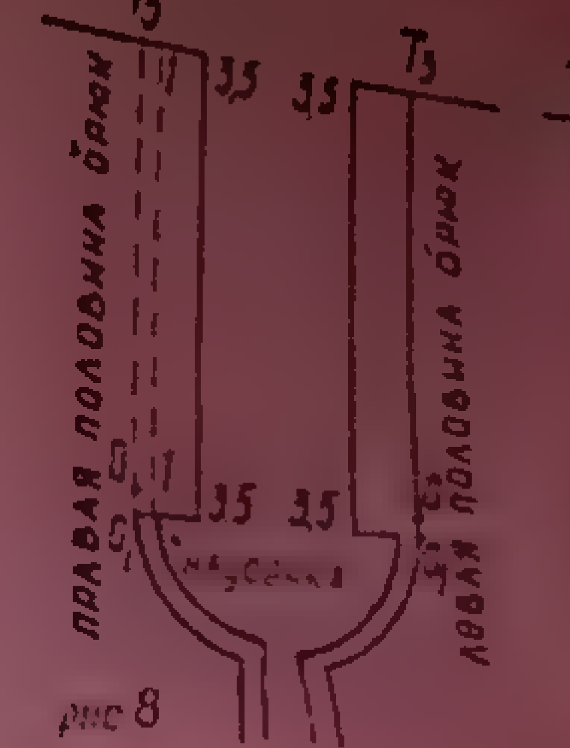
Линию $Т_2Т_1$ разделите на три равные части. Правую точку деления обозначьте $Т_3$. Через $Т_3$ проведите линию вверх, на которой отложите 1/10 полуобхвата бедер минус 1,5 см и поставьте $Т_4$ (51:10—1,5=3,6 см). $Т_4$ и $Ш_3$ соедините пунктирной линией. Пересечение с линией бедер обозначьте $Б_3$. От $Ш_3$ по линии деления угла отложите 1/20 полуобхвата бедер и поставьте $Ш_4$ (51:20=2.6 см).

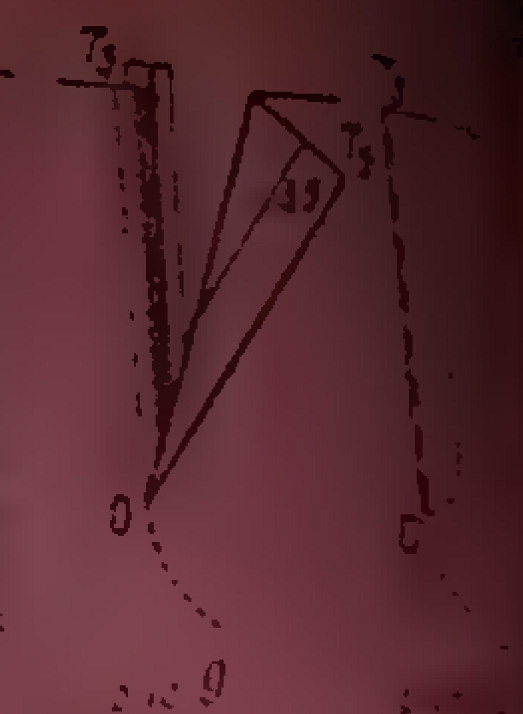
Расширение по линии шага. От $Ш_1$ влево отложите 1/10 полуобхвата бедер плюс 2,3 см и поставьте $Ш_5$ (51:10+2.3=7.4 см).

Линия талии. Линию талии $Т_2Т$ продолжите вправо пунктиром. От $Т_4$ сделайте засечку радиусом, равным 1/2 полуобхвата талии плюс 3 см, и поставьте Т (39:2+3=22,5 см)

Линии вытачки. Отрезок $Т_4Т_5$ поделите пополам, от точки деления под прямым углом к линии $Т_4Т_5$ проведите прямую линию, на которой отложите 12 см. От точки деления влево и вправо отложите по 1,5 см и поставьте $Т_6$ и $Т_7$, эти точки соедините с точкой 12

Ширина по линии бедер. К полуобхвату бедер прибавьте 2 см на свободное облегание и вычтите ширину передней половинки брюк по линии бедер между точками $ББ_2$. Линию $Б_3Б$ продолжите вправо, от точки $Б_1$ отложите на ней полученный результат и поставьте $Б_4$ (51+2—25,1=27.9 см).





Ширина брюк по линии колена. От $К_1$ влево и вправо отложите по 1/2 полуобхвата колена плюс 3,5 см и поставьте $К_2$ и $К_3$ (19:2+3.5=13 см) Через $К_2$ и $К_3$ вниз проведите линии. Пересечение с линией низа обозначьте $Н_2$ и $Н_3$.

Линия низа. От $Н_1$ вниз отложите 1 см и соедините с $Н_2$ и $Н_3$.

Боковой срез. $Т_4$, $Б_4$, $К_2$ соедините плавной линией

Шаговый срез. $К_3$ и $Ш_5$ соедините пунктирной линией От $К_3$ вверх отложите величину отрезка $К_3Ш_1$ (с чертежа передней половинки брюк) минус 1 см и поставьте $Ш_6$. Пунктирную линию между $К_3Ш_6$ поделите пополам, из этой точки вправо отложите 0,6 см $Ш_6$, 0,6, $К_3$ соедините плавной линией

Задний срез. $Т_4$, $Б_3$, $Ш_4$, $Ш_6$ соедините плавной линией.

РАСКЛАДКА ВЫКРОЙКИ И РАСКРОЙ ТКАНИ

(рис. 7)

При раскрое детали выкройки брюк положите так, чтобы долевая нить проходила по линии сгиба передней и задней половинок брюк. На швы прибавьте: по линии талии 1 см по боковым и шаговым швам по 1,5—2 см по линии низа 4—5 см. Если предусмотрены манжеты прибавьте к линии низа их двойную ширину. По линии среза задней и передней половинок брюк 1,5—2 см. ...

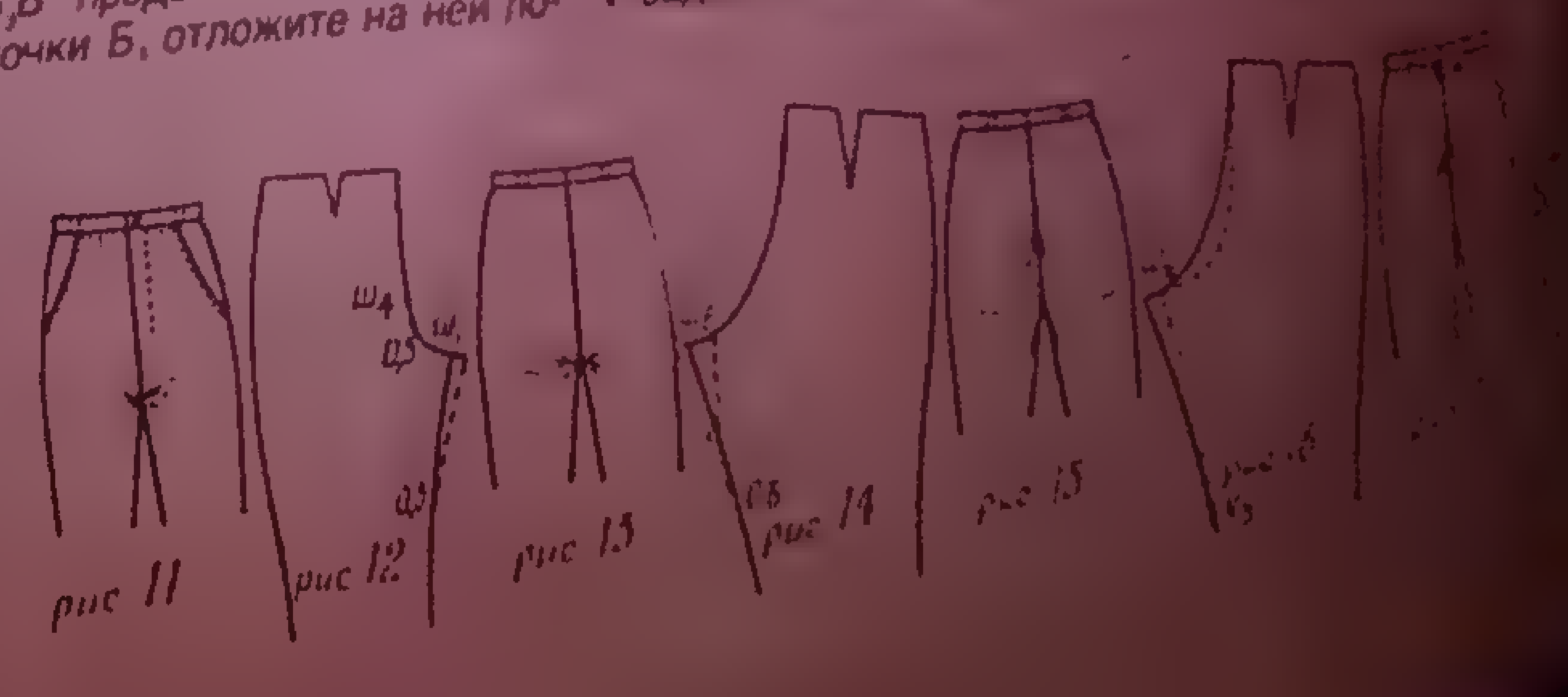
ВЛАЖНО-ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА БРЮК

Чтобы брюки сидели хорошо, их детали необходимо до сметывания обработать утюгом. Если брюки шьете из ... ткани, то ... в некоторых местах ... в некоторых ... рис 7 волнистой линией показаны места где ... ткань, а штриховыми линиями—где надо ...

Утюжить брюки ... через влажную ... бумажную ткань ... слегка проведите утюгом, чтобы ... место которое ... ваете. Затем ... ного высыхания ...

Самое главное ... хорошо оттянуть ... между точками Б ... на задней половинке ... Если вы шьете ... ткани, то ... не нужно ... тельно ...

Шитье. ...



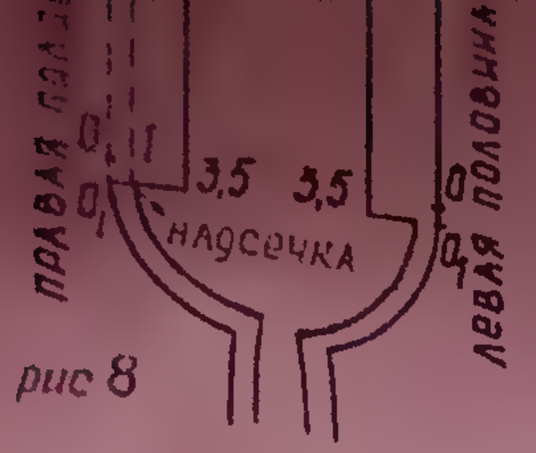


рис 8

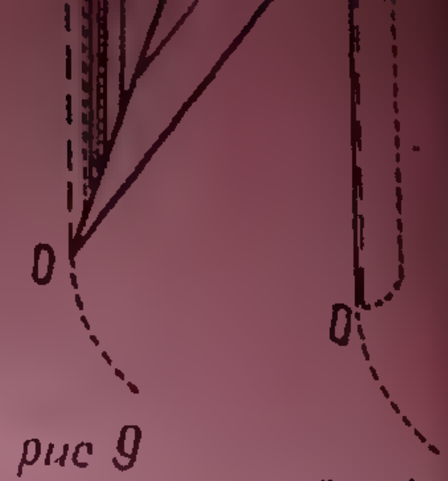


рис 9

рис 10

лученный результат и поставьте $Б_4$ (51+2—25,1=27,9 см).

Ширина брюк по линии колена. От $К_1$ влево и вправо отложите по 1/2 полуобхвата колена плюс 3,5 см и поставьте $К_2$ и $К_3$ (19:2+3,5=13 см). Через $К_2$ и $К_3$ вниз проведите линии. Пересечение с линией низа обозначьте $Н_2$ и $Н_3$.

Линия низа. От Н вниз отложите 1 см и соедините с $Н_2$ и $Н_3$.

Боковой срез. $Т_3$, $Б_4$, $К_2$ соедините плавной линией.

Шаговый срез. $К_3$ и $Ш_5$ соедините пунктирной линией. От $К_3$ вверх отложите величину отрезка $К_3Ш_5$ (с чертежа передней половинки брюк) минус 1 см и поставьте $Ш_6$. Пунктирную линию между $К_3Ш_6$ поделите пополам, из этой точки вправо отложите 0,6 см. $Ш_6$, 0,6, $К_3$ соедините плавной линией.

Задний срез. $Т_3$, $Б_3$, $Ш_4$, $Ш_6$ соедините плавной линией.

РАСКЛАДКА ВЫКРОЙКИ И РАСКРОЙ ТКАНИ

(рис. 7)

При раскрое детали выкройки брюк положите так, чтобы долевая нить проходила по линии сгиба передней и задней половинок брюк. На швы прибавьте: по линии талии 1 см, по боковым и шаговым швам по 1.5—2 см, по линии низа 4—5 см. Если предусмотрены манжеты, прибавьте к линии низа их двойную ширину. По линии среза задней и передней половинок брюк 1,5—2 см. Подкладку для передней половинки брюк выкраивают на 12 см ниже колена и на 1 см уже передней половинки брюк.

ВЛАЖНО-ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА БРЮК

Чтобы брюки сидели хорошо, их детали необходимо до сметывания обработать утюгом. Если брюки шьете из шерстяной ткани, то их нужно в некоторых местах сутюжить, а в некоторых вытянуть. На рис. 7 волнистой линией показаны места, где надо оттянуть ткань, а штриховыми линиями — где надо сутюжить. Утюжить брюки рекомендуется через влажную хлопчатобумажную ткань. Сначала слегка проведите по ней утюгом, чтобы увлажнилось то место, которое вы обрабатываете. Затем утюжьте до полного высыхания ткани.

Самое главное, где нужно хорошо оттянуть брюки,— это между точками $Б_3$, $Ш_6$ и $Ш_6$, 0,6 на задней половинке брюк. Если вы шьете из джинсовой ткани, то сутюживать брюки не нужно, а оттягивать обязательно между $Б_3$, $Ш_6$, 0,6.

Шитье. Вначале проработайте карман (см. «Крестьянка» № 1 за 1982 г.). Затем приметайте подкладку к передней половинке брюк, чуть натягивая ее, приблизительно на 0,5 см; сметайте боковые и шаговые срезы, задний и передний шов. Передний шов не заметывайте до точки $Т_4$ на 16—18 см. Сделайте примерку. Если брюки сидят хорошо, приступайте к стачиванию. Стачайте боковые и шаговые срезы, швы разутюжьте. Стачайте задний шов и передний до застежки. Стачайте вытачки, приутюжьте их к середине переда и спинки, встрочите «молнию», пришейте пояс.

ОБРАБОТКА ЗАСТЕЖКИ «МОЛНИЯ»

От $Т_3$ вниз отложите 16—18 см и поставьте О (рис. 8). От О вниз отложите 1 см и поставьте $О_1$. От Т и $О_1$ вправо отложите по 3,5 см и соедините их. До сметывания брюк по линии Т,О проложите наметку, на правой половине брюк проложите вторую наме... от первой ... 3,5 ...

УКРАИНСК...

КУХНЯ

Богат и разнообразен украинский стол. Найдутся здесь блюда на любой, даже самый взыскательный вкус. В то же время украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой: есть у нее свои традиции и особые секреты.

Если спросить украинца, какой продукт можно считать в его рационе основным, то он, пожалуй, не задумываясь, назовет сало. Сырое, копченое, соленое, вареное, жареное — в любом виде оно желанное блюдо на столе. На сале готовят, им шпигуют многие кулинарные изделия, его используют даже в сладких блюдах. Свинина как основной мясной продукт прочно вошла в украинскую кухню. Отведайте-ка **буженину, шпигованную чесноком.**

500 г сырой свинины, 3—4 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Окорок шпигуют чесноком, натирают солью, перцем и жарят до готовности в духовке.

поливая соком... рые выделяю... Нарезают на... кусочка, укла... до, украшают... честве гарни... лат из свеже... ный горошек... фрукты.

Другим люб... питания на У... праву назват... свеклу. Легк... **лат буряков... сметаной и...**

2 средние... кана сметан... или две стол... вого хрена, ... онеза, чайна... го песку.

Очищенны... ки нарезаю... правляют ... ном саха... ... Бо... шивают.

Украинску... ...

разгладьте... лайте надо...

Подогнит... 1 на изнан... подогните ... ложите на... те. Линией... 0,3 см от к... лической ... метайте и... 9). Линию ... на линию Т... ки брюк (р... крупными ... отложите ... те с лицев... мелкими с... этой наме... шинную ст... чтобы кра... лег по...

...рюк по линии ко-
...влево и вправо
...2 полуобхвата
...5 см и поставь-
...2–3,5 = 13 см).
...низ проведите
...ение с линией
...$Н_2$ и $Н_3$.
...Н. вниз от-
...ините с $Н_2$ и
...$Т_3$, $Б_3$, $К_3$
...линией.
...и $Ш_6$ со-
...линией
...величи-
...ертежа
...брюк)
...те $Ш_6$
...между
...м. из
...жите
...ните
...$Ш_6$

...рюк 1,5—2 см. П...
для передней полови...
выкраивают на 12 ...
колена и на 1 см уже ...
половинки брюк.

ВЛАЖНО-ТЕПЛОВ... ОБРАБОТКА БРЮК

Чтобы брюки сидели ...шо, их детали необходи... сметывания обработать ...гом. Если брюки шьете из ...стяной ткани, то их нуж... некоторых местах сутюж... в некоторых вытянуть ...рис... ...олнистой линией ...зан... ...ста, где надо оття... ...тка... ...штриховыми ...ями... ...е надо сутюж... Утю... ...брюки рекоменд... ...ся ... ...влажную хлопч... бум... ...ю ткань. Снача... слег... ...оведите по ней у... гом. ...обы увлажнилось ...место, которое вы обраба... ваете. Затем утюжьте до по... ного высыхания ткани.

Самое главное, где нуж... хорошо оттянуть брюки,—э... между точками $Б_3$, $Ш_6$ и $Ш_6$, 0,6 на задней половинке брюк... Если вы шьете из джинсово... ткани, то сутюживать брюк... не нужно, а оттягивать обяза... тельно между $Б_3$, $Ш_6$, 0,6.

Шитье. Вначале прорабо... тайте карман (см. «Крестьян... ка» № 1 за 1982 г.). Затем приметайте подкладку к пе... редней половинке брюк, чуть натягивая ее, приблизительно на 0,5 см: сметайте боковые и шаговые срезы, задний и пе... редний шов. Передний шов не ...метывайте до точки $Т_3$ на

...17 рис 18

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

Богат и разнообразен украинский стол. Найдутся здесь блюда на любой, даже самый взыскательный вкус. В то же время украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой, есть у нее свои традиции и особые секреты.

Если спросить украинца, какой продукт можно считать в его рационе основным, то он, пожалуй, не задумываясь, назовет сало. Сырое, копченое, соленое, вареное, жареное — в любом виде оно желанное блюдо на столе. На сале готовят, им шпигуют многие кулинарные изделия, его используют даже в сладких блюдах. Свинина как основной мясной продукт прочно вошла в украинскую кухню. Отведайте-ка **буженину, шпигованную чесноком.**

500 г сырой свинины, 3—4 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Окорок шпигуют чесноком, натирают солью, перцем и жарят до готовности в духовке, поливая соком и жиром, которые выделяются при жарке. Нарезают на порции по 3—4 кусочка, укладывают на блюдо, украшают зеленью. В качестве гарнира подойдет салат из свежей капусты, зеленый горошек, маринованные фрукты.

Другим любимым продуктом питания на Украине можно по праву назвать буряк, то есть свеклу. Легко приготовить **салат буряковый с яблоками, сметаной и хреном.**

2 средние свеклы, 1/2 стакана сметаны, корень хрена или две столовые ложки готового хрена, 1/2 стакана майонеза, чайная ложка сахарного песку.

Очищенные свеклу и яблоки нарезают соломкой, приправляют сметаной, хреном, сахаром, добавляют майонез. Все хорошо перемешивают.

Украинскую кухню сразу можно распознать по огромному количеству всевозможных фаршированных блюд и рулетов. Попробуйте блюдо из **трески с шинкованными овощами под майонезом.**

Вареные овощи 5 средних картофелин, 2—3 моркови, 2 соленых огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, стакан майонеза, 1 кг вареной рыбы.

Овощи мелко шинкуют кубиками, 1/3 овощей заправляют 1/2 стакана майонеза и укладывают на середину блюда. Сверху кладут отварную рыбу, заливают оставшимся

майонезом и вокруг укладывают остальные овощи. Украшают зеленью.

Редкая кухня может похвастаться таким сложным составом блюд, как украинская. В ней принято использовать в одном рецепте множество разнообразных компонентов. Их цель — дополнить, украсить, сделать сложнее вкус основного продукта. Например, в состав украинского и киевского борщей входит до 20 наименований продуктов и специй. Мы приведем рецепт **украинского борща с пампушками,** приготовить кото-

...рый под силу любой дома... поварихе 2 литра ... бульона 4 средних кар... лины полкочана свеже... локочанной капусты, 1 ... няя свекла 2 столовые ... томата-пюре 3 столовы... ки жира головка реп... лука, 1 морковь, корен... рушки столовая ложка ... 3—4 зубчика чеснока ... ный перец (свежий ил... нованный), лимонная к... соль, сахар, сметана, ... вкусу.

В кипящий мясной ... закладывают наре... картофель через 5 м... локочанную капусту, ... ванную мелкой солом... резанный перец. Варят ... минут. Затем добавл... шеную свеклу. Готовя... шинкуют и заклады... толстостенную посуд... бавлением жира, ... пасты и уксуса (по вк... шат под крышкой ... минут.

Вместе с тушеной ... закладывают в бульо... жир, обжаренные ко... луком. Борщ заправл... жаренной мукой, разв... бульоном, солью, са... варят еще 5—7 минут ... варки кладут черны... лавровый лист, сало ... ное с чесноком.

После окончания в... держивают борщ по... кой еще 20—25 ми... подаче кладут мясо, ... посыпают рубленой ... Отдельно подают па...

Для приготовления ... шек понадобится дро... тесто, как для пиро... него делают 4 кругл... ка, небольших по ве... укладывают их на см... противень и выдер... еще 5 минут. Затем с... ют пампушки сверху ... выпекают в духовк... минут.

Отдельно готовят ... ный соус. Для этого 2—... чика чеснока растир... солью с добавлением ... тельного масла и сла... ной кипяченой воды. Го... пампушки поливают соу... посыпают сверху рубл... петрушкой.

Вы понуяствовали ... это тонкое искусство —...

...16—18 см. Сделайте пример... Если брюки сидят хорошо, приступайте к стачиванию. Стачайте боковые и шаговые срезы, швы разутюжьте. Стачайте задний шов и передний до застежки. Стачайте вытачки, приутюжьте их к середине переда и спинки, встрочите «молнию», пришейте пояс.

ОБРАБОТКА ЗАСТЕЖКИ «МОЛНИЯ»

От $Т_3$ вниз отложите 16—18 см и поставьте О (рис. 8). От О вниз отложите 1 см и поставьте $О_1$. От Т и $О_1$ вправо отложите по 3,5 см и соедините их. До сметывания брюк по линии $Т_3О$ проложите наметку, на правой половине брюк проложите вторую наметку на 1 см от первой в сторону припуска 3,5 см. Детали брюк должны лежать лицевой стороной вверх. Машинную строчку прокладывайте до точки О. Концы ниток завяжите. Шов разгладьте, к точке О, сделайте надсечку.

Подогните припуск по линии 1 на изнанку, вторую сторону подогните по линии $Т_3О$, проложите наметку и приутюжьте. Линией 1—1 наложите на 0,3 см от костяной или металлической части «молнии», приметайте и пристрочите (рис. 9). Линию сгиба $Т_3О$ наложите на линию $Т_3О$ правой половинки брюк (рис. 10) и приметайте крупными стежками. От сгиба отложите 2,5—3 см, проложите с лицевой стороны наметку мелкими стежками, а затем по этой наметке проложите машинную строчку. Проследите, чтобы край ткани «молнии» лег под наметку и под строчку. У конца застежки сделайте закрепку нитками в цвет брюк.

Если новые брюки или те, которые вы уже носите, плохо сидят на вашей фигуре, их надо распороть и немного исправить. Смелее беритесь за эту работу.

Если появились поперечные складочки по линии переднего среза у шаговых швов (рис. 11), в этом случае надо выпустить запас припуска на шов от точки $Ш_1$ к точке 0,3. Можно чуть углубить или, наоборот, выпустить по линии $Ш_4$, 0,3, $Ш_1$ (рис. 12).

При поперечных складочках по линии заднего среза у шаговых швов (рис. 13) выпустите запас припуска на шов от точек $Ш_6$, 0,6. Если ткани не хватит, притачайте клин, на рис. 14 он показан пунктирной линией.

Если брюки сзади широки и свисают (рис. 15), углубите линию заднего среза и уменьшите линию шагового среза задней половинки брюк между точками $Ш_6$ $К_3$ (рис. 16).

Если у брюк заломы у талии и по линии заднего среза (рис. 17), уменьшите линию заднего среза по линии талии и углубите у точек $Б_3$, $Ш_4$, $Ш_6$ (рис. 18).

...АППЕТИТА!

...РАИНСКАЯ КУХНЯ

...знообразен укра-
... Найдутся здесь
...ебой. даже самый
...ый вкус. В то же
...нскую кухню не
... с какой другой;
...свои традиции и
...еты.

...ить украинца, ка-
...можно считать в
...основным, то он,
...задумываясь, на-
...Сырое, копченое.
...ареное. жаре-
...ом виде оно же-
...о на столе На
...им шпигуют мно-
...ые изделия. его
...даже в сладких
...нина как основ-
... продукт прочно
...раинскую кухню.
... **буженину,**
...о чесноком.
...й свинины. 3—4
...ока. соль и перец

...игуют чесноком,
...ью, перцем и жа-
...ности в духовке,

поливая соком и жиром. которые выделяются при жарке. Нарезают на порции по 3—4 кусочка. укладывают на блюдо. украшают зеленью. В качестве гарнира подойдет салат из свежей капусты. зеленый горошек. маринованные фрукты.

Другим любимым продуктом питания на Украине можно по праву назвать буряк. то есть свеклу. Легко приготовить **салат буряковый с яблоками, сметаной и хреном.**

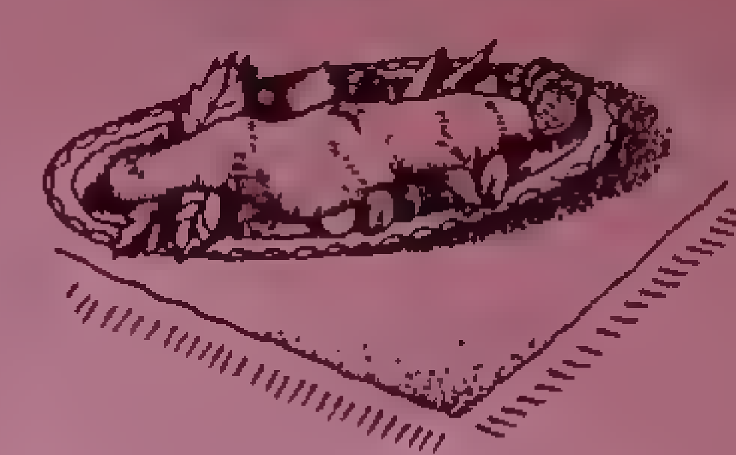
2 средние свеклы, 1/2 стакана сметаны. корень хрена или две столовые ложки готового хрена, 1/2 стакана майонеза, чайная ложка сахарного песку.

Очищенные свеклу и яблоки нарезают соломкой, приправляют сметаной. хреном. сахаром, добавляют майонез. Все хорошо перемешивают.

Украинскую кухню сразу можно распознать по огромному количеству всевозможных фаршированных блюд и рулетов. Попробуйте блюдо из **трески с шинкованными овощами под майонезом.**

Вареные овощи: 5 средних картофелин: 2—3 моркови, 2 соленых огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, стакан майонеза, 1 кг вареной рыбы.

Овощи мелко шинкуют кубиками. 1/3 овощей заправляют 1/2 стакана майонеза и укладывают на середину блюда. Сверху кладут отварную рыбу, заливают оставшимся



майонезом и вокруг укладывают остальные овощи. Украшают зеленью.

Редкая кухня может похвастаться таким сложным составом блюд. как украинская. В ней принято использовать в одном рецепте множество разнообразных компонентов. Их цель — дополнить, украсить. сделать сложнее вкус основного продукта. Например. в состав украинского и киевского борщей входит до 20 наименований продуктов и специй. Мы приведем рецепт **украинского борща с пампушками**, приготовить кото-

рый под силу любой домашней поварихе. 2 литра мясного бульона, 4 средних картофелины, полкочана свежей белокочанной капусты, 1 средняя свекла, 2 столовые ложки томата-пюре, 3 столовые ложки жира, головка репчатого лука, 1 морковь, корень петрушки, столовая ложка муки, 3—4 зубчика чеснока. Красный перец (свежий или маринованный), лимонная кислота, соль, сахар, сметана, сало по вкусу.

В кипящий мясной бульон закладывают нарезанный картофель, через 5 минут белокочанную капусту, шинкованную мелкой соломкой, порезанный перец. Варят 15—20 минут. Затем добавляют тушеную свеклу. Готовят ее так: шинкуют и закладывают в толстостенную посуду с добавлением жира, томата-пасты и уксуса (по вкусу). Тушат под крышкой 30—40 минут.

Вместе с тушеной свеклой закладывают в бульон томат, жир, обжаренные коренья с луком. Борщ заправляют обжаренной мукой, разведенной бульоном, солью, сахаром и варят еще 5—7 минут. В конце варки кладут черный перец, лавровый лист. сало, толченное с чесноком.

После окончания варки выдерживают борщ под крышкой еще 20—25 минут. При подаче кладут мясо. сметану, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают пампушки.

Для приготовления пампушек понадобится дрожжевое тесто, как для пирогов. Из него делают 4 круглых шарика, небольших по величине, укладывают их на смазанный противень и выдерживают еще 5 минут. Затем смазывают пампушки сверху яйцом и выпекают в духовке 7—8 минут.

Отдельно готовят чесночный соус. Для этого 2—3 зубчика чеснока растирают с солью с добавлением растительного масла и охлажденной кипяченой воды. Готовые пампушки поливают соусом и посыпают сверху рубленой петрушкой.

Вы почувствовали, какое это тонкое искусство — сва-

...делайте пример-
...и сидят хорошо
... к стачиванию
...овые и шаговые
...азутюжьте. Ста-
...швов и передний
...Стачайте вытач-
...е их к середине
...нки. встрочите
...ишейте пояс.

...А ЗАСТЕЖКИ ...НИЯ

...тложите 16—18
... О (рис. 8). От О
... 1 см и поставь-
...$О_1$, вправо отло-
... и соедините их.
...я брюк по линии
...те наметку, на
...не брюк проло-
...аметку на 1 см
...торону припуска
...я брюк должны
... стороной
... строчку
... до точки О.
... Шов

[illegible] в точке О сде-лай [illegible]. [illegible] по линии [illegible] [illegible] наложите на 0,3 см с костяной или металлической части «молнии», приметайте и пристрочите (рис. 9). Линию сгиба $Т_3О$ наложите на линию $Т_3О$ правой половинки брюк (рис. 10) и приметайте крупными стежками. От сгиба отложите 2.5—3 см, проложите с лицевой стороны наметку мелкими стежками, а затем по этой наметке проложите машинную строчку. Проследите, чтобы край ткани «молнии» лег под наметку и под строчку. У конца застежки сделайте закрепку нитками в цвет брюк.

Если новые брюки. или те, которые вы уже носите, плохо сидят на вашей фигуре, их надо распороть и немного исправить. Смелее беритесь за эту работу.

Если появились поперечные складочки по линии переднего среза у шаговых швов (рис. 11), в этом случае надо выпустить запас припуска на шов от точки $Ш_1$ к точке 0,3. Можно чуть углубить или, наоборот, выпустить по линии $Ш_3$, 0,3, $Ш_1$ (рис. 12).

При поперечных складочках по линии заднего среза у шаговых швов (рис. 13) выпустите запас припуска на шов от точек $Ш_6$, 0,6. Если ткани не хватит. притачайте клин; на рис. 14 он показан пунктирной линией.

Если брюки сзади широки и свисают (рис. 15), углубите линию заднего среза и уменьшите линию шагового среза задней половинки брюк между точками $Ш_6$ $К_3$ (рис. 16).

Если у брюк заломы у талии и по линии заднего среза (рис. 17). уменьшите линию заднего среза по линии талии и углубите у точек $Б_3$,$Ш_4$,$Ш_6$ (рис. 18).

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1982 год.

рить вкусный борщ? Нужно и потушить и спассеровать, и припустить, и выдержать. Кстати, тут тоже кроется одна из особенностей украинской кухни — комбинированная тепловая обработка продуктов во время приготовления блюда. Может быть, именно поэтому кушанье приобретает особенно приятный вкус со множеством оттенков. Вот еще один рецепт требующий от хозяйки разнообразных операций, но зато щедро вознаграждающий за труды аппетитным ароматным супом. Речь идет о **капустняке с грибами.**

2—2,5 литра воды, 4 картофелины, 2 стакана квашеной капусты, снизка сушеных грибов, головка репчатого лука, 1 морковка, корень сельдерея, чайная ложка сахарного песку, черный перец и сметана по вкусу.

Сначала готовят грибной бульон. Сухие грибы замачивают на час-полтора в воде, промывают, закладывают в кастрюлю и варят 30—40 минут. Солить бульон следует при закипании. Когда грибы сварятся, их вытаскивают и шинкуют. Отдельно тушат квашеную капусту с двумя ложками жира 15—20 минут под крышкой. В грибной бульон закладывают картофель и варят до полуготовности. Добавляют тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, лук, обжаренный с морковью и сельдереем. Соль, перец по вкусу. При подаче капустняк заправляют сметаной.

Комбинированная обработка продуктов требует особой посуды: казанки для варки, [illegible] и глубокие сковородки (одни для «смажения», то есть пассерования, другие для жарки и тушения), невысокая глиняная посуда для полутушения — глечики, миски, чашки, макитры.

Вы, наверное, уже заметили, что украинские кулинары не скупятся приправлять блюда чесноком. Он служит главной специей, которая дает аппетитный запах любому кушанью. В следующем рецепте **битки украинские** — чеснок тоже играет не последнюю роль. Свинина (корейка, окорок) — 500 г, жир — 4 столовые ложки, 3—4 куска сала шпиг, головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 4 куска черного хлеба и 2 столовые ложки растительного масла — для обжаривания гренков, соль и черный перец по вкусу.

Свинину нарезать широкими плоскими порционными кусками, слегка отбить, посыпать перцем, солью и обжарить. На дно кастрюли уложить кусочки сала, поверх — битки. На битки посыпать обжаренный лук. Все залить мясным бульоном и тушить до готовности. В конце тушения заправить растертым чесноком. Отдельно приготовить гренки. Перед подачей битки с луком и салом положить на кусок поджаренного черного хлеба. Для гарнира можно использовать тушеный картофель, тушеную капусту.

Мы уже познакомились с украинскими борщами и блюдами из свинины, прославившими национальную украинскую кухню во всем мире. Не менее знамениты и украинские изделия из пшеничной муки. Кто не знает галушек, вареников, пампушек, гречаников! А вареники и галушки стали поистине интернациональными блюдами, которые любят все. Предлагаем галушки, **запеченные в сметане.** 3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1,5 стакана молока или воды, 100 г творога, столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар — по вкусу.

Готовится пресное тесто из муки, яйца и воды. Галушки из него формуют столовой ложкой. Отваривают в кипящей подсоленной воде до всплытия. Готовые галушки смешивают с творогом и сметаной, сверху поливают маслом и запекают в глубокой сковороде в духовке. Перед подачей поливают маслом, отдельно подают сметану. Молоко, сметану, яйца часто используют как добавки в мучные блюда и в сладости. Вот, например, калорийное и несложное блюдо — **млинцы со сметаной.** 1,5 стакана пшеничной муки, дрожжи, 2 стакана молока, яйцо, столовая ложка сахарного песку, столовая ложка маргарина, 1/2 стакана пшена, столовая ложка сливочного масла, сметана — по вкусу.

Вязкую пшенную кашу охлаждают, в нее добавляют теплое молоко, 1 яйцо, муку, соль, сахар (по вкусу) и дрожжи, разведенные отдельно на молоке. Тесто оставляют для брожения на 2—2,5 часа, затем раскатывают из него блинчики. Запекают их в духовке, полив сверху сливочным маслом. Подают млинцы со сметаной.

Чтобы наш стол окончательно удался, нужно предложить сладкие блюда. Их в украинской кухне много.

Не случайно Украина всегда гордилась своими пышными садами. А потому на десертном столе неизменно красуются вишни, сливы, груши, яблоки, смородина, арбузы. Каждая хозяйка заготавливает фрукты впрок — мочит, сушит, вялит, варит сиропы и варенья. Много сладостей готовится из свежих плодов. Например, **яблоки, печенные по-киевски.** 4 средних яблока, 4 столовые ложки сахарного песку, 1/3 стакана свежей клюквы или любого варенья (в этом случае нужно уменьшить количество сахара), стакан воды.

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семена. В образовавшееся углубление засыпают сахар (по столовой ложке на яблоко). Затем яблоки укладывают на противень или сковородку, подливают немного воды и пекут в духовке 15—30 минут. Отдельно из клюквы или варенья готовят сироп, поливают им готовые яблоки и подают. А каких напитков только нет! Тут и наливки, и настойки, и варенухи, тертухи, узвары. Думаем, вам понравится **узвар с медом.** Стакан нарезанных сухофруктов, 1/2 стакана сахарного песку, 2 столовые ложки меда, пол-литра воды.

Сухофрукты перебирают, промывают, заливают горячей водой и варят до готовности. Затем компот заправляют медом, добавляют сахар, доводят до кипения, охлаждают и настаивают.

Такими кушаньями да напитками не стыдно любого гостя встретить. Ведь щедрый и самобытный праздничный стол тоже может немало рассказать о народе и его культуре.

Н. ЗАЙЦЕВА
мастер-повар
ресторана «Украина»
г. Москва

ЧИТАТЕЛЬ ПРОСИТ РАССКАЗАТЬ

ПЕЧКА ПРАЧКА

...ми порционными куска-
...тка отбить, посыпать
... солью и обжарить. На
...стрюли уложить кусоч-
...а, поверх — битки. На
... посыпать обжаренный

... Все залить мясным буль-
... и тушить до готовности
...онце тушения заправить
...тертым чесноком. Отдель-
...приготовить гренки. Перед
...ачей битки с луком и са-
... положить на кусок поджа-
...ного черного хлеба. Для
...нира можно использовать
...шеный картофель, тушеную
...пусту.

Мы уже познакомились с
...раинскими борщами и блю-
...ми из свинины, про-
...авившими национальную
...раинскую кухню во всем ми-
... Не менее знамениты и
...раинские изделия из пше-
...чной муки. Кто не знает
...пушек, вареников, пампу-
...ек, гречаников! А вареники и
...пушки стали поистине
...тернациональными блюда-
..., которые любят все. Пред-
...гаем галушки, **запеченные**
...сметане. 3 стакана пшенич-
...й муки, 1 яйцо, 1,5 стакана
...лока или воды, 100 г творо-
... столовая ложка сливоч-
...о масла, 1/2 стакана
...етаны, соль, сахар — по
...усу.

Готовится пресное тесто из
...ки, яйца и воды. Галушки из
...го формуют столовой лож-
... Отваривают в кипящей
...ленной воде до всплы-
... Готовые галушки смеши-
... творогом и сметаной.
... маслом и

столовая ложка сливочного масла, сметана — по вкусу.

Вязкую пшенную кашу охлаждают, в нее добавляют теплое молоко, 1 яйцо, муку, соль, сахар (по вкусу) и дрожжи, разведенные отдельно на молоке. Тесто оставляют для брожения на 2—2,5 часа, затем раскатывают из него блинчики. Запекают их в духовке, полив сверху сливочным маслом. Подают млинцы со сметаной.

Чтобы наш стол окончательно удался, нужно предложить сладкие блюда. Их в украинской кухне много.

Не случайно Украина всегда гордилась своими пышными садами. А потому на десертном столе неизменно красуются вишни [illegible] ябло-ки, смородина [illegible] дая хозяйка [illegible] фрукты впрок [illegible] вялит, варит сиропы и варенья. Много сладостей готовится из свежих плодов. Например, **яблоки, печенные по-киевски.** 4 средних яблока, 4 столовые ложки сахарного песку, 1/3 стакана свежей клюквы или любого варенья (в этом случае нужно уменьшить количество сахара), стакан воды.

Из яблок [illegible] их от кожицы, удаляют семена. В образовавшееся углубление засыпают сахар по столовой ложке на яблоко. [illegible] яблоки укладывают на противень или сковороду, [illegible] вают немного [illegible] в духовку [illegible] 15—20 [illegible]. От дельно из [illegible] ренья гото[illegible] ют им готовые [illegible] и подают. А каких напитков только нет! Тут и наливки, и настойки, и варенухи, тертухи, узвары. Думаем, вам понравится **узвар с медом.** Стакан нарезанных сухофруктов, 1/2 стакана сахарного песку, 2 столовые ложки меда, пол-литра воды.

Сухофрукты перебирают, промывают, заливают горячей водой и варят до готовности. Затем компот заправляют ме... ...бавляют сахар, дово...

ЧИТАТЕЛЬ ПРОСИТ РАССКАЗАТЬ

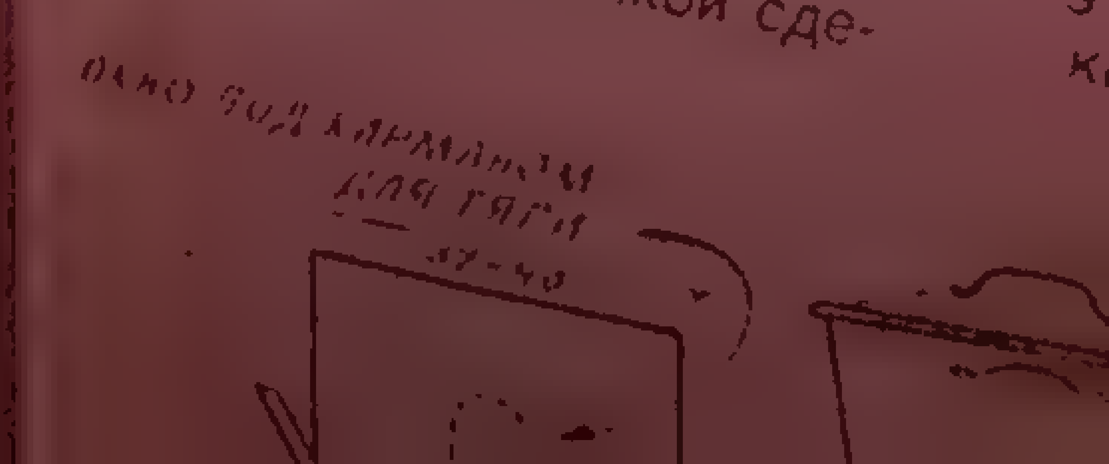
ПЕЧКА-ПРАЧКА

Широкой популярностью пользуется печка-прачка, изготовляемая на одном из предприятий Горьковской области. Печь легка, прочна, экономична: для нагревания 25 литров воды достаточно небольшого количества топлива. Кстати, можно использовать ее и для запарки кормов, для приготовления различных маринадов: грибов, томатов и т. д.

Читатели интересуются, нельзя ли такую печку изготовить самим.

Можно. Например, из стального (металлического) кожуха и эмалированного конусообразного бака. Детали печки и ее размеры даны на чертеже в сантиметрах.

Необходим конусообразный или ровный эмалированный или оцинкованный бак (только для кипячения белья или нагревания воды для стирки. Приготовление пищевых продуктов в оцинкованном баке недопустимо). Вместо бака можно применить конусообразное ведро, но меньшего объема. В зависимости от размера бака изменяются и размеры кожуха в диаметре и по высоте. Эмалированный бак с крышкой вставляется в кожух, который крепится на трех ножках, немного отогнутых наружу, чтобы придать печке устойчивость. На расстоянии 8 см от дна кожуха располагается топка с дверкой, под ней — зольник в виде ящичка. Для подачи воздуха, для горения топлива под топкой сде...



СОВЕТ... КОСМЕТОЛОГ...

С этим можно справиться

Болят ноги. У одних — от боль... нагрузки на работе, у других — от... удобной обуви, у третьих появи... мозоли, [illegible]. Что делать?

Начнем с того, что полезно для в... после работы и хлопот по дому [illegible] дневно перед сном в течение 10... минут принимайте ванны для ног... леите в тазик теплую воду, разме... ную с настоем ромашки или льня... семени [illegible] столовые ложки на... кипятка. [illegible] усталость [illegible] хорошо [illegible]

У кого на [illegible] или на [illegible] появились трещины, ранки, доба... еще и дезинфицирующие средства... стойку календулы [illegible] вая ложк... литр воды) или крапивы, подорож... (две столовые ложки измельченной... вы на литр воды), кристаллик марг... (раствор должен быть розового ц... или борной кислоты (чайная лож... литр воды).

После ванны вытрите ноги нас... смажьте кремом («Старт», «Атлас... «Эффект», «Триви», «Турист») или...

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ «СЕЛЬСКИЙ»

С этим можно справиться

Болят ноги. У одних — от большой нагрузки на работе, у других — от неудобной обуви, у третьих появились мозоли, трещины... Что делать?

Начнем с того, что полезно для всех после работы и хлопот по дому ежедневно перед сном в течение 10—15 минут принимайте ванны для ног. Налейте в тазик теплую воду, размешанную с настоем ромашки или льняного семени, хвои (2 столовые ложки на литр кипятка). Сразу почувствуете: пройдет усталость (улучшится кровообращение), хорошо очистится кожа стоп.

У кого на подошве или на пятке появились трещины, ранки, добавьте еще и дезинфицирующие средства: настойку календулы (столовая ложка на литр воды) или крапивы, подорожника (две столовые ложки измельченной травы на литр воды), кристаллик марганца (раствор должен быть розового цвета) или борной кислоты (чайная ложка на литр воды).

После ванны вытрите ноги насухо и смажьте кремом («Старт», «Атласный», «Эффект», «Триви», «Турист») или борным вазелином, топленым жиром (свиным, гусиным).

Ну, а теперь перейдем к следующей процедуре: основанием ладони или тыльной поверхностью полусогнутых пальцев массируйте подошвы ног в направлении пятки. Этот легкий, доступный всем массаж улучшает кровообращение в стопах, предохраняет кожу от сухости и трещин.

Ложась спать, подложите под ноги валик или жесткую подушку.

Для укрепления мышц стоп и профилактики плоскостопия полезны такие упражнения: пальцами ног поднимите с пола носовой платок, пройдитесь на цыпочках. И, конечно же, не противопоказаны велосипед, коньки, плавание.

У некоторых людей ноги потеют. Случается это при функциональных нарушениях вегетативной нервной системы, при неврастении, малокровии, заболевании щитовидной железы. Повышается потливость и у здоровых людей во время длительной ходьбы, в жаркое время года, в процессе физической работы.

Каждый день мойте ноги теплой водой с мылом, насухо вытирайте, при повышенной потливости припудрите тальком или детской присыпкой. Полезно протирать кожу стоп лосьоном («Гигиенический», «Финиш», «Гигиена»), отваром дубовой коры (20 граммов измельченной сухой дубовой коры залейте двумя стаканами холодной воды, кипятите 10—15 минут, остудите и процедите). Уменьшают выделение пота и отвары коры ивы, ольховых шишек, листьев орешника, мяты, липового цвета. Дезодорантами (специальными средствами от пота) тоже можно пользоваться, только после мытья ног.

При небольшой потливости протирайте стопы и кожу между пальцами раствором салицилового, резорцинового или борного спирта (продаются в аптеке), затем обработайте кожу смесью пудры и борной кислоты (на коробку пудры — чайная ложка борной кислоты).

Если заметите, что некоторые рекомендуемые средства пересушивают кожу, на время откажитесь от них. Смазывайте ноги любым питательным кремом для сухой кожи 1—2 раза в неделю после теплой ванны.

Нередко на подошвах, пятках и пальцах появляются утолщения кожи, мозоли. В таких случаях полезны горячие мыльно-содовые ванны (1—2 чайные ложки питьевой соды на литр воды). Размягченные утолщения надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином. Такие процедуры делайте ежедневно или через день.

Мозоли удаляйте так: 5—6 дней подряд принимайте мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте слой за слоем, застарелые — смазывайте специальной жидкостью или наложите мозольный пластырь. Эффективны также сырой натертый картофель, листья столетника (алоэ). Если мозоль между пальцами — заложите между ними посыпанную квасцами вату. Постепенно мозоль сойдет.

Чтобы сохранить ноги в хорошем состоянии, обувь подбирайте удобную, соответственно характеру работы и времени года.

Если ноги болят, не носите лакированные туфли и резиновые сапоги. Лучшая домашняя обувь — легкие тапочки на маленьком каблучке (для профилактики плоскостопия). Чулки, носки предпочтительнее хлопчатобумажные.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
НИИ косметологии
Министерства
здравоохранения РСФСР

устойчивость. На расстоянии 8 см от дна кожуха располагается топка с дверкой, под ней — зольник в виде ящичка. Для подачи воздуха, для горения топлива под топкой сделано несколько отверстий диаметром 1,5 см — поддувало.

Верхняя часть кожуха не имеет жесткого бортика, поэтому бак плотно входит в кожух — это предотвращает утечку горячих газов и дыма, а верхняя часть бака не покрывается копотью. Во время топки горячие газы со всех сторон омывают бак, и он быстро нагревается. Чтобы белье не подгорело, на дно бака укладывают эмалированный поддон или деревянную решетку.

От верхней кромки кожуха на расстоянии 10 см крепят «карман», через который вы-

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1982 год

[illegible] дым и горячие газы. Для этого в кожухе вырезается соответствующее отверстие. Форма «кармана» конусообразная с верхним диаметром 13 см. Сверху он закрыт крышкой, на которой крепится патрубок диаметром 10 см, высотой от 5 до 10 см. На него насаживают дымовую трубу длиной до 1 метра (труба в виде самоварной, с ветрогасителем).

Для предохранения нижней части кожуха от быстрого прогорания служит вставка из кровельной или более толстой стали высотой 20 см. Топочное отверстие в ней такое же, как у кожуха. Диаметр вставки делают на 2—3 см меньше, чем внутренний диаметр кожуха. Это дает возможность ее легко вставлять или вынимать. Для лучшего горения топлива необходима колосниковая решетка: ее можно заменить поддоном, который имеет отогнутые четыре ножки высотой до 5 см. В поддоне пробиты многочисленные отверстия диаметром до 1,5 см.

Скрепляют корпус и детали к нему с помощью кровельного замка, сварки или заклепок.

Если нет конусообразного бака, то можно применять и ровный, но кожух придется делать конусообразным, как это показано на рисунке. Остальные детали такие же, как и у ровного кожуха.

Бак должен входить в кожух как можно плотнее. Это необходимо для того, чтобы верх бака не загрязнялся копотью и меньше выходило горячих газов.

Печь-прачка удобна тем, что ее можно переносить в любое место двора или участка (на верх кожуха крепятся две ручки).

Печь такой конструкции можно сложить и из обычного или сырцового кирпича или из густого глиняного раствора. Такая печь устанавливается в одном месте и должна быть защищена от дождя и снега. Над ней необходимо устроить крышу из несгораемых материалов: поставить четыре столба и накрыть их.

Глиняная печь со временем обжигается, образует внутри прочный черепок. Густота глиняного раствора должна быть такой, что, если на него наступить ногой, на нем почти не должно остаться отпечатка.

А. ШЕПЕЛЕВ,
инженер

ОДЕЖДА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Девочек и мальчиков в 14—15 лет мы называем подростками. К этим годам они заметно вытянулись, повзрослели, освободились от некоторой угловатости движений: у девочек они стали мягче, изящнее, у мальчиков — сдержаннее.

В эти годы дети начинают внимательнее относиться к своей внешности, проявлять острый интерес к моде. И взрослым необходимо проявить понимание подростка, помочь ему выбрать соответствующую возрасту одежду.

Как-то я встретила соседского парнишку Шурку. Он явно подражал какой-то одному ему известной моде. Отрастил волосы, сделал перманент и важно выступал в натянутых «до треска» джинсах, просторном пиджаке, надетом поверх майки с ярким рисунком — бутылка и бокалы — на груди. Было смешно и грустно видеть, как старается мальчишка выглядеть этаким суперменом.

Ребята вроде Шурки и девчонки с подведенными глазами, в платьях эстрадного покроя, часто не ведая того, делают себя смешными и уродливыми, демонстрируя полное отсутствие вкуса.

Чувство вкуса в одежде — это чувство меры, простоты, соответствия назначению, возрасту и характеру того, кто будет ее носить.

Характер подростков — динамичный, подвижный. Не случайно в этой группе одежды преобладает спортивный стиль.

В гардеробе для подростков уместны комплекты: куртки с брюками, свитерами, блузами. Куртки могут быть разной длины: короткие, на резинке, притачном поясе, удлиненные, с кокеткой иногда [illegible] растной по цвету.

Характерные декоративные элементы в одежде для подростков — строчка, различные оформленные карманы, [illegible] стежки «молнии», хлястики, погоны, аппликации в виде эмблем, металлическая фурнитура.

Рекомендуются полупальто в комплекте с брюками, юбки и сарафаны с блузками, также новинка моды для мальчиков и девочек — комбинезоны и полукомбинезоны. Эти изделия выполняются из тканей, соответствующих возрасту. Хороши все виды джинсовых тканей, ткани в клетку, полоску, горошек с простым рисунком фольклорного характера.

Кстати, фольклорный стиль широко распространен в подростковой одежде, особенно летней, где особенно уместны оборки, воланы, кружевная отделка.

Конструированием костюмов для подростков заняты многие художники-модельеры в различных странах. В конце минувшего года специалисты стран — членов СЭВ провели совещание, посвященное этому вопросу.

Культура одежды для подростков волнует многих, как тесно связана с формированием внешнего облика культурой поведения [illegible] и юношей. Учитывая [illegible] продолжим разговор [illegible] из следующих номеров [illegible] одежде для 16—17 [illegible]

Е. СОЛОВ[illegible]
начальник [illegible] художественного оформления [illegible] Министерства [illegible] промышленности [illegible]

Рисунки Р. [illegible]

Рисунок Э. РАПУТОВОЙ.

...ДА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

...иков в
...ем под-
...дам они
...овзрос-
...т неко-
...ижений:
... мягче.
...—сдер-

...чинают
...ться к
...оявлять
...оде. И
...о про-
...ростка,
...оответ-
...дежду.
... сосед-
... Он яв-
... одному
... Отра-
... перма-
...л в натя-
...джинсах,
...надетом
...м рисун-

ком — бутылка и бокалы — на груди. Было смешно и грустно видеть, как старается мальчишка выглядеть этаким суперменом.

Ребята вроде Шурки и девчонки с подведенными глазами, в платьях эстрадного покроя, часто не ведая того, делают себя смешными и уродливыми, демонстрируя полное отсутствие вкуса.

Чувство вкуса в одежде — это чувство меры, простоты, соответствия назначению, возрасту и характеру того, кто будет ее носить.

Характер [illegible] подростков — динамичный, подвижный. Не случайно в этой группе одежды преобладает спортивный стиль.

В гардеробе для подростков уместны комплекты: куртки с брюками, свитерами, блузами. Куртки могут быть разной длины: короткие, на резинке или притачном поясе, удлиненные, с кокеткой, иногда контрастной по цвету.

Характерные декоративные элементы в одежде для подростков — строчка, различно оформленные карманы, застежки-«молнии», хлястики, погоны, аппликации в виде эмблем, металлическая фурнитура.

Рекомендуются полупальто в комплекте с брюками, юбки и сарафаны с блузками, а также новинка моды (для мальчиков и девочек) — комбинезоны и полукомбинезоны. Эти изделия выполняются из тканей, соответствующих возрасту. Хороши все виды джинсовых тканей, ткани в клетку, полоску, горошек, с простеньким рисунком фольклорного характера.

Кстати, фольклорный стиль широко распространен в подростковой одежде, особенно летней, где особенно уместны оборки, воланы, кружевная отделка.

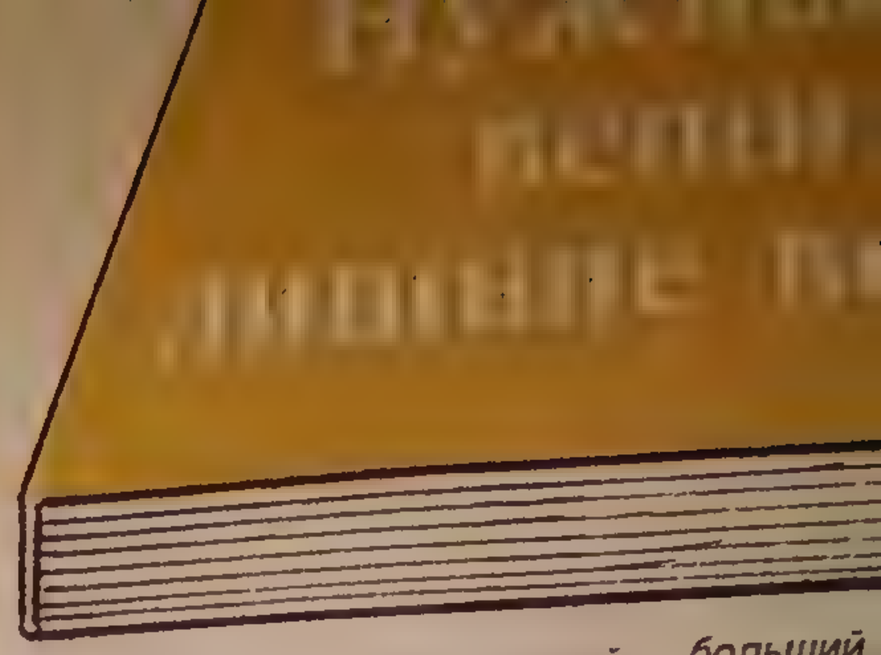
Конструированием костюма для подростков заняты многие художники-модельеры в различных странах. В конце минувшего года специалисты стран — членов СЭВ провели совещание, посвященное этому вопросу.

Культура одежды для подростков волнует многих, так как тесно связана с формированием внешнего облика и культурой поведения девушек и юношей. Учитывая это, мы продолжим разговор в одном из следующих номеров об одежде для 16—17-летних.

Е. СОЛОВЬЕВА,
начальник отдела художественного оформления изделий Министерства легкой промышленности СССР

Рисунки Р. ТЮКОВОЙ.

Рисунок Э. РАПУТОВОЙ



В доме нас окружает целый мир вещей. Они не только служат нам, но и живут вместе с нами. И, как в зеркале, отражают наши вкусы и привычки, наш уклад жизни. С годами вещей становится все больше. Порой они исподволь, незаметно начинают завоевывать все позиции в доме и все ощутимее влиять на его общую атмосферу. Они заполняют полки и шкафы, завешивают стены, оставив на нашу долю узкие проходы и тесные углы. Случается и так, что красивая мебель, дорогие [illegible] и хрустальные вазы заставляют нас чувствовать себя гостями в собственном доме, мы ходим осторожно и благоговейно, боясь ненароком что-нибудь поцарапать. Где уж тут говорить о покое и уюте, столь обязательных для нормальной домашней жизни!

Впрочем, дело не только в настроении. Избыток или непродуманность предметов обихода создают немало хлопот. Попробуйте-ка навести порядок в тесно заставленной комнате. До многих «медвежьих углов» вообще не добраться влажной тряпкой. Ну, а если понадобилось достать с дальней полки нужную вещь? Тут уж вдоволь начихаешься от пыли, вынимая бесчисленные коробки и чемоданы, пока доберешься до цели. Помимо нашего желания, чрезмерное обилие вещей приводит к беспорядку, ибо трудно найти всему свое место (а иногда его просто не оказывается).

— Но что же делать? — спросите вы. — Каждая вещь была когда-то нужна, ведь не зря же она покупалась...

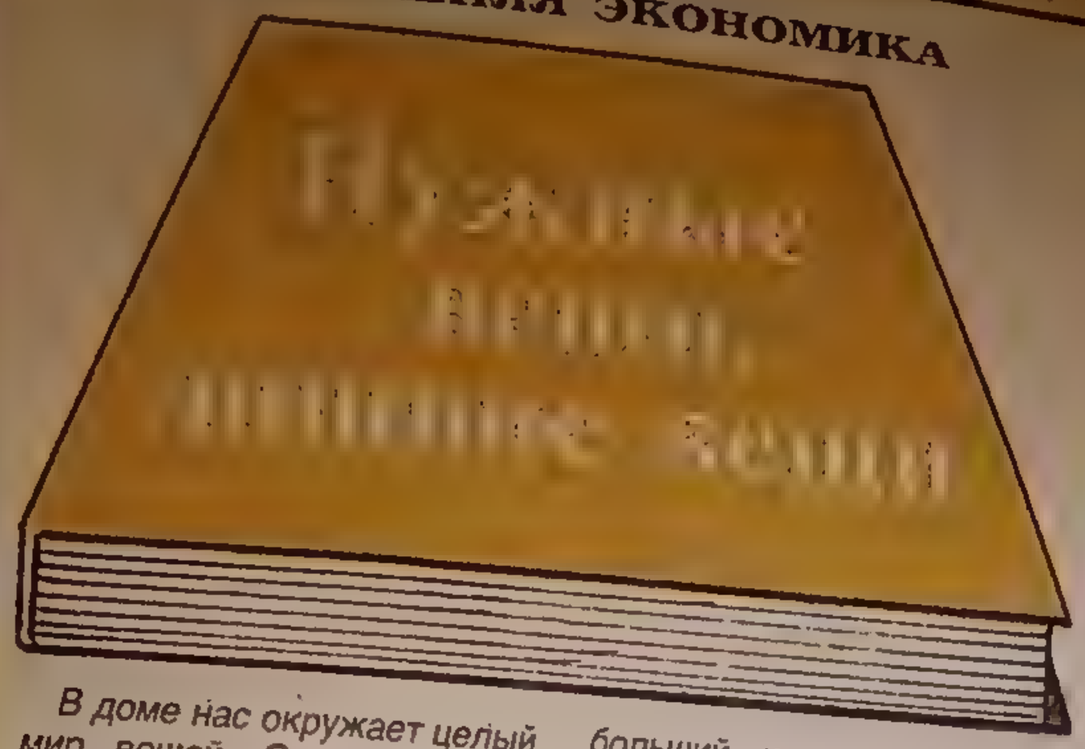
Совершенно верно. Растут наши культурные запросы, расширяются материальные возможности, значит, все

больший
мы можем
правило,
ные инте
веществе
Никак нел
ми в до
кинокамер
игрывател
это помо
жизнь раз
щенней.

Но быва
становятс
детелями
тересов.
заброшенн
коньки, ак
в кладовк
которое го
ся. Стоило
кие покуп
дорогие, ч
красные и
бесславное
может быт
диктовалос
быть «не х

Во время
ки или ре
натыкаешь
безделушки
квартире. К
просто так,
ности, а тег
место, не го
ченных напр
верное, им
совершение
следует под
необходима
зяйстве, не
имеющиеся
да, или, мож
можно сдел

С такой
рые могут
Промышленн
выпуск самы
предметов п
мясь полнее
постоянно в
требности, а
ограничению
призываем к
этапом обще
водства явля



В доме нас окружает целый мир вещей. Они не только служат нам, но и живут вместе с нами. И, как в зеркале, отражают наши вкусы и привычки, наш уклад жизни. С годами вещей становится все больше. Порой они исподволь, незаметно начинают завоевывать все позиции в доме и все ощутимее влиять на его общую атмосферу. Они заполняют полки и шкафы, завешивают стены, оставив на нашу долю узкие проходы и тесные углы. Случается и так, что красивая мебель, дорогие ковры и хрустальные вазы заставляют нас чувствовать себя гостями в собственном доме: мы ходим осторожно и благоговейно, боясь ненароком что-нибудь поцарапать. Где уж тут говорить о покое и уюте, столь обязательных для нормальной домашней жизни!

Впрочем, дело не только в настроении. Избыток или непродуманность предметов обихода создают немало хлопот. Попробуйте-ка навести порядок в тесно заставленной комнате. До многих «медвежьих углов» вообще не добраться влажной тряпкой. Ну, а если понадобилось достать с дальней полки нужную вещь? Тут уж вдоволь начихаешься от пыли, вынимая бесчисленные коробки и чемоданы, пока доберешься до цели. Помимо нашего желания, чрезмерное обилие вещей приводит к беспорядку, ибо трудно найти всему свое место (а иногда его просто не оказывается).

— Но что же делать? — спросите вы. — Каждая вещь была когда-то нужна, ведь не зря же она покупалась...

Совершенно верно. Растут наши культурные запросы, расширяются материальные возможности, значит, все больший круг потребностей мы можем удовлетворить. Как правило, даже чисто духовные интересы нуждаются в вещественном воплощении. Никак нельзя назвать лишними в доме фотоаппарат и кинокамеру, магнитофон, проигрыватель, лыжи и книги. Все это помогает нам сделать жизнь разносторонней, насыщенней.

Но бывает и так, что вещи становятся печальными свидетелями быстро угасших интересов. Тогда проявляются заброшенные где-то фигурные коньки, аквариум, пылящийся в кладовке, даже пианино, которое годами не открывается. Стоило ли совершать такие покупки, подчас весьма дорогие, чтобы обречь прекрасные и нужные вещи на бесславное существование? А может быть, их приобретение диктовалось лишь желанием быть «не хуже других»?..

Во время генеральной уборки или ремонта то и дело натыкаешься на полузабытые безделушки, разбросанные по квартире. Куплены они были просто так, без всякой надобности, а теперь зря занимают место, не говоря уже об истраченных напрасно деньгах. Наверное, имеет смысл перед совершением покупки - как следует подумать: так ли уж необходима данная вещь в хозяйстве, не заменят ли ее уже имеющиеся предметы обихода, или, может, такую мелочь можно сделать самому?

С такой позицией некоторые могут не согласиться. Промышленность наращивает выпуск самых разнообразных предметов потребления, стремясь полнее охватить наши постоянно возрастающие потребности, а тут — призыв к ограничению. Но мы вовсе не призываем к этому. Конечным этапом общественного производства является именно потребление. Поэтому покупайте на здоровье. Важно лишь исходить при этом из принципа целесообразности, разумности. Не перешагнуть тот предел, за которым количество переходит в качество, увы, не слишком приятное: когда вещи начинают нас не обогащать, а напротив — обкрадывать.

Прежде всего они крадут время. Каждая вещь нуждается в уходе и внимании. Представьте: в выходной день так хочется отправиться всей семьей на прогулку, но нужно выбить ковры, обмахнуть пыль с многочисленных полок, ваз, безделушек, навести порядок в кухонной утвари. А будь домашнее хозяйство чуть компактнее и экономнее, возни с ним заметно поубавилось бы.

Еще страшнее, когда вещи обкрадывают наше сознание. Ведь чтобы совершить дорогую покупку, приходится порой временно жертвовать какими-то другими интересами и потребностями. Если же погоня за вещами превратится в привычку, то интересы, не связанные непосредственно с приобретательством, незаметно исчезнут, а мир сузится до размеров квартиры или дома.

Как же совладать со столь опасной стихией вещей, как научиться подчинять ее своим нуждам? Прежде всего помнить, что простота и естественность — лучшее украшение любого дома.

Л. ВОЛЬНЫХ,
экономист.

НА ЗАМЕТКУ

СОЛЬ — ПОМОЩНИЦА

- Цвет ковра станет ярче, если вечером его посыпать солью, а на другой день протереть влажной тряпкой.
- Окна и зеркала хорошо отмываются соленой водой, приобретают блеск.
- Выстиранное белье приобретает блеск, если к крахмалу добавить горстку соли. Такое белье не замерзнет на морозе.
- Цветные вещи не линяют, если стирать их в холодной соленой воде.
- Поверхность утюга очистится и заблестит, если ее слабо нагреть, смазать воском, а затем прогладить утюгом тряпку, на которую насыпана соль.
- Грелка дольше сохранится горячей, если в воду добавить немного соли.
- Тупой нож легче заточить, если предварительно в течение получаса подержать его лезвие в слабом растворе соли.
- Щетка, смоченная в соленой воде, поможет восстановить золотистый цвет изделий из соломы.
- Перед употреблением новой сковороды на дно ее насыпают слой соли, ставят на огонь и разогревают. Затем сковороду протирают этой же солью, смазывают жиром и снова прокаливают на огне.
- Нарезанный репчатый лук сохранит свежесть, если положить его на блюдце, посыпанное солью.
- Если молоко пригорело, добавьте в него немного соли и охладите. Вкус молока улучшится. Убежавшее на плиту молоко посыпьте солью — исчезнет запах горелого.
- Чтобы соль оставалась сухой, в солонку кладут 2—3 рисовых зернышка, которые поглощают влагу.

ки с прозрачными желтовато-зелеными крылышками — это взрослые медяницы. Разгар лета они проведут в траве, а в августе вернутся на яблони, чтобы отложить яички. Следующей весной в складках коры возле почек или в развилках ветвей появится оранжевый налет: это скопление мельчайших яичек медяницы. В конце апреля — начале мая из них выйдут крохотные — около двух миллиметров — личинки. И все начнется сначала.

А может быть, с вашими яблонями произошла другая, хотя и похожая, беда: бутоны, уже начавшие розоветь, так и не распустились, а словно бы заржавели, стали рыжекоричневыми и засохли. Коричневую верхушку такого бутона можно снять, как колпачок, и внутри откроется беловатая личинка, а позже — куколка или даже сероватый молодой жучок. Это яблонный цветоед — очень распространенный вредитель. В иные годы он начисто лишает нас яблок.

Жуки прогрызают своими длинными хоботками отверстия в засохших бутонах, выходят наружу и питаются листьями, а осенью забираются в укромные места, где и зимуют. Ранней весной они заползают на деревья и опять пускают в ход свои длинные хоботки: прокалывают почки. Из ранок вытекают капельки прозрачного сока — «почки плачут». Тем временем на деревьях появляются цветочные бутоны, жуки откладывают в них по одному яйцу, обрекая будущий урожай на гибель.

Если эти «гости» вам уже знакомы по прошлым веснам, не ждите, пока они себя проявят снова, а примите меры заблаговременно.

Личинок яблонной медяницы можно уничтожить, опрыскивая деревья хлорофосом или карбофосом (первого 20, второго 30 граммов на 10 литров воды). Но делать это надо строго в период от распускания листовых почек до цветения. Раньше личинки еще не вылупились, позже — уже улетели взрослые медяницы. Для уничтожения личинок цветоеда применяют хлорофос (20 граммов на 10 литров воды). Срок для опрыскивания еще короче: от распускания листовых почек до того момента, когда обнажатся, вылезут полностью из цветочных почек бутоны. Позже личинка станет куколкой, и яд на нее не подействует.

Мелкие яички медяницы можно уничтожить нитрафеном (250—300 граммов на 10 литров воды). Делать это надо ранней весной, до набухания почек. Опрыскивание должно быть обильным, промывающим кору.

Против этих вредителей есть и другие средства, они тоже в какой-то мере помогают. Рано весной, когда жуки-цветоеды ползут из мест зимовки по стволам на деревья, хорошо бы преградить им путь ловчими поясами. Жгут солому пропылить порошком хлорофоса и обвязать им ствол. Снимать такие пояса надо только после цветения деревьев и сразу же сжигать.

Другой момент для борьбы с жуками наступает чуть позже, — когда почки набухают, и жуки начинают их прокалывать. На рассвете, когда еще прохладно, жуков можно стряхнуть на разостланную ткань или пленку, если резко постучать по ветвям. К середине дня, когда потеплеет, жуки не так «ленивы» и от стука могут просто разлететься.

В июне—июле от взрослых медяниц попробуйте избавиться вот каким способом. Вечером в безветренную погоду разложите по саду кучки влажной соломы — по одной на сотку, насыпьте сверху по полтора килограмма мелкой табачной пыли и подожгите. Кучи должны дымить два часа. К тому же учтите, что эту операцию должны одновременно делать и ваши соседи. Иначе медяница перелетит к ним, а потом возвратится обратно.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

Бывает, по весне нальются яблоневые бутоны, готовые вот-вот раскрыться, и вдруг словно склеиваются, покрываются какой-то липкой жидкостью. В народе говорят: медвяная роса выпала. Но это не роса, а выделения мелких личинок вредителя — яблонной медяницы. Личинки забираются в чуть приоткрытые бутоны и высасывают сок. И не будет на этом дереве цветов, а по осени, значит, и яблок. Вредители высасывают сок и из черенков молодых листьев, отчего они не растут, и все дерево ослабевает.

Когда яблони отцветут и пройдет еще две недели, в саду появляются мелкие мошки с прозрачными желтовато-зелеными крылышками — это взрослые медяницы. Разгар лета они проведут в траве, а в августе вернутся на яблони, чтобы отложить яички. Следующей весной в складках коры возле почек или в развилках ветвей появится оранжевый налет: это скопление мельчайших яичек медяницы. В конце апреля — начале мая из них выйдут крохотные — около двух миллиметров — личинки. И все начнется сначала.

А может быть, с вашими яблонями произошла другая, хотя и похожая, беда: бутоны, уже начавшие розоветь, так и не распустились, а словно бы заржавели, стали рыжекоричневыми и засохли. Коричневую верхушку такого бутона можно снять, как колпачок, и внутри откроется беловатая личинка, а позже — куколка или даже сероватый молодой жучок. Это яблонный цветоед — очень распространенный вредитель. В иные годы он начисто лишает нас яблок.

Жуки прогрызают своими длинными хоботками отверстия в засохших бутонах, выходят наружу и питаются листьями, а осенью забираются в укромные места, где и зимуют. Ранней весной они заползают на деревья и опять пускают в ход свои длинные хоботки: прокалывают почки. Из ранок вытекают капельки прозрачного сока — «почки плачут». Тем временем на деревьях появляются цветочные бутоны, жуки откладывают в них по одному яйцу, обрекая будущий урожай на гибель.

Если эти «гости» вам уже знакомы по прошлым веснам, не ждите, пока они себя проявят снова, а примите меры заблаговременно.

Личинок яблонной медяницы можно уничтожить, опрыскивая деревья хлорофосом или карбофосом (первого 20, второго 30 граммов на 10 литров воды). Но делать это надо строго в период от распускания листовых почек до цветения. Раньше личинки еще не вылупились, позже — уже улетели взрослые медяницы. Для уничтожения личинок цветоеда применяют хлорофос (20 граммов на 10 литров воды). Срок для опрыскивания еще короче: от распускания листовых почек до того момента, когда обнажатся, вылезут полностью из цветочных почек бутоны. Позже личинка станет куколкой, и яд на нее не подействует.

Мелкие яички медяницы можно уничтожить нитрафеном (250—300 граммов на 10 литров воды). Делать это надо ранней весной, до набухания почек. Опрыскивание должно быть обильным, промывающим кору.

Против этих вредителей есть и другие средства, они тоже в какой-то мере помогают. Рано весной, когда жуки-цветоеды ползут из мест зимовки по стволам на деревья, хорошо бы преградить им путь ловчими поясами. Жгут солому пропылить порошком хлорофоса и обвязать им ствол. Снимать такие пояса надо только после цветения деревьев и сразу же сжигать.

Другой момент для борьбы с жуками наступает чуть позже, — когда почки набухают, и жуки начинают их прокалывать. На рассвете, когда еще прохладно, жуков можно стряхнуть на разостланную ткань или пленку, если резко постучать по ветвям. К середине дня, когда потеплеет, жуки не так «ленивы» и от стука могут просто разлететься.

В июне—июле от взрослых медяниц попробуйте избавиться вот каким способом. Вечером в безветренную погоду разложите по саду кучки влажной соломы — по одной на сотку, насыпьте сверху по полтора килограмма мелкой табачной пыли и подожгите. Кучи должны дымить два часа. К тому же учтите, что эту операцию должны одновременно делать и ваши соседи. Иначе медяница перелетит к ним, а потом возвратится обратно.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Роза как культура известна более 4 тысяч лет. Еще поэты древности воспевали этот удивительный цветок — символ красоты и нежности. Много поклонников у розы и сейчас. Однако посадить ее в своем саду мало кто решается, предполагая, что за ней нужен особый уход. Но роза не так уж и прихотлива, как принято считать. Надо только соблюдать правила ее разведения. Охотно поделюсь с любителями-цветоводами своим многолетним опытом.

Место для роз выбирают солнечное. Сажают в яму до 1 м глубиной, заполнив ее компостом или другим перепревшим органическим удобрением. При посадке саженцев надо следить, чтобы место прививки находилось на 5 см под землей. Помните, розы не любят щелочную почву и погибают при высоком уровне грунтовых вод.

В течение лета розам необходим минимальный уход: рыхление почвы, обрезка увядших соцветий, уничтожение сорняков, защита от вредителей.

На зиму кусты осторожно пригибают к земле, накрывают сухим материалом (торфом, лапником, листьями, опилками), сверху кладут старую клеенку (целлофановую пленку). Потом кусты надежно прикроет снег. Ранней весной, когда чуть потеплеет, постепенно снимают зимний покров. Полностью розы открывают лишь после оттаивания почвы. Обрезают усохшие ветви и при необходимости укорачивают побеги.

Сорт выбирают с учетом места посадки — грядка в саду, клумба, балкон или горшок.

Чайно-гибридные розы — самые распространенные и красивые, с бутонами классической формы. Цветки крупные, душистые. Цветение начинается с конца июня и продолжается с небольшими перерывами до заморозков. Высота куста 60—100 см и выше. Пригодны для срезки, выгонки зимой. Приживаются и как комнатная культура.

Ремонтантные розы — цветки крупные, красивой формы. Устойчивы против низких температур. Цветут с конца июня и вторично (слабее) осенью до наступления морозов. Кусты высотой до 150 см и больше.

Полиантовые розы имеют более мелкие цветки, но отличаются очень обильным и почти непрерывным цветением до поздней осени. Высота около 50 см. Эти розы легко размножаются черенкованием. Пригодны для бордюров, горшечной выгонки и как комнатные растения.

Миниатюрные розы — высота их 10—30 см, цветут очень обильно и в течение всего лета. Используют их для низких бордюров, для украшения лоджий, балконов и как комнатные растения.

Кроме этих видов, существует еще много других. Вашим советником по выбору и разведению роз может стать книга К. Сушкова, М. Бесчетновой «Розы» — вы найдете ее в районной библиотеке.

А. ГРОПС,
цветовод-любитель

с. Марупе,
Латвийская ССР.

АТЕЛЬЕ «МОДНЫЕ ЛИНИИ»

На основе выкройки цельнокроеного платья с вшивным рукавом («Крестьянка» № 3 за 1982 год) предлагаем моделирование платьев, блузок, костюмов с рукавом реглан.

Реглан пойдет женщинам любого возраста. Молодые могут сделать такой рукав расклешенным книзу или присобранным на манжете. Пожилым и полным лучше выбрать прямой или зауженный книзу. Длина рукава зависит от выбранного фасона (короткий, три четверти, длинный). При покатых плечах платье можно сделать на кокетке, а под нее собрать ткань сборочками. Если плечи широкие, подрезная кокетка уместнее только спереди.

Выкройку ***цельнокроеного платья*** *обведите на плотном листе бумаги. Потом нанесите дополнительные линии.*

Спинка *(рис. 1а). От A_4 влево по горловине отложите 3 см, от $Г_5$ вниз отложите 2 см, точки 3 и 2 соедините. От A_4 вправо отложите мерку длины плеча, без припуска на вытачку; и поставьте Р. Р соедините с точкой 2 плавной линией. Выкройку по этим линиям разрежьте.*

Перед *(рис. 16). От B_3 вниз по горловине отложите 4 см, от $Г_5$ вниз отложите 2 см. Верхнюю вытачку сколите в нескольких местах и только после этого точки 4 и 2 соедините. Выкройку по этим линиям разрежьте.*

Выкройку **рукава** *обведите так, чтобы сверху оставалось 20 см. Линию O_4A_3 продлите вверх. Отрезанную часть спинки, точкой Р приложите к A_3 (рис. 1в). Срез проймы совместите с окатом рукава и обведите эту часть карандашом. Затем точку 3 соедините плавной линией с О. Отрезанную часть переда, точкой $П_5$ приложите к A_3. Срез проймы приложите на 1 см от линии оката рукава. От среза проймы вверх отложите 1 см. Точки 4, 1, O_1 соедините. На рис. 2 показаны припуски на швы.*

Можно пройму сделать и более глубокой. Для этого от проймы переда спинки и рукава надо отложить вниз по 2 см, на рис. 2 эти линии показаны мелким пунктиром. Для рукава, расклешенного книзу, линию H_2A_3 разрежьте, выкройку раздвиньте, совмещая верхнюю вытачку рукава (рис. 3).

Шитье. *Вначале сметайте вытачки (если они есть) вверху рукава, затем — нагрудную вытачку, боковые срезы платья и рукавов. Рукав точкой 3 приколите к горловине спинки, а точкой 4 к горловине переда, затем аккуратно вколите его в пройму и вметайте. После примерки прострочите боковые швы платья и рукавов, разутюжьте их на обе стороны, затем прострочите швы рукавов, обметайте их (срезами вместе), отогните в сторону рукава и приутюжьте.*

Теперь сделайте выкройку **платья с зауженным книзу рукавом, присобранное по горловине переда** *(рис. 4). На выкройке переда (рис. 5а) расстояние между точками 4 и B_4 разделите пополам, точку деления соедините пунктирной линией с Г. Выкройку по этой линии разрежьте, верхнюю вытачку закройте. Сделайте припуски на швы (рис. 5б).*

Для полных женщин сборки по горловине делать не стоит, вытачку надо перевести в линию проймы и зашить. На рис. 5а эта линия показана мелким пунктиром. По этой линии выкройку надо разрезать, а верхнюю вытачку закрыть.

Шитье. *Когда платье будет сметано, горловину переда соберите на сборочки и сделайте примерку. Потом все швы прострочите и пришейте воротник-стоечку. При длинной шее ширина воротника — 4—5 см, при короткой — 1,5—2 см.*

В платье с расширенным книзу рукавом на манжете *(рис. 6) сборочки под проймой сделаны за счет верхней вытачки. Раскладка выкройки такого платья показана на рис. 2 а и б, а рукав на рис. 3.*

Шитье. *Вначале соберите сборочки на верхних срезах переда, потом сметывайте платье. Такой фасон платья, только с зауженным рукавом или коротким, подойдет и для полных женщин.*

Платье с подрезной кокеткой на полочке *(рис. 7). На выкройке переда (рис. 8а) от точки B_4 вниз отложите 12—15 см. От левой стороны вытачки влево отложите 2 см. Сколите верхнюю вытачку и соедините точки 2 и 12—15. По этой линии кокетку отрежьте. Кокетка выкраивается с закрытой вытачкой (рис. 8в), а нижняя часть вытачки остается открытой. Для того чтобы сборочек было больше, к пройме надо прибавить 3 см, а затем уже сделать припуск на швы (рис. 8б).*

Шитье. *Кокетку по нижнему срезу подогните в сторону изнанки на 1,5 см, проложите наметку и приутюжьте. Верхний срез переда присборите, наложите кокетку и приметайте ее. Потом сметайте все платье. После примерки пристрочите кокетку с лицевой стороны, а затем сострочите все швы. Этот фасон платья пойдет женщинам любого возраста.*

Платье с открытой, присобранной горловиной *(рис. 9). На рис. 10 крупным пунктиром показана линия горловины платья. Глубина зависит от выбранного вами фасона. Чтобы было больше сборочек, к линиям горловины, спинки и переда прибавляют по 4—5 см, к рукаву — 4 см и соединяют их с проймой так, как показано на рис. 10 а, б, в.*

Шитье. *Сметайте платье, соберите горловину на сборочку, сделайте примерку. После примерки все прострочите. Для горловины выкройте косую планку шириной 4 см, по длине равную горловине плюс 3—4 см. Приложите ее лицевой стороной к лицевой стороне платья, приметайте и пристрочите на 1 см от среза. Шов подровняйте, наметку*

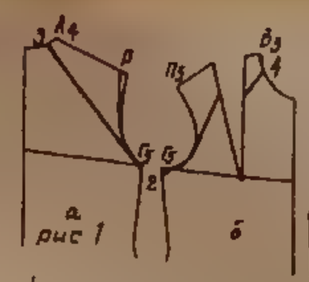
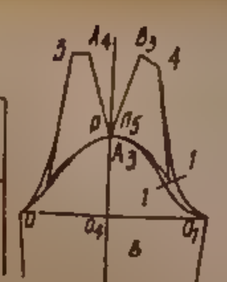


рис 1



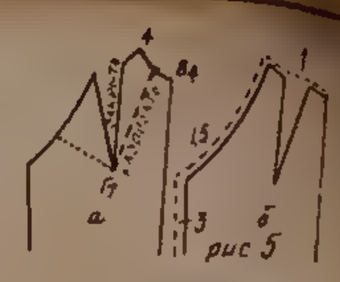


рис 5

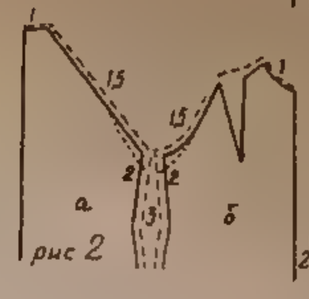


рис 2

рис 6

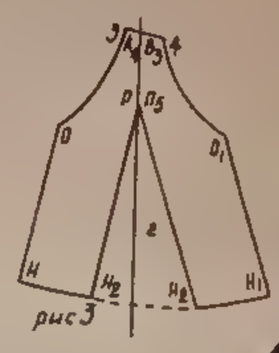


рис 3

рис 4

рис 7

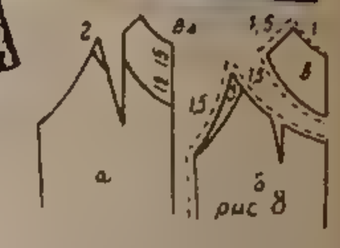


рис 8

рис 9

рис 11

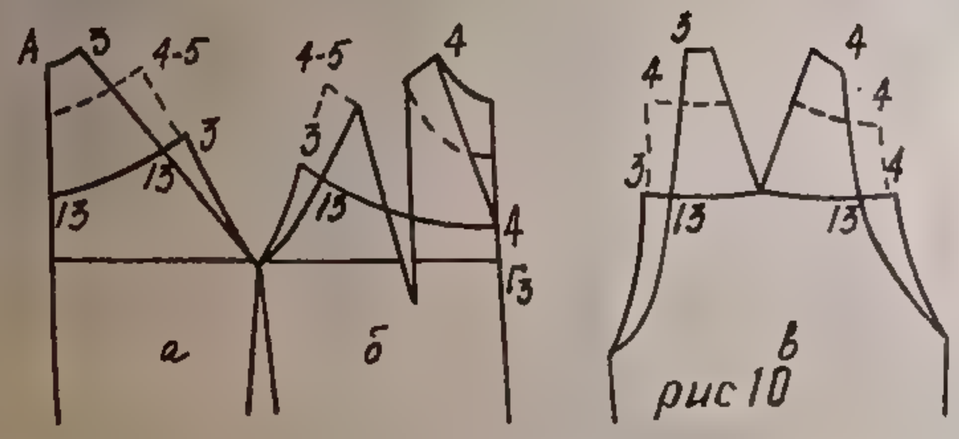
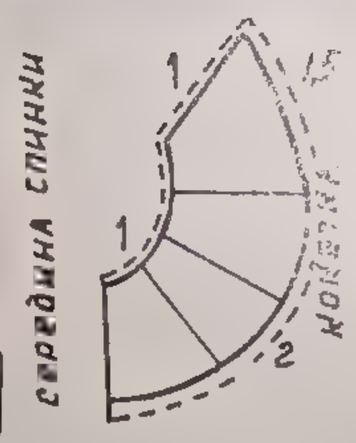


рис 10



можно замочить на несколько часов в теплой воде, затем слегка отжать, не выкручивая, и завернуть в сухую простыню. Через некоторое время повесить ткань для просушки, стараясь не пересушить ее. Гладить чуть влажную ткань строго по долевой нити.

Шелковую ткань на несколько часов завернуть в сырую простыню, затем прогладить с изнаночной стороны через сухую тряпку, тоже по долевой нити.

Шерстяную ткань декатируйте, легко проглаживая ее через сырую тряпку, а потом через сухую, строго по долевой нити.

Если ткань кое-где вытянулась, эти места приутюжьте через влажную тряпку.

РАСКРОЙ ТКАНИ

рис 13

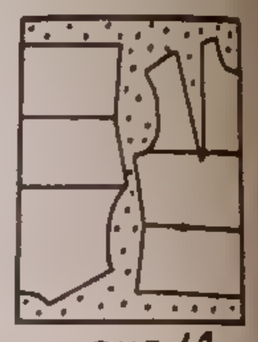


рис 14

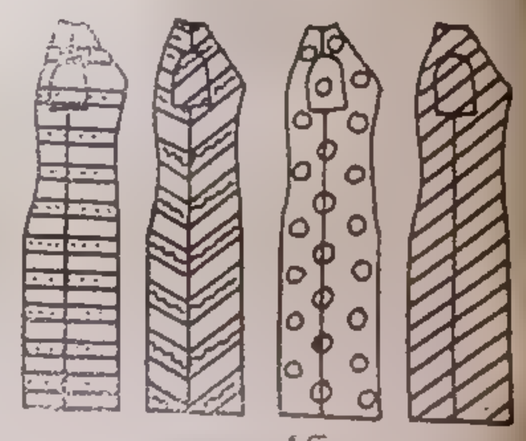


рис 15

При раскрое обратите внимание на рисунок ткани и наличие ворса. Если ткань с ворсом и односторонним рисунком, то все детали выкройки укладывайте в одном направлении (рис. 13). Ворс бархата, панбархата и вельвета должен быть направлен в готовом изделии снизу вверх; у шерстяных тканей, фланели и байки — сверху вниз.

На тканях, не имеющих ворса, оттенка или направленного рисунка, детали выкройки можно укладывать в двух направлениях (рис. 14). На тканях с крупной клеткой или полоской детали выкройки раскладывайте так, чтобы в готовом изделии рисунок располагался симметрично (рис. 15).

Г. ВОЛЕВИЧ,
художник-модельер

удалите, планкой обогните шов, с изнанки второй срез подогните и подшейте на руках к машинной строчке.

Низ рукава прострочите на машинке краевой строчкой, сильно растягивая ее. Кроме того, низ рукава можно закатать пальцами, в виде тоненького рулика, и подшить на руках мелкими стежками.

Платье на кокетке с воротником-шалькой *(рис. 11).*

Спинка *(рис. 10а). От точек А и З вниз отложите по 13 см и соедините их.* **Перед** *(рис. 10б). От $Г_3$ вверх отложите 4 см. От точки 4, что на линии горловины, влево по пройме отложите 13 см при закрытой вытачке, точки 13 и 4 соедините.* **Рукав** *(рис. 10в). От точек 3 и 4 вниз по пройме отложите по 13 см и соедините их с концом вытачки вверху рукава. Кокетку по этим линиям надо отрезать. Кокетку спинки, рукавов и переда выкраивают целиком, без швов, с закрытой вытачкой на рукаве и полочке (рис. 10г). Чтобы сборочек было больше, к верхним срезам переда спинки и рукавов прибавляют по 3—4 см. Не забудьте о припусках на швы.*

Шитье. *Нижний срез кокетки подогните на 1,5 см, проложите наметку и приутюжьте. Когда платье будет сметано, верхний срез соберите, наложите кокетку и приметайте. После примерки прострочите все швы, разутюжьте, а затем с лицевой стороны пристрочите кокетку.*

Выкройка воротника-шальки *(рис. 12).*

Измерьте линию горловины от середины спинки до точки 4. Эту величину отложите между точками А и В. От А и В вниз проведите линии, на которых отложите по 8 см, и поставьте Н и $Н_1$. Эти точки соедините.

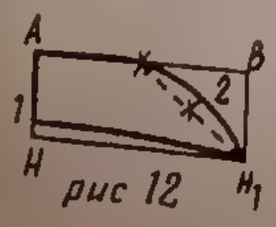


рис 12

Линия пришива. *От Н вверх отложите 1—1,5 см и соедините с $Н_1$.*

Линия отлета. *Линию АВ разделите пополам, точку деления соедините пунктирной линией с $Н_1$. Разделите линию пополам, от точки деления вверх отложите 2—2,5 см и соедините с точкой деления и $Н_1$ плавной линией.*

СОВЕТЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ

Подготовка ткани к раскрою.

Многие ткани, подвергаясь воздействию влаги и тепла, садятся. Поэтому одежда после стирки деформируется. Чтобы этого не случилось, перед раскроем ткань необходимо продекатировать, то есть обработать соответствующим образом.

Хлопчатобумажную ткань

Приложение к журналу «Крестьянка» № 4 за 1982 год

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРИГЛАШАЕТ КАСА МАРЕ

В Молдавии есть обычай — встречать гостя в каса маре — самой красивой, празднично убранной комнате дома. Молдаване тонко чувствуют и ценят красоту, стремятся внести ее в свой быт. Поэтому и стол для гостя они накроют живописный, составленный из ярких, со вкусом оформленных блюд, и посуду подадут нарядную — расписные керамические горшочки, миски, кружки. Легко и радостно почувствует себя гость за таким столом.

Молдавская кухня хранит много оригинальных рецептов. В древние времена Молдавия находилась на оживленном караванном пути «из варяг в греки», по которому греческие и византийские купцы везли свои заморские товары. От них-то и переняли молдаване некоторые кулинарные хитрости. Научились, например, готовить мясные и овощные блюда с добавлением виноградного сухого вина, выпекать мучные изделия из слоеного теста, использовать растительные масла. Много ценного восприняли они и у своих северных соседей — славян.

Традиционными закусками являются всевозможные соленья, копчености и консервированные овощи и фрукты. Обязательно угостят **салатом «Кишиневским»:**

100 г копченой колбасы, 100 г окорока или грудинки, 2 средних соленых огурца, 2 яйца, стакан майонеза, столовая ложка тертого сыра, по чайной ложке тертой брынзы и сливочного масла, свежий огурец (если есть), маринованные фрукты по вкусу.

Овощи нашинковать соломкой, часть мясных продуктов — тоже, все заправить майонезом и уложить горкой в салатницу. Сверху посыпать тертым сыром, вокруг выложить рядками колбасу, фрукты, огурцы. Сделать брынзовое масло: смешать тертую брынзу и сливочное масло. С помощью тубы украсить им салат.

Предложат вам и **сельдь по-молдавски:**

2 средних баночных селедки, 2 головки репчатого лука, стакан зеленого горошка, 2 свежих моркови, 1/2 маленького кочана капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, зелень, лук зеленый по вкусу.

Приготовить филе из сельди. Отдельно пассеровать в растительном масле морковь, лук и капусту. Кусочки филе свернуть кольцами и внутрь положить обжаренные овощи. Остальными продуктами красиво оформить блюдо на тарелке.

Очень оригинальны молдавские супы. Они имеют приятный кисловатый вкус, насыщены овощами и зеленью. Гостю непременно предложат **суп чорбэ деликатесный:**

1/2 потрошеной курицы, 3 столовые ложки зеленого горошка, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 3 головки репчатого лука, 4 яйца, 1/2 стакана молока, столовая ложка муки для омлета, 2 столовые ложки сливочного масла соль, специи, лимонная кислота, зелень по вкусу

Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой и слегка пассеровать на сливочном масле. Из яиц приготовить омлет и нарезать его соломкой. В готовый куриный бульон добавить лимонную кислоту пассерованные овощи, зеленый горошек, куски отварной курицы, нарезанный омлет и дать прокипеть. При подаче посыпать рубленой зеленью.

При изготовлении вторых блюд кулинары проявляют богатую фантазию. Здесь главенствуют овощи: баклажаны, помидоры, кабачки, гогошары (сладкий перец круглой формы). Их варят, пекут, фаршируют, тушат, иногда жарят. Особенно удаются овощные рагу-гивечи и мусаки. Их тушат на медленном огне с растительным маслом и животным жиром, добавляя сметану, брынзу, пряности. Принято фаршировать одни овощи другими или рисом с овощами и мясом.

В большом ходу бобовые. Любят блюда из фасоли, но наибольшей популярностью пользуется кукуруза. И сегодня главным украшением стола нередко служит знаменитая **мамалыга.** *Ее готовят поразному. Приводим один из самых простых рецептов:*

2 стакана кукурузной муки, 6 стаканов воды, соль.

Кукурузную муку просушить на противне в духовке. В посуде с толстым дном (казане) закипятить подсоленную воду и всыпать 1/3 часть кукурузной муки. Варить 15 минут, затем всыпать оставшуюся муку и варить, все время помешивая, в течение получаса на слабом огне. В заключение поставить казан на водяную баню для полного упревания. Готовая мамалыга свободно отделяется от посуды, сохраняя при этом ее форму.

Выложить на доску или чистое полотенце и нарезать кусками. Подать как самостоятельное кушание с добавлением брынзы, яйца, чеснока или молока. Можно использовать и как гарнир к мясу, рыбе, яичным блюдам.

Мясные блюда молдавской кухни имеют острый и в то же время нежный вкус, пикантный аромат. Связано это с особенностями приготовления мяса. Чаще всего его пекут на открытом огне — рашпере, или на гратаре — решетке для жарения на углях (решетку смазывают перед этим жиром). Мясо и рыбу пекут непременно с большим количеством овощей и фруктов, на долю которых приходится до 2/3 объема блюда.

Однако открытый огонь есть не в каждом доме. Зато любая хозяйка на обычной плите может приготовить **жаркое по-молдавски.**

Полкилограмма говядины, 10 средних картофелин, 3 головки репчатого лука, полпачки маргарина, столовая ложка томата-пасты, маленькая рюмка красного сухого вина, головка чеснока, 4 свежих помидора или два соленых огурца, пшеничная мука для обжаривания, зелень, соль, специи по вкусу.

Говядину зачистить от пленок, нарезать поперек волокон и обжарить с добавлением муки и репчатого лука. Картофель нарезать на крупные дольки и обжарить отдельно. Потом мясо и картофель уложить в горшочек или чугунок, залить костным бульоном так, чтобы он покрыл продукты, положить пассерованный томат-пасту, соль, специи и тушить 40 минут. В конце варки добавить вино. Перед подачей жаркое посыпать мелким рубленым чесноком, зеленью. Отдельно подать помидоры или соленые огурцы.

Кулинары знают секреты приготовления изысканных десертных блюд. Это и неудивительно: ведь в Молдавии много фруктов, ягод, орехов, винограда. Из них изготовляют мармелады, пастилу, желе, варенье, соки. Но особенно оригинален рецепт **творожного крема с вареньем.**

100 г творога, 2 столовые ложки сахарного песку, неполный стакан молока, один желток, половина чайной ложки желатина, полстакана варенья, немного порошка какао.

Творог протереть через сито, желатин замочить в охлажденной кипяченой воде. Отдельно вскипятить молоко, добавить в него набухший желатин и полностью растворить, затем охладить. В протертый творог добавить сахар, желток и взбить до пышной массы. Влить молоко и снова взбивать. Когда масса начнет творожиться и легко удерживаться на венчике, добавить какао (можно ванилин). Готовый крем раскладывают в формочки и ставят на холод. При подаче поливают вареньем.

Гостя ни за что не отпустят, пока он не отведает знаменитого молдавского виноградного вина. Как вы уже заметили, оно является непременным компонентом многих блюд и напитков.

Кроме того, рюмка хорошего виноградного вина, по мнению молдаван, не только улучшает аппетит и поднимает настроение, но и позволяет тоньше почувствовать аромат блюда, ощутить весь его вкусовой букет.

Напоследок вам обязательно расскажут красивую легенду, которая определила эмблему молдавских вин: летящий, белокрылый аист с гроздью винограда в клюве.

По преданию, молдавская крепость, оборонявшаяся от турецких захватчиков, была спасена от голода и жажды аистами. Они принесли осажденным гроздья винограда из плодородных молдавских садов.

В. УЧУСОВ,
заведующий производством ресторана «Молдавия»
г. Москва

ДОРОГАЯ «ХОЗЯЮШКА!»

Всегда с удовольствием пользуюсь твоими советами. Благодаря им я научилась неплохо готовить, вязать и даже шить.

Но вот мы с мужем решили самостоятельно сделать несложный ремонт в доме. Приобрели для этого симпатичные обои, клей, краску. А в последний момент растерялись: не знаем, с чего начать.

Расскажите, как правильно наклеить обои, надо ли для этого предварительно подготавливать стены? Думаю, что это будет интересно многим читателям.

Тамбовская область

Т. МЕШКОВА

РЕМОНТ СВОИМИ СИЛАМИ

Оклейка стен обоями не так уж сложна, как это может показаться на первый взгляд. Поэтому смелее беритесь за дело. Прежде всего вооружитесь мастерком или другим инструментом для зачистки дефектов стен шпаклевкой.

Когда шпаклевка высохнет, обработайте стены клейстером. Приготовить его несложно: для этого берется (из расчета покрытия 10 квадратных метров) 800 г муки или крахмала, 70 г столярного клея и 5 литров воды.

Муку или крахмал засыпают в кастрюлю, заливают небольшим количеством теплой воды (можно и холодной) и все тщательно перемешивают до получения жидкого теста без комков. В другой посуде нагревают воду до кипения. В кипящую воду вливают тонкой струей приготовленное жидкое тесто и все быстро перемешивают до получения однородной массы. Если она оказалась густой, в нее вливают немного кипящей воды.

Если клейстер заварился плохо, то его следует прокипятить на слабом огне, помешивая, чтобы он не подгорел.

В приготовленный клейстер добавляют для прочности сваренный столярный клей.

По сырой проклейке пустите бумагу, а после того, как она высохнет, приступайте к наклейке обоев.

Наклеивают обои на различные виды поверхностей: на оштукатуренные мокрой штукатуркой (раствором), на обитые сухой штукатуркой или фанерой, а также на доски, бревна, бетон. Они должны быть совершенно сухими. На сырых поверхностях клейстер быстро загнивает, издает неприятный запах, обои отклеиваются, а нанесенная на них краска начинает разрушаться, изменяет цвет и покрывается пятнами.

Стены из бревен и брусков *до оклейки должны простоять после возведения дома не менее года, лучше два, чтобы они дали полную осадку и хорошо просохли. Если стены конопатят, им также дают простоять не менее года. Раньше оклеивать их обоями не рекомендуется, так как при осадке стен обои морщатся и трескаются.*

Стены и перегородки надо подготовить к оклеиванию. Все засмолы следует полностью удалить (соскоблить или лучше вырубить: смола проникает сквозь бумагу и обои, портит их). Пазы рубленых стен заделывают-заподлицо с плоскостью стены сухими деревянными брусками треугольной формы, прочно прибивая их гвоздями.

Все швы между брусками и бревнами надо заклеить в два-три слоя бумажными полосами или замазать гипсовым раствором. Для этого на одну часть гипса взять три части песка, лучше мелкого. Вначале из гипса приготовить жидкое тесто, добавить песок, все тщательно перемешать и быстро, за 5—6 минут, употребить в дело. Готовить такой быстросхватывающий раствор надо небольшими порциями, например, не более одного литра. Раствор хорошо разровнять.

Пазы между бревнами можно замазать обычным штукатурным известковым, а лучше известково-гипсовым раствором. Чтобы он крепче держался, в пазы предварительно набивают гвозди или делают насечку с помощью стамески, носка топора или другого инструмента. Раствор хорошо разровнять на одном уровне с лицевой стороной бревен и загладить или затереть теркой. К оклейке бумагой приступить только после полного высыхания.

Чтобы поверхности рубленых стен были более ровными, их часто обивают картоном. Самый простой вариант — прибить его. Однако при этом способе на нем образуются волны. Поэтому обивать стены лучше мокрым картоном: в таком случае он ложится ровнее. Его предварительно надо нарезать на куски нужного размера как полотно обоев, и замочить в воде. Намокшему картону дать возможность слегка подсохнуть и только после этого приступить к обивке. Куски картона приложить к стене, прибить гвоздями с широкими шляпками, например, толевыми. Кромки прибивать впритык. Картон, высыхая, дает усадку и туго натягивается, не оставляя морщин. Швы после высыхания заклеить полосками бумаги. Шляпки гвоздей покрыть спиртовым или другим лаком, олифой, масляной краской. Их можно прошпаклевать, а высохшую шпаклевку зачистить, чтобы гвозди не заржавели и не испортили наклеенные обои.

Затягивание стен картоном без предварительной прибивки реек в пазы не всегда практично: могут развестись грызуны. Поэтому заделка пазов обязательна.

Стены из фанеры и сухой штукатурки. *В местах стыкования листов остаются швы, которые необходимо зачистить, проолифить, просушить и зашпаклевать.*

Места стыков можно также заклеить полоской марли, зашпаклевать ее и зачистить.

Сухая штукатурка имеет две поверхности — гладкую и шероховатую. Если на лицо выходит шероховатая сторона, то ее грунтуют, шпаклюют и зачищают. Можно оклеить ее в два-три слоя бумагой.

Оштукатуренные стены. *После того, как их отремонтировали, высушили, стены протирают деревянной чурочкой, удаляя тем самым песчинки, иначе они выступят на поверхности обоев мелкими бугорками.*

Известковые и клеевые краски необходимо полностью удалить со стен, лучше скребком, а затем протереть теркой или тряпкой из грубой ткани или промыть теплой водой, иначе обои приклеятся неплотно.

Стены, окрашенные масляной краской или эмалью, необходимо протереть мокрой тряпкой, чтобы удалить пыль. После сушки желательно прочистить их мелкозернистой шлифующей шкуркой, особенно глянцевые места, к которым плохо приклеиваются бумага или обои.

Если стены ранее были оклеены обоями и они прочно держатся, то новые можно наклеивать на старые, предварительно хорошо смочив их теплым клейстером.

Тисненые и плотные обои, а также линкруст лучше снять, иначе отпечатается тиснение. Для этого их надо хорошо смочить горячей водой, а затем удалить с помощью скребка или шпателя.

Перед оклейкой стен потолки побелить. Карнизы тоже окрасить в белый цвет. Если же нет карнизов, то белым колером надо покрыть верхние части стен на 10—20 см. Образуется как бы карниз.

Можно на стенах под карнизом окрасить полосу шириной 5 см какой-либо масляной краской, лучше белого цвета. Такие же полосы надо провести у плинтусов и в углах стен. Краску наносить за один или два раза, хорошо ее просушить (в течение трех дней), а затем слегка прочистить мелкозернистой шкуркой, удаляя глянец. После этого стены можно оклеивать бумагой и обоями. Но об этом мы расскажем в следующий раз.

А. ШЕПЕЛЕВ,
инженер

Приложение к журналу «Крестьянка» № 4 за 1982 год.

«Маргаритки»

Этот узор вышейте на дорожке из сурового или льняного полотна нитками мулине в 6 ниток (цветы), 4—(листья) и 2—(травка). Подойдут и другие нитки: ирис, синтетические. Для цветков возьмите тона от белого до темно-розового. Вышейте их петельками с прикрепками (рис. 1), сердцевины—узелками лимонно-желтого и коричневого цвета, листья—гладью или швом «козлик» (рис. 2) нитками желто-зеленого и болотного цвета, травку—полупетельками (рис. 3) и петельками нитками светло-коричневого цвета.

«Кашпо» обшейте стебельчатым швом, затем выполните сетку с прикрепками. Нитку прокладывайте сначала по всем линиям последовательно в одном направлении, например, слева направо, потом наоборот. Места пересечения закрепите.

РИС. 1

РИС. 2

РИС. 3

Т. ЕРЕМЕНКО

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Есть вид спорта который можно назвать универсальным. Это легкая атлетика. и прежде всего бег. Он развивает и совершенствует физические качества: выносливость, быстроту, силу всех групп мышц, укрепляет здоровье, закаляет волю, повышает работоспособность. Бег можно смело назвать и лучшим средством борьбы с лишним весом: он заставляет кровь быстрее бежать по сосудам, чем способствует более полному окислению жировых веществ в мышцах.

Вероятно, этой универсальностью и объясняется такая популярность бега в последнее время. Широко распространились призывы «бегайте от инфаркта», «бегайте трусцой»... Сегодня мы поговорим об обычном, оздоровительном беге, полезном всем,—надо только предварительно обсудить с лечащим врачом величину нагрузки, проверить сердце.

Бегать можно в любое время года и дня, только не ранее, чем через два часа после еды. Занятия лучше всего проводить в лесу.

Одежда—по сезону: в холодное время одевайтесь так, чтобы не мерзнуть при легком беге. Лучшая обувь для бега—кеды или полукеды. Только вложите в них под мягкую стельку из микропористой резины кожаную стельку толщиной 3—4 миллиметра. Обувь надевайте на шерстяные носки.

Теперь учитесь бегать красиво, правильно, полностью разгибая ногу при отталкивании, свободно действуя руками, мягко ступая на землю. При этом голова и туловище слегка наклонены вперед—именно слегка: слишком большой наклон головы затруднит дыхание. Смотрите вперед на расстояние 10—15 метров, чтобы вовремя заметить препятствие. Следите, чтобы руки были согнуты в локтях почти под прямым углом. Кисти сильно не сгибайте, не напрягайте мышцы плечевого пояса и рук.

Ноги не напрягайте. Свободное движение голени обеспечит расслабление стопы перед ее моментом, когда она коснется земли. В оздоровительном беге нога ставится на всю ступню, неважно, какая ее часть коснется земли первой — носок или пятка.

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. В оздоровительном беге лучше придерживаться длины шагов от 30 до 80 сантиметров, то есть в две-три ступни. При такой длине организм сам регулирует частоту движений. Ритм бега зависит от самочувствия, физической подготовленности.

Как при любых физических разминках, следите внимательно за дыханием. Оно должно быть свободным, с полным вдохом и продолжительным выдохом. Дышите носом и ртом одновременно. Вы вспотели? Ничего страшного! Усиленное потоотделение—это естественная реакция организма во время бега. Потому после занятия рекомендуется принять теплый душ.

Еще несколько рекомендаций для начинающих. Ни в коем случае не увеличивайте резко длину дистанции и тем более—скорость. Женщинам, не занимавшимся ранее физкультурой, надо начинать каждое занятие с разминки, состоящей из 5—6 несложных гимнастических упражнений. Затем приступайте к так называемому смешанному передвижению, то есть чередуйте ходьбу с короткими пробежками, не вызывающими большого утомления. Общая протяженность дистанции для смешанного передвижения — полтора-два километра. Темп бега—спокойный: 200 метров бегом и 200 метров шагом старайтесь пройти за три минуты. Взяли этот ритм—беж—«штурмуйте» следующий: 300 метров бегом и 100 метров шагом—за две с полов виной минуты.

От занятия к занятию постепенно уменьшайте расстояние, проходимое шагом, а пробегаемое, наоборот, увеличивайте. Когда ваш организм втянется в ранее непривычную для него работу, потребности в переходах на ходьбу вы уже не будете ощущать. Теперь можно увеличивать продолжительность бега не изменяя его темпа, до 20—25 минут. Этого достаточно, чтобы выполнить намеченное по плану тренировочное задание.

Раз начавши планомерные занятия оздоровительным бегом, вы уже не сможете обойтись без них: ведь систематическая тренировка создает в организме устойчивую привычку. Когда вы ощутите это, когда бег станет неотъемлемой частью вашей жизни, уверена, никто не услышит от вас жалоб на здоровье, плохое настроение!

Р. ШЕЙНИНА
мастер спорта

Приложение к журналу «Крестьянка» № 4 за 1982 год.

«ДОМАШНЯЯ ЭКОНОМИКА»

Нелегкая наука хозяйствовать

Рубрика «Домашняя экономика» вызвала большой интерес читателей. Из писем известно, что советы «Крестьянки» по рациональному ведению хозяйства кому-то помогли правильно поступить в трудной ситуации, кому-то навести порядок в учете денежных средств. Кто-то стал экономней в быту и критически пересмотрел привычный режим расходов семьи. Но ни одна даже самая подробная статья не может вместить в себя все бесконечное разнообразие бытовых вопросов, которые приходится решать хозяйке, не может предусмотреть советы на все случаи жизни.

«Трудно, очень трудно быть бережливой хозяйкой. Я говорю не о денежной экономии. Сложна сама наука домашнего хозяйствования» — так начала письмо в редакцию наша читательница Л. Чернухина из Северо-Казахстанской области. По ее мнению, главное — воспитать в себе привычку к рачительности во всем. И дело здесь — не в строжайших ограничениях, а в смекалке, трудолюбии и выдумке самой хозяйки. Тогда старые простыни вдруг превращаются в удобные кухонные полотенца, изношенные трикотажные кофточки и детские колготы — в нарядные варежки и носки, а из маминых платьев выходят отличные юбки и брюки для ребятишек. «Если женщина с первых дней обратит внимание на подобные мелочи, ей легко будет справляться с семейным бюджетом», — делает вывод Л. Чернухина.

А вот мнение читателя-мужчины. Я. Черемисин из г. Новая Каховка, Херсонской области, считает, что в основу планирования бюджета следует положить целесообразные потребности каждого члена семьи. «Приобретение излишних вещей так же вредно как и переедание, — пишет он. — Нельзя покупать все, что глаза увидят. А это бывает, потому что у некоторых людей пределов потребностям нет».

Кажется, что авторы приведенных писем придерживаются разных «тактик» в ведении бюджета. Первый ищет скрытые резервы в оставшихся в доме излишках или в выкинутой из употребления части предметов обихода. Второй ратует за то, чтобы в хозяйстве вообще не водилось ничего лишнего. Однако если вдуматься, оба письма говорят об одном и том же: нельзя поддаваться бытовой текучке, расходовать деньги, исходя из сиюминутной потребности. Порядок и благополучие приходят в тот дом, где во всем видна продуманность

Вряд ли найдется хозяин, который бы сознательно решил вести бюджет безалаберно, кое-как. А если так все-таки получается? Причина в неумении, неопытности. Особенно часто с этим сталкиваются молодые семьи, успевшие обзавестись солидным домашним скарбом, но не знающие, как с ним правильно обращаться. Во многих письмах читатели подчеркивают необходимость с самого раннего детства воспитывать в ребенке бережливость, хозяйственность. Одними нравоучениями ничего не добьешься. Важно привлекать детей к обсуждению всех бытовых вопросов, к планированию покупок и анализу расходов. Пусть дочка наглядно видит, благодаря чему удалось купить ей новые туфли, а сын сам ограничивает карманные расходы, если хочет получить велосипед. Иначе в самостоятельной жизни им придется нелегко...

«Уважаемая редакция! Обращаюсь к вам за советом. Недавно мой сын женился, колхоз выделил молодоженам прекрасную квартиру. Все вроде бы есть для счастья, а жизнь у молодых никак не наладится. В доме беспорядок, обедать ходят в столовую, за неделю до получки бегут ко мне занимать деньги. Я им во всем помогаю: и в доме приберу, и продуктов в холодильник принесу, и долги им прощаю. А недавно подумала: «Может, не надо им так уж помогать, а то и сами на ноги никогда не встанут, будут вечно на меня надеяться?» Подскажите, как правильнее поступить». Вот какие сомнения тревожат читательницу М. Л. из Тульской области. Нетрудно представить себе молодоженов, которых с детства ограждали от обязанностей по дому, от хозяйственных забот. В итоге во взрослую самостоятельную жизнь они пришли беспомощными неумехами. К сожалению, такие случаи не редкость, и в редакционной почте немало писем, которые могут послужить советом читательнице М.

В былые времена молодую жену в дом не брали, коли она по хозяйству неспособная была. А теперешнюю молодежь только после свадьбы учить начинают. Считаю, что молодые первое время должны при родителях жить, ума-разума, советов у них набираться». Автор этого письма из Владимирской области своего имени не указал, но мнение высказал интересное, хотя и спорное. Действительно, азам домоводства в школе не учат, и если не усвоил вовремя родительский опыт, то позже порой и не знаешь, куда за советом обратиться. То ли дело при стариках — на любой житейский вопрос тут же тебе исчерпывающий ответ. Но не всем молодым семьям такое подходит, и есть на то свои причины.

«Дорогая «Крестьянка»! Рассуди нас с родителями. Мы женаты третий год, живем у родителей жены, имеем девочку Ирочку, ей скоро полтора годика исполнится. Мы с мужем любим друг друга, хорошие отношения и с родителями. Но они только очень обижаются, что мы отдельно от них хозяйство ведем, покупки совершаем без их совета и т. д. Но ведь мы уже отдельная семья, хоть и живем с ними вместе. Нам хочется научиться хозяйничать самостоятельно, не надеяться на чужую помощь. Разве это плохо?». Супруги К-вы, Краснодарский край.

Думается, что подобное стремление к самостоятельности — признак крепкого фундамента молодой семьи. Не секрет, что от неурядиц бытовых рукой подать до неурядиц в семейных отношениях. И наоборот, в семьях, где царят взаимопонимание и поддержка, дела всегда спорятся, а в доме порядок и покой.

Трудно однозначно ответить читательнице М. Безусловно, родительская помощь уместна и желанна. Вот только какая? Иногда действеннее окажется не та, что измеряется внушительной денежной суммой, а та, что незримо присутствует в тактичном совете, в моральной поддержке, в предоставлении выросшим детям права самим постигать нелегкую науку создания собственного дома.

Л. ВОЛЬНЫХ,
экономист

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ...

БЕЗ НОЖА И СЕКАТОРА

Каждый растущий на яблоне побег заканчивается верхушкой из мелких, белесых листочков. Между ними, на самом кончике — точка, откуда развертываются все новые листья и идет прирост побега. Любую из этих верхушек легко удалить секатором или просто отщипнуть ногтями. Это и будет пинцировка, или прищипка,— прием, которым можно воздействовать не только на форму кроны, но и вообще на жизнедеятельность дерева.

Чаще всего пинцировку применяют для формирования кроны. Если побег повернут внутрь кроны, его надо прищипнуть как можно раньше, через 10—15 дней после начала роста. Так же поступают с «волчками» — прямыми вертикальными побегами, буйно растущими внутри кроны (кстати, их появление — признак неблагополучия с деревом). Бывает, нужно ослабить побег, растущий в нежелательном направлении,— это тоже делают ранней прищипкой.

Позже, в начале или даже в середине июля (для средней полосы) с помощью пинцировки можно, например, ослабить те из основных ветвей молодого деревца, которые как скелетные не нужны. После поздней прищипки они отстанут в росте, и в дальнейшем из них получатся второстепенные, так называемые полускелетные ветви. Ветки поменьше в разных местах кроны можно таким путем превратить в короткие обрастающие — те самые, на которых потом появится основная часть урожая.

Вообще прищипывать растущие побеги можно все лето и с самыми разными целями. Например, регулировать соподчинение ветвей, подчиняя боковые разветвления основному проводнику. Это делают в тот момент, когда ветка достигнет нужной длины. Или скажем, задерживать рост какой-нибудь сильной ветки, чтобы ее догнали остальные. Таким же приемом можно «осадить» побег-конкурент, пытающийся догнать верхушку молодого деревца.

Еще позже, ближе к окончанию роста (примерно в начале августа), прищипку применяют с иной целью: чтобы дерево быстрее закончило рост и начало готовиться к зиме. Иначе говоря, пинцировкой можно воздействовать на зимостойкость растений.

Пока продолжается рост, пушистые светлые верхушки побегов видны по всей кроне. Но к концу лета на побегах нет уже мелких листочков: даже последний, самый близкий к кончику, весь развернулся, потемнел и выглядит вполне взрослым. А на самом кончике побега оформился округлый бугорок — как точка: рост окончен. И сам побег все больше древеснеет.

Но иногда побеги растут слишком долго. Это бывает, например, оттого, что дерево полили или подкормили азотом слишком поздно. Не успев одревеснеть, такие нежные зеленые побеги зимой, конечно, подмерзнут.

Пинцировка в этом случае сразу же заставит дерево «опомниться», прекратить рост и готовиться к предстоящей зиме. Но надо угадать срок операции: если сделать ее слишком рано, побеги начнут расти снова, причем еще сильнее, а если опоздать, то в холодную погоду они уже не одревеснеют. Правда, если рост начнется снова, прищипку можно повторить.

Если отнестись к делу умело, то прищипкой можно почти полностью заменить обрезку. Это убережет дерево от ран и от затраты сил на выращивание лишних веток.

Другой прием, позволяющий обойтись без обрезки,— отгибание ветвей. Допустим, в кроне молодого дерева две ветви растут в одном направлении. Чтобы в дальнейшем они не мешали друг другу, одну из них полагается вырезать. Но можно отогнуть ее в сторону, пока она еще гибкая, и закрепить в таком положении, подвязав к соседней ветви, колу, забору. Таким же «бескровным» способом изменяют угол роста будущей ветви. Плохо, когда она растет под острым углом к стволу: впоследствии ветвь может отломиться. А если отвести ее в сторону, то она будет не только прочной, но и урожайной: плоды на ней появятся быстрее, чем на других. Так вот, пока ветвь еще только намечается, ее можно отогнуть от ствола либо оттяжкой, привязанной к колу, либо деревянной распоркой, подложив под ее концы что-нибудь мягкое, чтобы не повредить кору. К осени, когда побег одревеснеет и закрепится в таком положении, все обвязки надо снять, иначе они врежутся в кору утолщающейся ветки.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

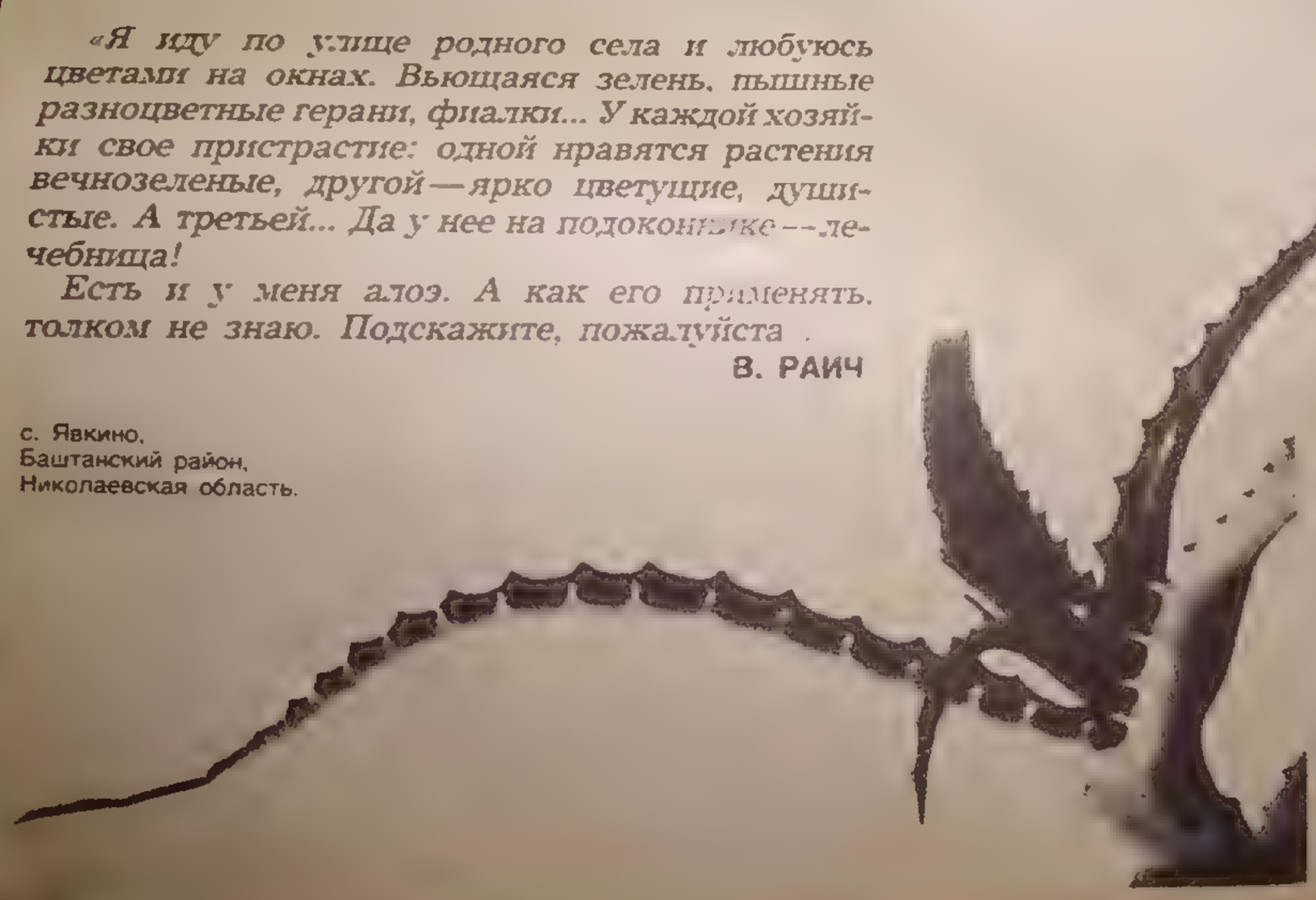
Зеленая аптека

«Я иду по улице родного села и любуюсь цветами на окнах. Вьющаяся зелень, пышные разноцветные герани, фиалки... У каждой хозяйки свое пристрастие: одной нравятся растения вечнозеленые, другой — ярко цветущие, душистые. А третьей... Да у нее на подоконнике — лечебница!

Есть и у меня алоэ. А как его применять, толком не знаю. Подскажите, пожалуйста.

В. РАИЧ

с. Явкино,
Баштанский район,
Николаевская область.



АЛОЭ

Его называют в быту столетником, веря легенде, что якобы цветет это растение раз в сто лет. В комнатах алоэ цветет действительно редко. Поэтому мало кому удается видеть его красные красные или желтые цветы в виде маленьких лилий — «трубочек» на длинном стебле, собранных в метелку. В Африке же, на своей родине, алоэ — мощное дерево, высотой до 20 метров, листья его — до 60 сантиметров в длину, цветет ежегодно, обильно. С давних пор алоэ широко применяют в медицине и в домашнем врачевании. Особенно ценились высокие качества его сока.

Во времена похода Александра Македонского греки узнали, что на острове Сокотра растет целебное дерево и туземцы варят из него оздоровляющий сгущенный сок. Из-за этого дерева полководец завоевал остров. Так растение африканской пустыни попало в руки европейцев. Оно оказалось неприхотливым на чужой земле и не потеряло своих полезных свойств. Из всех видов алоэ (а их около 200) у нас широко распространены древовидное и реже полосатое. Как лекарственное сырье культивируется древовидное в открытом грунте на плантациях в Средней Азии и Закавказье.

СВЕЖИЙ СОК. *Срежьте нижние или средние листья, промойте кипяченой водой, пусть обсохнут, положите их на тарелку, прикрыв бумагой, и поместите в холодильник или прохладное и темное место на 12 дней. В этих крайне неблагоприятных условиях в листьях алоэ начинают угасать все жизненные процессы. И вот тогда клетки «собирают все свои силы», чтобы выжить и не погибнуть. В них образуются особые вещества — биогенные стимуляторы, которые возбуждают жизнедеятельность клеток. Целебный сок из листьев алоэ, обработанных по этому методу, предложенному академиком В. П. Филатовым, также содержит биостимуляторы. Попадая в организм человека, они усиливают обмен веществ в тканях, повышают сопротивляемость организма, содействуют быстрейшему заживлению поврежденной кожи и выздоровлению человека.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКА.

Вынув листья из холодильника, проверьте, нет ли порченых (почерневшие части удалите).

Пропустите через мясорубку. Сок можно выжать через вдвое сложенную марлю. Он годен для лечебных целей в свежем и консервированном виде (к 8 частям сока добавьте 2 части спирта).

Биостимулированный сок очень эффективен при лечении различных кожных заболеваний (экзема, лишай, ожоги, волчанка, раны и язвы). Рекомендуются компрессы (2 раза в день на 3 часа, примочки через каждых два часа). К пораженным участкам кожи можно прикладывать 2 раза в день листья алоэ (для этого надо срезать кожицу) или же кашицу из них. При язвенном стоматите жуют листья или полощут рот соком из свежих листьев.

Сок богат ферментами, витаминами, обладает бактерицидным действием. Но внутрь его можно применять лишь по назначению врача! Ведь алоэ не всем полезно. Противопоказано при беременности, острых заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СМЕСИ С СОКОМ *предлагаются для истощенного организма после тяжелых болезней, для возбуждения аппетита, для лечения хронического бронхита. Народные рецепты: смешайте 150 г свежего, лучше биостимулированного сока, 250 г меда, 350 г кагора или другого красного вина. Взрослым принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды*

Смесь для детей 100 г сока, 500 г ядер грецкого ореха, 300 г меда, сок 3—4 лимонов. Принимать по чайной ложке (или десертной в зависимости от рекомендации врача) 3 раза в день за полчаса до еды.

ВОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ. *В кашицеобразную массу добавьте 5 частей воды и оставьте на час настояться. Затем настой прокипятите 2—3 минуты и процедите сквозь два слоя марли (при длительном хранении нужно кипятить вновь).*

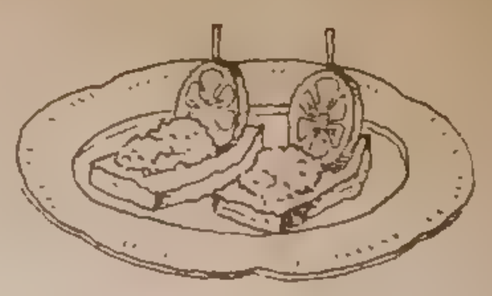
Водный настой применяют при кожных заболеваниях в виде примочек, при воспалении десен, век, для полоскания рта и горла.

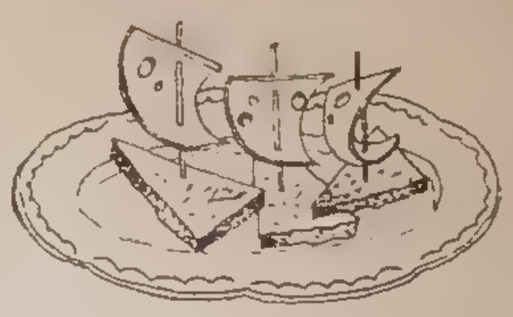
АЛОЭ В КОСМЕТИКЕ: *полезно делать примочки или обтирания соком для устранения раздражений, воспалений на коже и угрей, излишней жирности кожи, для предупреждения появления морщин на лице.*

Н. ПАВЛОВА

Нашим детям

БЛЮДА-ИГРУШКИ





Рисунки И. САЛЬНИКОВА.

Если хотите доставить ребенку радость, подайте на стол блюда-игрушки. Особенно хороши они на детском празднике. Из сухой щепы сделайте тонкие палочки, заострите один конец.

Отрежьте несколько кусочков хлеба так, чтобы один край был немного выше другого. В высокий край воткните палочку, прислоните к ней ломтик лимона, яблока, груши. Оставшуюся часть хлеба можно заполнить чем-нибудь сладким (тертое яблоко, творог с сахаром). Можно положить немного салата из овощей, кабачковой икры, тертого сыра. В таком случае вместо ломтика яблока или груши уместнее кружок огурца, помидора.

При желании можно намазать хлеб маслом

Парусный корабль легко соорудить из треугольного ломтика хлеба и тонкого куска сыра, насаженного, как парус, на палочку.

БАРХАТ

ДОРОГАЯ «ХОЗЯЮШКА»!

Сейчас очень моден бархат. Но юбки и пиджаки, сшитые из него, быстро теряют вид, лоснятся. Расскажите, пожалуйста, как чистить и гладить вещи из бархата.

Л. СОКОЛОВА

г. Братск,
Иркутская область.

* *

Изделия из бархата рекомендуется отдавать в химчистку. Но если нет такой возможности, можно чистить и дома. Вначале нужно хорошо обработать ткань сухой нежесткой щеткой. Затем протереть мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином, и высушить. Если останутся следы пятен, то дополнительно протереть тряпкой, смоченной денатуратом.

Примятые места бархата отходят, если смочить их денатуратом и подержать над паром 3—4 минуты на таком расстоянии, чтобы пар хорошо проник в ткань (брызги воды не должны попадать на бархат). Отпаренные места протереть жесткой щеткой против ворса. Повторить это несколько раз. Отпаренную вещь просушить, а затем выгладить с изнанки слабо нагретым утюгом.

Гладить нужно вдвоем, держа вещь на весу и одновременно проводя щеткой по лицевой стороне, чтобы поднять ворс

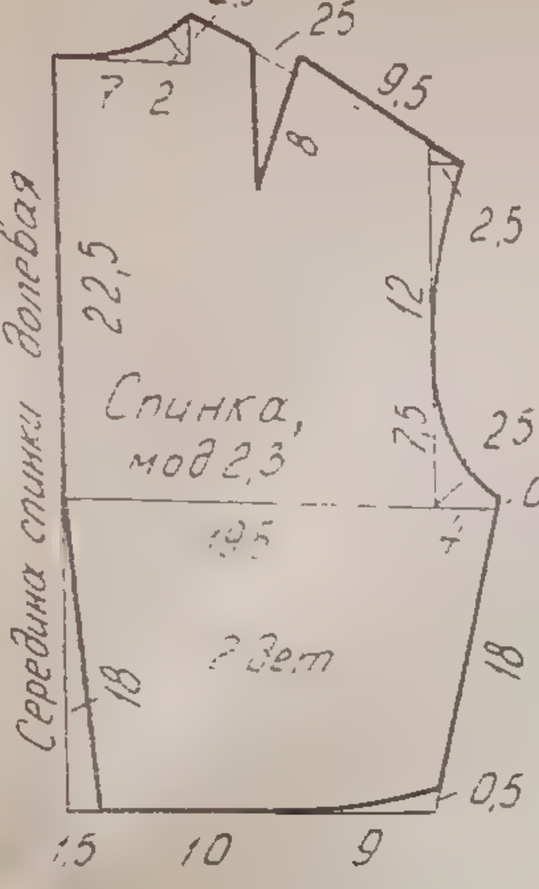
П. ЕРМАКОВА

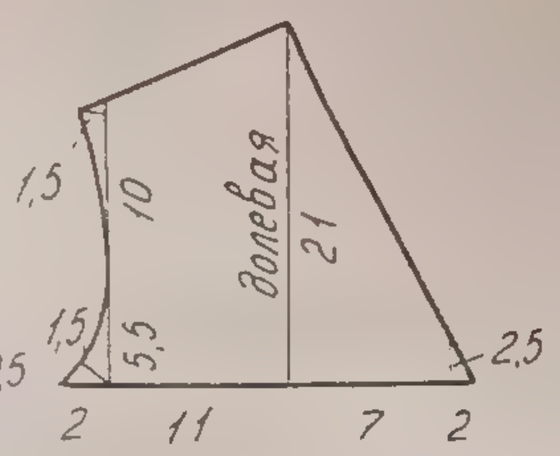
ЛЕТО НАСТУПИЛО...

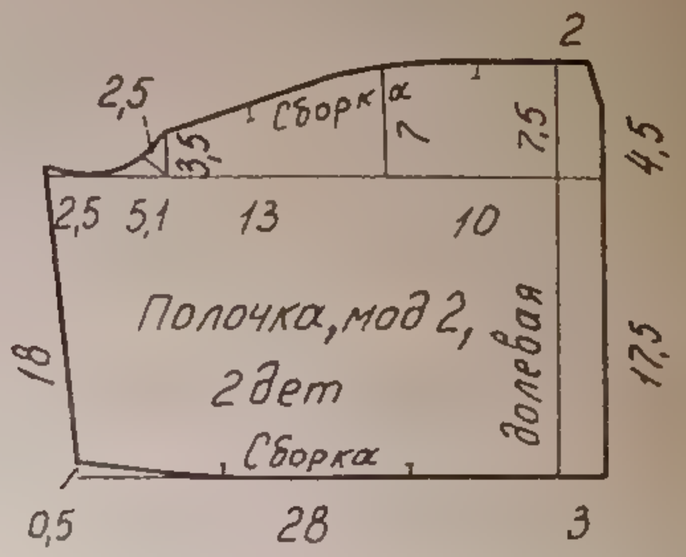
Три модели по одной выкройке. сарафан, платье, халат.

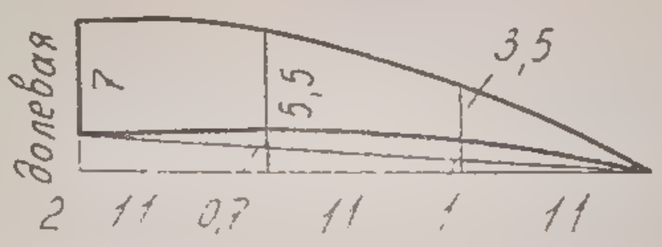
Предлагаемая выкройка (50-й размер, 4-й рост) дана без припусков на швы. При раскрое следует прибавить к плечевым и боковым швам по 2—3 см, по линии талии и низа — 4—5 см, по пройме и горловине 0,7—1 см, по окату рукава 1—1,5 см. к боковым швам юбки — 3—4 см. При построении оката рукава допускается отклонение от указанных размеров ±0,3 см.

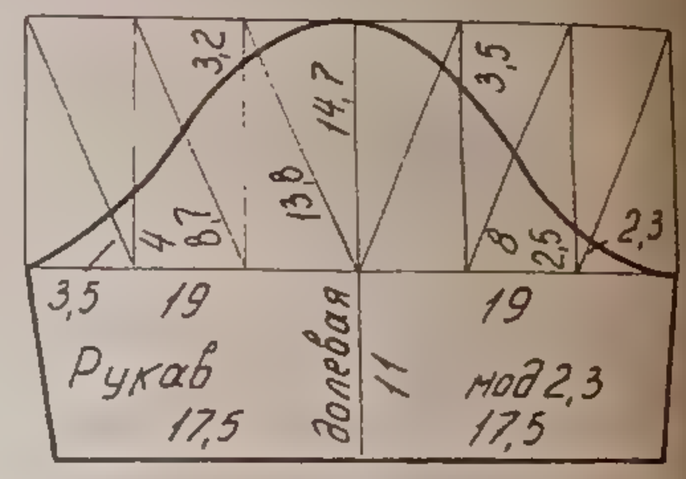
Сарафан по линии кокетки отделан присборенной косой бейкой, которую можно заме-

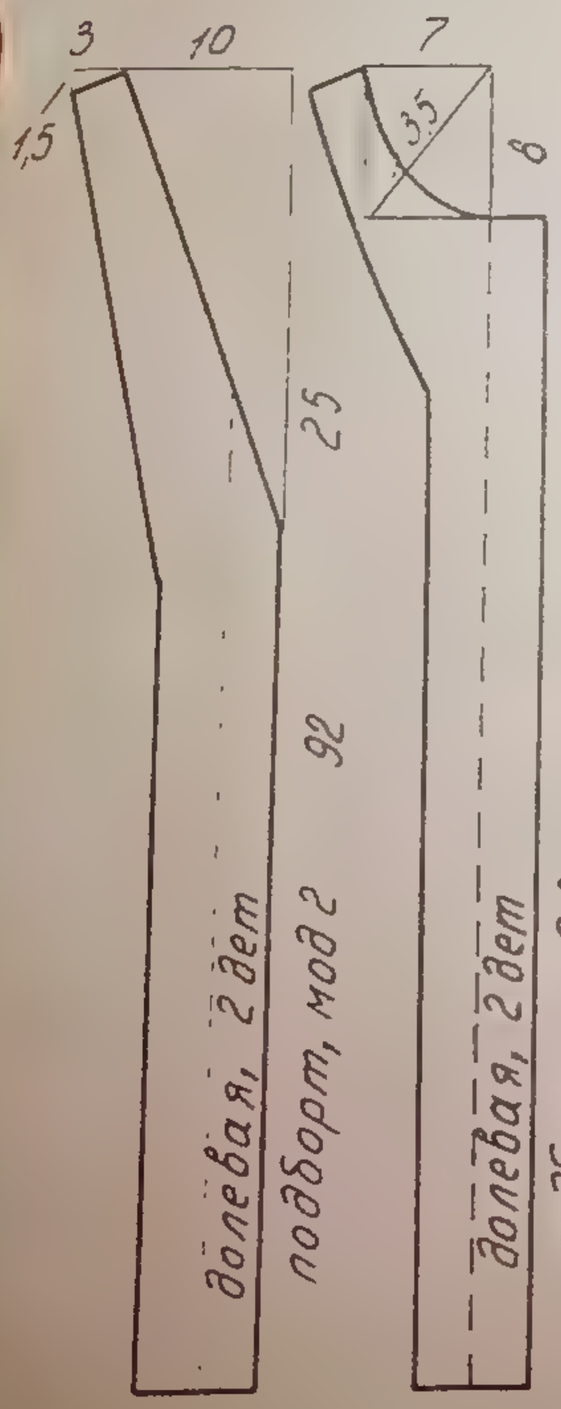


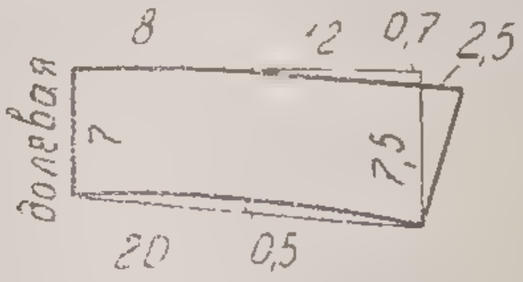


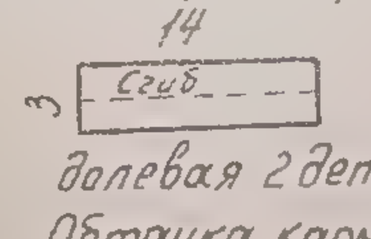


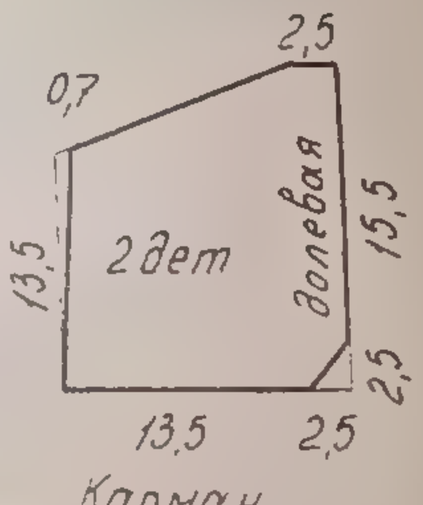


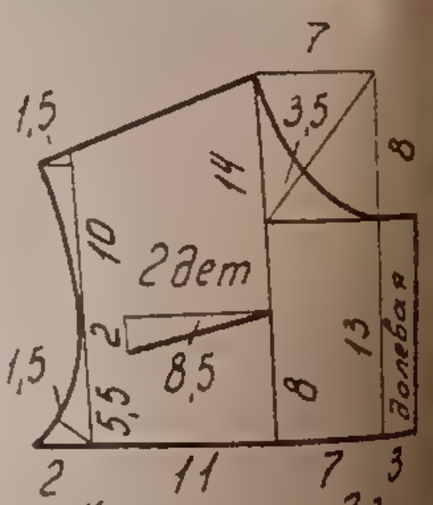


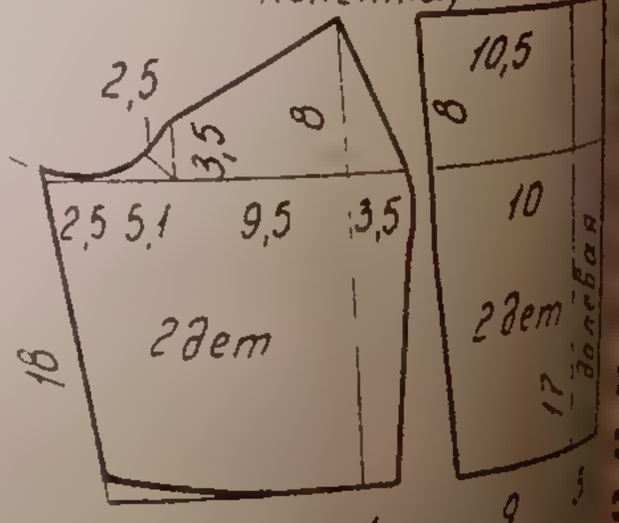












Приложение к журналу «Крестьянка» № 7 за 1982 год.

Середина спинки долевая
Спинка, 2 дет
мод 1
Кокетка
Полочка, мод 1, 2 дет
долевая
Карман, 2 дет
долевая
Обтачка горловины спинки
Пояс 150
Сгиб
Косая бейка 160
Середина спинки долевая
Заднее полотнище юбки, мод 1,2,3, 2 дет
Обтачка борта, мод 1
Косая бейка для обработки проймы
Середина переда долевая
Переднее полотнище юбки, мод 1,2,3, 2 дет

нить шитьем или хлопчатобумажным кружевом.

В платье в качестве отделки можно использовать строчку или цветной кант. При отделке кантом подворотник, подборты, обтачки карманов, подпаты выкраиваются из отделочной ткани на 2—3 мм шире верхней детали. При желании можно сшить сарафан и платье без застежки. В этом случае перед выкраивают без припусков на застежку.

Халат также можно отделать кантом.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер

Приложение к журналу «Крестьянка» № 7 за 1982 год

ВЕСЕННИЙ БУКЕТ

Нет, наверное, человека, который не любил бы нежный запах лесного ландыша и фиалки. Корзинка с букетом этих цветов, вышитая гладью или гладью с настилом, напомнит вам и жарким летом и холодной зимой о весне.

Рисунок следует вышивать в 1—2 нитки мулине. Цвета их — близкие к природным: для ландышей — белый, для фиалок — лиловый, для листьев — зеленый, для стебельков — коричневый. Такая вышивка украсит маленькую подушечку, газетницу или салфетку.

Рисунок И. ВИКТОРОВА

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

«СЛАДОСТИ — ПРИЗНАК РАДОСТИ»

Не зря так говорят в народе. Без сладостей не обходится ни один праздник. Любая кухня может предложить широкий ассортимент десертных блюд. Но на Востоке им всегда уделялось особое внимание. Рецепты многих сладостей уходят в глубь тысячелетий. Они держались в строжайшем секрете и передавались ученикам из уст в уста. Существовали даже предания, по которым те или иные сладости можно приготовить только в определенном месте и нигде больше. Так, вкусная халва оби-набот якобы готовится только в Бухаре. И только «священная Бухара» поставляла этот продукт во все районы Средней Азии.

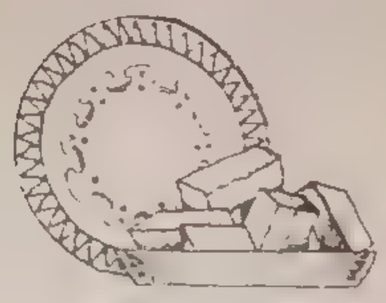
Среднеазиатские республики — край, богатый фруктами, медом, ягодами, орехами — лучшим сырьем для кондитерских изделий. Местная промышленность освоила производство многих восточных сладостей. Но и любой хозяйке доступны теперь рецепты самых изысканных из них. Ими начинается и заканчивается любой дастархан (стол). А на свадьбах сохранился древний ритуал — посыпать молодых сладостями — на счастье.

Как известно, самое любимое кушанье на Востоке — плов. Мы не случайно вспомнили о нем в разговоре о сладких блюдах. Ведь плов можно приготовить не только из мяса. Многим не меньше нравится фруктовый плов **по-бухарски.**

5 стаканов риса, чуть больше стакана растительного масла, стакан сухофруктов, головка репчатого лука, 7 морковок, 4 стакана воды, соль по вкусу.

В чугунную посуду с крышкой влить масло, разогреть его до появления дыма, заложить шинкованные лук и морковь, накрыть крышкой и тушить 20 минут на медленном огне. Затем снять крышку, залить воду, положить сухофрукты и рис, посолить и варить без крышки на медленном огне до готовности риса. Когда вся вода выкипит, проткнуть плов палочкой, влить в образовавшееся отверстие немного воды, закрыть крышкой и тушить еще 10 минут.

Самая распространенная сладость на Востоке — халва. Она имеет много разновидностей, твердую и мягкую консистенцию. Приведем рецепт **халвы лавз.**



8 стаканов сахарного песка, 1,5 стакана пшеничной муки, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, 3 стакана ядер орехов, ложку жира для смазки, стакан воды.

Уварить сахарный сироп до плотного состояния, чтобы охлажденная капля скатывалась в шарик. Полученную массу выложить на смазанный жиром поднос, как следует помять. Затем горячую массу сбить с добавлением муки, одну часть оставить бесцветной, а в другую добавить для цвета любой фруктовый настой. Раскатать халву слоями по 2—3 см толщиной. Предварительно на поднос или стол насыпать тонкий слой рубленых орехов, ими же посыпать раскатанные слои сверху и прокатывать скалкой. Можно сделать халву многослойной или двухслойной, из двух разноцветных половинок. Когда слои слеплены, порезать их на прямоугольники и охладить.

Издавна при изготовлении сладостей восточные кулинары охотно использовали мед, ценнейший и полезнейший продукт. Попробуйте приготовить **конфеты из меда.** *На килограмм конфет потребуется 5 стаканов меда (можно использовать искусственный мед). В чугунном котле при непрерывном помешивании варить мед 15—20 минут, до темно-коричневого цвета. Сваренную массу выложить на смазанный жиром поднос, обмять и вытягивать на весу до образования шелковистых жгутов светло-желтого цвета. Из жгутов сделать колечки, завитушки, нарезать подушечки.*

Мука, так же, как и сахар, — основное сырье для сладостей. Приведем рецепт **саизы,** *где используется тесто.*

5 стаканов пшеничной муки, 2 столовые ложки топленого масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 3 стакана растительного масла, сахарная пудра.

Из пшеничной муки высшего сорта, масла, яиц, соли замесить крутое пресное тесто, оставить его на 40—50 минут, потом разделать на тонкие жгуты, вытягивая на весу. Жгуты собрать в мотки и обжарить в раскаленном жире до образования румяной корочки. Готовую санзу перед подачей посыпать сахарной пудрой.

В среднеазиатских республиках существуют свои правила подачи десертных блюд на стол. Свежие фрукты, ягоды промывают и укладывают в вазы, каждый вид отдельно. Сухие и вяленые фрукты подают в маленьких вазочках — креманках или на блюдцах, помещенных на большие подносы. Дыню и арбуз режут на две или четыре части, мякоть нарезают отдельными небольшими кусками, не повреждая при этом кожуру, и подают на блюдцах, подносах. Фруктовые сиропы, варенье, шербеты предлагают в лиалах, креманках или глубоких блюдцах.

Любое сладкое блюдо могут украсить цукаты, представляющие собой плоды, сваренные в сахарном сиропе и высушенные. Для цукатов подойдут айва, тыква, груши, яблоки, кожица лимонов, апельсинов, корки арбуза и дыни. Вот как приготовить **цукаты из арбузных корок.**

1 килограмм очищенных арбузных корок, 5 стаканов сахара, 3 стакана воды.

Толстую корку арбуза очистить от зеленой внешней кожуры и следов мякоти, нарезать крупными кубиками, варить 10 минут, откинуть на дуршлаг и погрузить в сахарный сироп на 10—12 часов. Варить в 3—4 приема до получения стекловидной корки. Вынуть из сиропа и оставить на 3—4 часа. Выложить цукаты на металлические листы и сушить, периодически посыпая сахарным песком.

Популярны в Средней Азии всевозможные мурабо — варенья. Для их приготовления часто используются нетрадиционные плоды — помидоры, тыква, морковь. **Варенье из моркови** *не только обладает приятным вкусом, но и очень полезно.*

1 килограмм моркови, 6 стаканов сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота.

Морковь промыть, очистить, нарезать соломкой или мелкими кубиками, залить холодной водой и варить на слабом огне 8—10 минут. Отвар использовать для приготовления сахарного сиропа. В него положить вареную морковь и снова варить, пока она не станет прозрачной, а сироп желто-оранжевым. Для вкуса добавить лимонную кислоту.

Восточная кухня подарила нам рецепты шербетов — вкусных и питательных сладостей. Для их изготовления берут свежие фрукты, ягоды, сахар, сиропы. Прост в приготовлении **шербет из вишни.**

2 кг вишни, 4 стакана сахарного песка, 2 стакана воды, лимонная кислота.

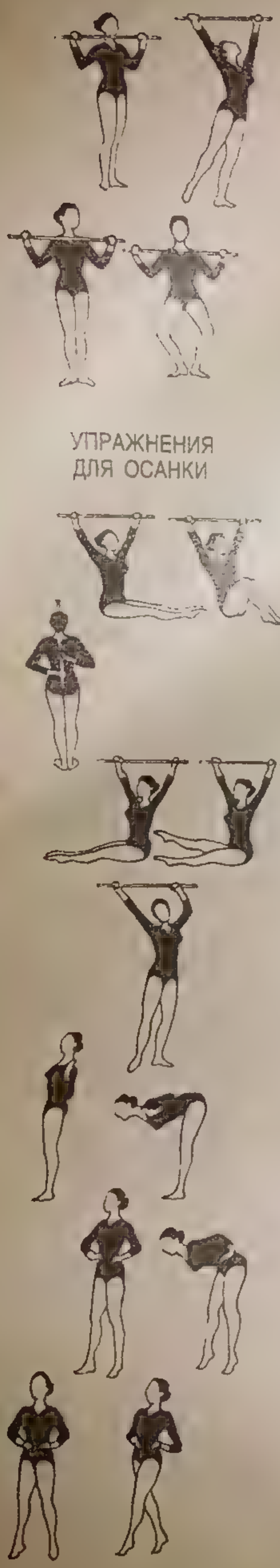
Спелые вишни промыть, освободить от плодоножек, косточек, засыпать сахаром и оставить на сутки, лучше на солнечном месте. Образовавшийся сок слить, а мякоть протереть или размять деревянной лопаткой. В полученную массу добавить вишневый сок, сахарный сироп и, помешивая, варить 5 минут, в конце добавить по вкусу лимонную кислоту. Шербет перед подачей охладить.

Несколько слов о хранении сладостей. Изготовленные преимущественно из сахара можно хранить 1—2 месяца. Но в слишком сухом помещении они пересыхают, становятся твердыми, а во влажном начинают плесневеть. Нельзя держать такие сладости рядом с сильно пахнущими продуктами. Мучные изделия сохраняются недолго — 1—2 дня, а свежие соки и шербеты вообще не подлежат хранению. Зато впрок можно заготовить цукаты, сиропы, варенья, вяленые и сушеные плоды.

При изготовлении сладостей нельзя использовать эмалированную посуду — она может потрескаться. Подойдут чугунные котлы, посуда из нержавеющей стали.

Ш. АЛИМОВ,
повар ресторана «Узбекистан»
г Москва

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Многие женщины считают, что их внешность в основном зависит от косметики, красивой и модной одежды. Однако понятие о женской красоте всегда связывалось еще и со стройностью фигуры, грациозностью движений, легкостью походки, красивой осанкой.

«Ходит словно лебедушка»,— говорят в народе об обладательницах плавного, легкого шага. Небольшая тренировка, соблюдение несложных правил — и вы научитесь ходить красиво. Опуская при ходьбе ногу, сначала нужно коснуться земли пяткой, затем последовательно средним и передним отделами стопы. Причем этот переход от пятки к носку выполняется плавно, что обеспечивает мягкость и упругость шага.

Шаг должен быть не длинным и не семенящим. Он зависит от роста человека и длины его стопы. Но в среднем должен равняться трем стопам. Расстояние между ногами при ходьбе в среднем 3 сантиметра.

Носки стоп должны быть чуть-чуть развернуты в стороны, примерно на 10 градусов. Делать шаг надо от бедра, а не от колена. Шагая, не следует наклоняться вперед, «падать» на стопу.

Неудобная обувь (узкая или чересчур свободная) отрицательно влияет на походку. Толстые подошвы противодействуют гибкости стопы и не дают возможности сделать поступь мягкой и упругой. Этому же мешают и чрезмерно высокие каблуки. Редко кто из модниц, вышагивающих на высоких каблуках, не сгибает при ходьбе колени. Однако и совершенно плоская обувь без каблуков, не украшает походку: она становится небрежной, размашистой. Лучше всего средний каблук. Шаг в такой обуви будет пружинистый, энергичный.

Даже домашнюю обувь следует выбирать на каблуке: ноги меньше устают, к тому же это предохранит от плоскостопия.

Ну, а как добиться хорошей осанки?

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Осанка — это привычная, непроизвольная поза в состоянии покоя и во время движения.

При правильной осанке плечи слегка отведены назад, живот подтянут, голова приподнята, колени выпрямлены, руки свободно опущены. Человек держится непринужденно без напряжения, но не расслабленно.

Нужно как можно раньше позаботиться о хорошей осанке. И сохранять ее постоянно, где бы вы ни находились: идете по улице, едете в транспорте, трудитесь за столом или у станка. Женщинам, которым по условиям своей работы приходится подолгу стоять или сидеть, необходимо компенсировать этот односторонний образ действий соответствующими физическими упражнениями. Кроме того нужно постоянно контролировать свою позу, знать как лучше сидеть или стоять, чтобы меньше вредить здоровью. Надо научиться правильно двигаться во время работы. И помнить, что только систематические тренировки дают успех.

Массу огорчений доставляет женщинам полнота. И многие надеются поправить фигуру лишь с помощью упражнений, направленных на укрепление мышц живота. Однако всем, кто мечтает о красивой фигуре, нужно регулярно заниматься общей физической подготовкой и наладить рациональное питание. А в физическую подготовку включать и упражнения для более сильного воздействия на те или иные части тела.

Начинать нужно с утренней гигиенической гимнастики. Можно взять в помощники радио и телевидение, которые в комплексы утренней гимнастики регулярно включают упражнения и для выработки осанки. В процессе занятий обычно бывают рекомендации — упростить или усложнить те или иные упражнения.

И гибкость и легкость в молодости даются без труда — их дарит сам возраст. Но идет время, и вдруг мы замечаем, что тесен стал поясок платья, отяжелела походка. Неизбежно ли это? Можно ли на протяжении многих лет сохранить стройность фигуры, осанку, грацию? Можно. Но нужно правильно работать, отдыхать, есть, пить, закаляться, заниматься физкультурой и спортом. И, конечно, учиться этому надо с молодых лет.

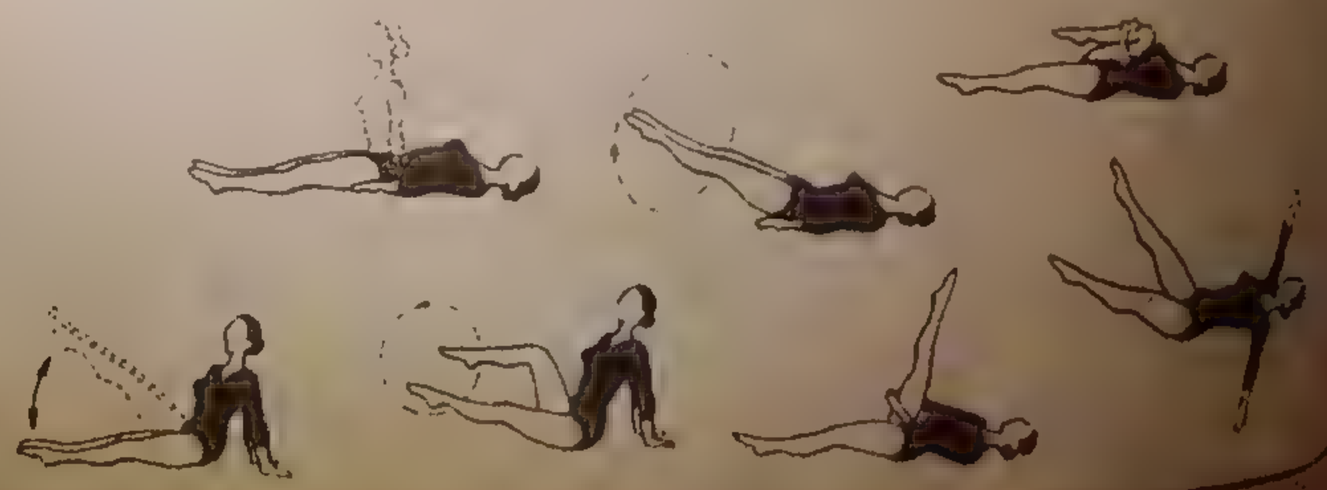
Тех, кто пренебрегает удовлетворением физиологической потребности организма в разнообразных движениях, ожидает ожирение или ненормальная худоба, дряблость, неврозы, низкая работоспособность.

Каждая женщина хочет быть здоровой и красивой. Но ведь здоровье и красота не всегда являются даром природы, чаще они приходят в результате длительной, систематической работы над совершенствованием своего тела и оздоровлением организма.

Регулярно занимаясь физкультурой, можно поднять свои возможности до уровня требований ГТО. А ГТО — это готовность к труду и обороне, к испытаниям на прочность, путь к дальнейшему физическому совершенству.

Хотите быть здоровыми и красивыми — самые большие надежды возлагайте на самих себя.

В. ГРИГОРЬЕВ,
тренер



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.

В 8-м номере «Крестьянки» мы рассказали о том, как сформировать живую изгородь вокруг участка.

Редакция получила много откликов на эту статью.

Сегодня мы продолжим разговор о благоустройстве вашей усадьбы.

ДЕТСКИЕ ВЛАДЕНИЯ

Приусадебный участок должен приносить радость не только взрослым, но и детям. Поэтому детская площадка — обязательная составная часть его. Ребенку необходимо иметь место, которое стало бы его «владением». Учитывая это, предлагаем несколько советов по устройству детской площадки на усадьбе.

Размер ее — на ваше усмотрение. Площадку не сто́ит планировать в центре участка или около центральной дорожки: она вряд ли сможет служить украшением усадьбы. Но не надо размещать ее и далеко от дома, так как следить за детьми будет неудобно. Проход на площадку хорошо устроить с аллейки или дорожки, но они не должны пересекать площадку, чтобы постоянным хождением по ним не мешать играм детей. Лучше всего оградить это место невысоким зеленым бордюром, не закрывающим детей.

Площадка должна быть защищена с северной стороны от ветра забором или стеной дома, а с южной — невысокими деревьями, крона которых создавала бы ажурную тень. Летом, в жару, здесь будет приятная прохлада, а весной и осенью, когда деревья стоят без листьев, дети с удовольствием придут сюда поиграть на солнышке.

Важно, чтобы выбранное вами место было сухим. Лучшим покрытием для площадки является, конечно, трава. Хороший, устойчивый к вытаптыванию газон можно получить из смеси трав, например овсяницы, райграса пастбищного, мятлика лугового, клевера белого. Неплохим покрытием может служить и слой песка в три-четыре сантиметра. Но совсем не годятся для этой цели бетонная плитка, керамзит или щебенка.

Итак, место выбрано. Теперь подумаем о том, как и чем оборудовать его. Не следует стремиться «втиснуть» на площадку как можно больше сооружений: детям будет тесно и неудобно. Самое важное — учесть индивидуальные наклонности и интересы ребенка. Мальчикам больше подойдут различные гимнастические снаряды, а девочкам хорошо поставить небольшой столик для игры в куклы.

В центре площадки, конечно, песочница — любимое место игр детей любого возраста. Форма песочницы зависит от вашего вкуса, а размеры — от того, сколько детей будет в ней играть. В маленькой, тесной песочнице дети будут толкаться, мешать друг другу и поэтому ссориться. Оптимальный размер — 4—5 квадратных метров. Не забывайте, что песку там должно быть много, чтобы можно было строить из него песчаные «замки», «дворцы», тоннели и др.

Не менее любимый детворой предмет — качели, разнообразные качалки — их можно сделать из досок и бревен.

Из старого пня получится оригинальная клумба.

Не забудьте о емкости для воды! Малыши 2—3 лет готовы часами переливать воду из одного ведра в другое, обожают возиться в воде. В жаркий летний день поставьте на площадке корыто или таз с водой. Ребенок может пускать там кораблики, мыть кукол, даже постирать их платьица. Еще лучше купить для малыша надувной бассейн и, чтобы вода быстрее прогревалась, наполнить его на одну треть.

Мальчики, да и многие девочки, очень любят строить шалаши и играть в них в «разведчиков» или «индейцев». Посоветуйте ребятам, как лучше сделать шалаш, но основную работу пусть выполняют они сами. Если есть возможность, поставьте в шалаш сделанные из пеньков стульчики и столик.

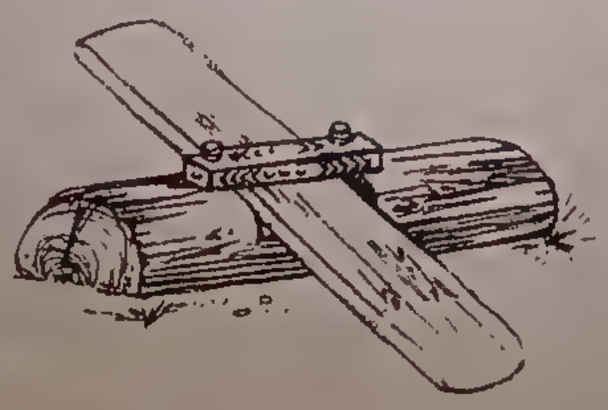
Детскую площадку можно использовать и зимой. Здесь ребята могут играть в снежки, строить снежную крепость, лепить из снега разные фигуры. Несложно соорудить ледяную горку для малышей.

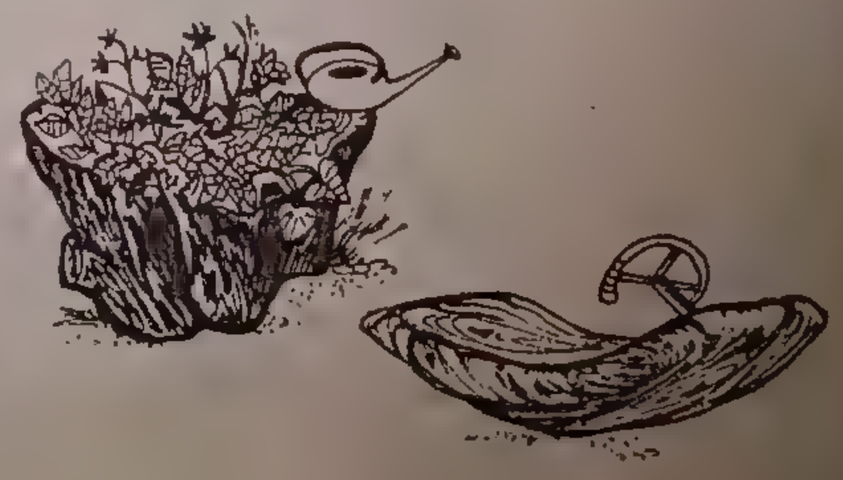
Добивайтесь, чтобы ребенок сам следил за порядком на территории своей площадки, убирал ее, чинил по мере сил и возможностей сломавшиеся предметы, не разбрасывал игрушки. Весной ему можно доверить — конечно, под вашим контролем — и столь ответственное дело, как покраска качелей, турника и т. д. Этим вы будете воспитывать в ребенке чувство ответственности, самостоятельности, приучать его к труду.

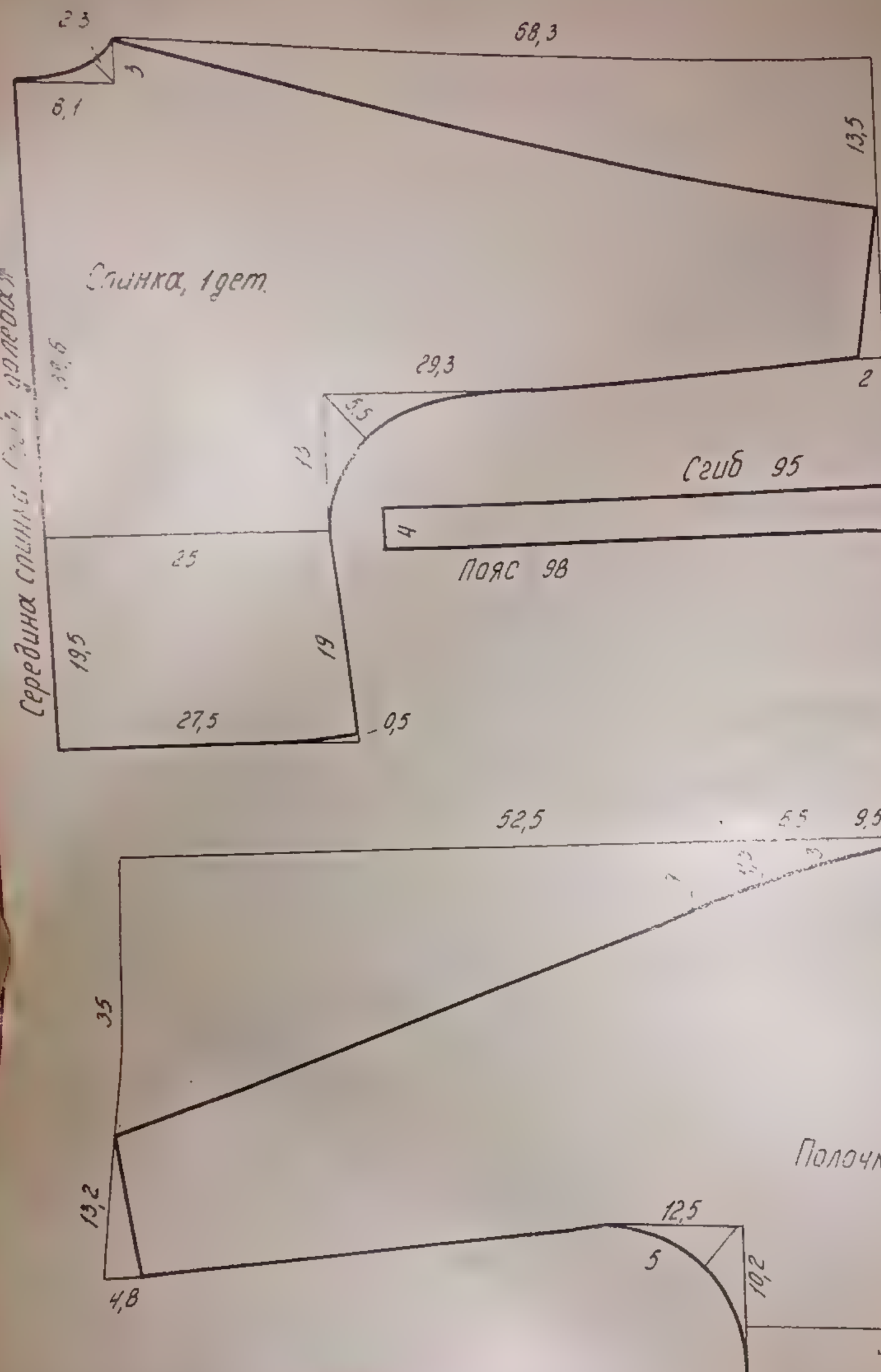
Со временем можно провести некоторую реконструкцию детской площадки: например, когда дети подрастут, вместо песочницы понадобится поставить турник или стол для игры в пинг-понг.

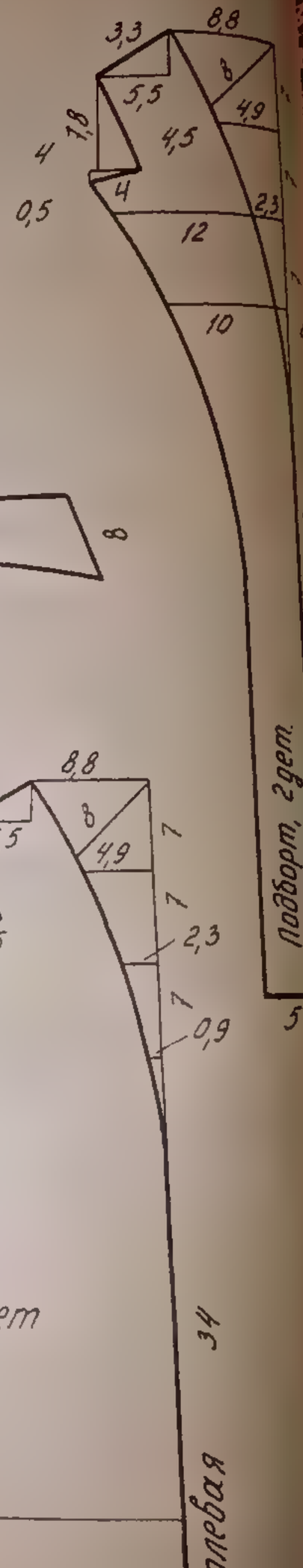
Усилия, затраченные на сооружение площадки, не пропадут даром: она обязательно станет любимым местом отдыха и игр ваших детей.

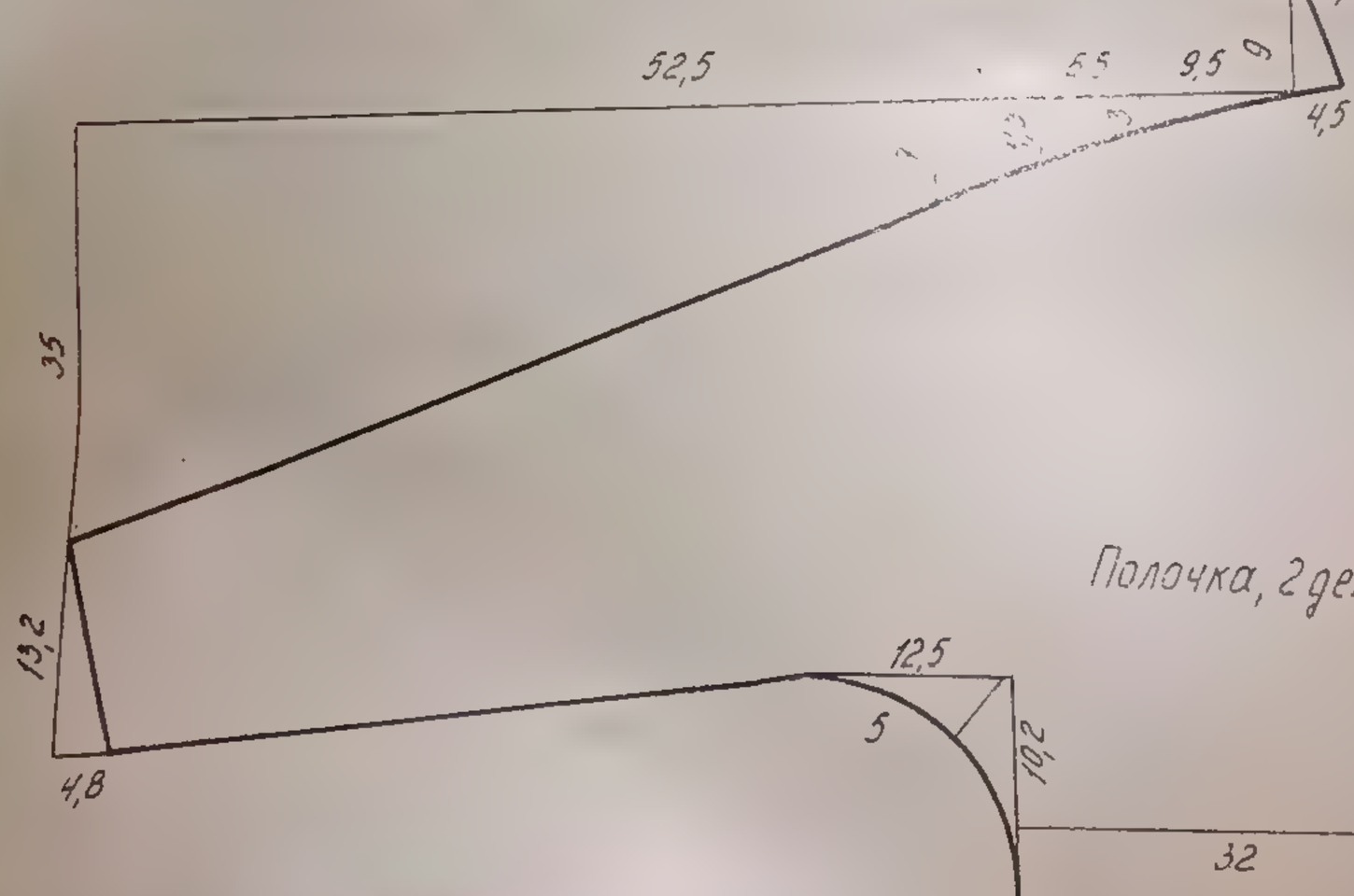
В. СМИРНОВА

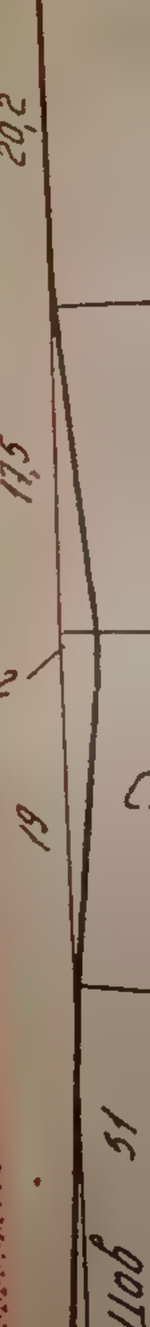












ДЛЯ
ТОРЖЕСТВЕННОГО
СЛУЧАЯ

ШЬЕМ САМИ

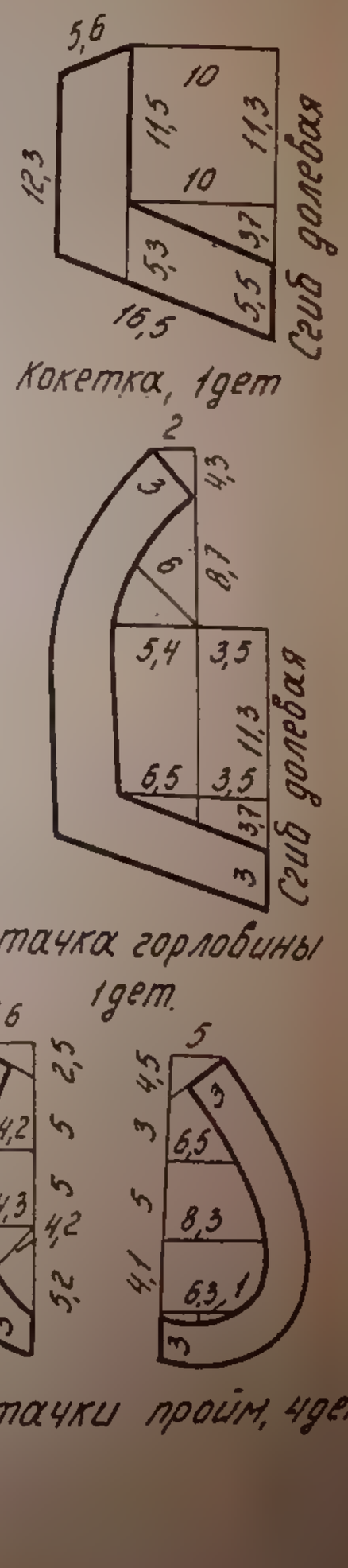
Предлагаем выкройку так называемого маленького платья (без рукавов) и жакета к нему с цельнокроеными рукавами (50-й размер рост III).

Выкройка дана без припусков на швы. При раскрое прибавьте к плечевым и боковым швам по 3 см, к пройме и горловине — по 0,7 см, к низу платья — 4—5 см, к поясу — 0,7 см.

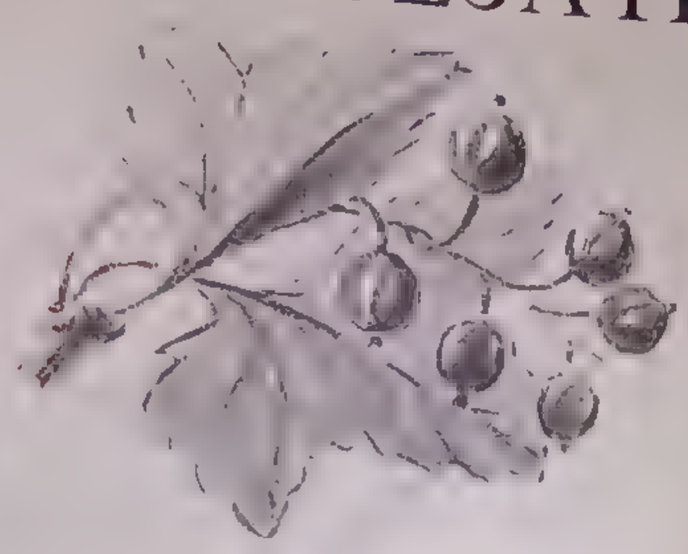
В жакете нагрудная вытачка заменима модными буфами. Их можно выполнить на машине. Для этого в том месте, где они предполагаются, с изнаночной стороны приметайте кусочек ткани, в 2 раза длиннее, чем отрезок, собираемый в буфы. Переключите шаг машины на максимальный и прострочите с лицевой стороны 7, 9 или 11 строчек (в зависимости от того, какой пышности буф вы предпочитаете) с расстоянием между ними 0,5 см. Концы строчек с одной стороны закрепите, а за свободные концы ниток соберите ткань в буфы. Концы ниток закрепите с изнаночной стороны.

Платье предлагаемой модели выполняется из мягкой, легкой ткани типа шелка, крепа в мелкий, редкий рисунок или гладкокрашеного. Для стройной молодой женщины его можно сшить из набивной ткани, а жакет — из однотонной.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер



КАК ОБРЕЗАТЬ СМОРОДИНУ И КРЫЖОВНИК?



Часто ягодные кустарники остаются без обрезки не по объективным причинам, а потому, что садоводу просто жалко обрезать растения, на которых вроде бы и так достаточно ягод. Совершенно верно: и смородина и крыжовник могут расти без обрезки. И плодоносить будут. Но это будут совсем не те урожаи, какие они могли бы давать. Правильно обрезанные кусты будут дольше жить, ягод на них станет намного больше, и к тому же ягоды будут заметно крупнее.

Обрезка черной смородины сводится к тому, чтобы взрослый куст состоял из 15—20 ветвей обязательно разного возраста — от однолетних до 7—8-летних. На более старых ветвях ягоды мельчают, их становится меньше, поэтому такие ветви удаляют. Им на смену остаются ветви следующего возраста, а там уже подрастают молодые, и так постоянно куст поддерживается в хорошем состоянии. Ежегодную молодую смену отбирают из новых прикорневых (идущих из земли) побегов: оставляют три-четыре самых сильных и удобно расположенных, а остальные вырезают.

Если новых прикорневых побегов образуется мало или они очень слабые, надо вырезать побольше старых ветвей, даже если они еще неплохо плодоносят: такая «жертва» в дальнейшем окупается. Оставшимся прикорневым почкам достанется больше питательных веществ, и они дадут новую, сильную поросль.

Итак, в кусте оставлено по 2—4 ветви каждого возраста — от одного до 7—8 лет. В числе «избранных» — только сильные и здоровые ветви, равномерно расположенные в пространстве. Теперь, чтобы получить на них больше боковых разветвлений, а значит, и больше ягод, надо укоротить верхушки однолетних приростов — и прикорневых и боковых, выросших на старших ветвях. Приглядитесь: кусты черной смородины ветвятся по-разному, в зависимости от сорта — одни сильнее, другие слабее. Так вот, если на кусте мало боковых разветвлений, у новых прикорневых побегов обрезают треть их длины, чтобы вызвать ветвление, или даже половину, если побег к тому же слаб и надо усилить его рост. Если куст «кудрявый», хорошо ветвится, то у прикорневых побегов достаточно лишь срезать верхушки там, где почки близко расположены друг к другу.

Однолетние боковые приросты на старших ветвях, если они выросли за лето на 15—20 сантиметров, тоже слегка укорачивают, срезая верхушки со слабыми почками.

Если случилось так, что вы несколько лет не обрезали смородину и она у вас загустилась, дает теперь мелкие ягоды, проведите «жестокую» обрезку, но не сразу, а за два-три года. В первый год вырежьте половину самых старых, 7—8-летних ветвей. На второй год — другую половину или треть. К этому времени после обрезки первого года появятся многочисленные побеги замещения. Из них отберите 7—10 сильных, остальные удалите. На третий год уберите последние старые ветви и опять оставьте 6—7 прикорневых.

С 4—6-летними ветвями (при первой же обрезке) поступите иначе: если они хотя бы в нижней части нормально плодоносят, то просто омолодите их, укоротив до хорошего плодоносящего бокового ответвления.

После трех лет омолаживающей обрезки в кусте останется 15—20 разновозрастных ветвей, и его уже можно обрезать как обычно, не запуская в дальнейшем.

Правильная и своевременная обрезка смородины (плюс, разумеется, уход за почвой) продлит продуктивную жизнь куста до 15—20 лет.

Красную и белую смородину обрезают несколько иначе, чем черную. Дело в том, что плодовые почки у них закладываются ближе к концам молодых побегов, и много кистей с ягодами бывает именно там, где кончился прирост прошлого года и начался новый. Причем в тех же местах ягоды бывают и на следующий год и 3—4 года подряд. То есть ветви красной и белой смородины дольше бывают урожайными. А потому, во-первых, старые ветви удаляют не раньше чем через 7—8 лет после начала плодоношения, и, во-вторых, никакие однолетние побеги — ни прикорневые, ни боковые — не укорачивают, чтобы не срезать новые плодовые почки.

Если прикорневые побеги не появляются или слабо растут, нужно так же, как и у черной смородины, вырезать дополнительно одну-две старые ветви, лучше из середины куста.

Полновозрастной куст красной или белой смородины может иметь не менее двадцати ветвей.

Принцип обрезки крыжовника примерно такой же. Куст должен состоять из 15—20 ветвей разного возраста, постепенно сменяющих друг друга. Самые ценные ветви — 3—6-летние: они несут основной урожай. 7—8-летние тоже хорошо плодоносят, но уже почти не растут, а 9—10-летние уже приходится вырезать, оставляя им на смену ежегодно 3—5 сильных прикорневых побегов и укорачивая их для лучшего ветвления на треть высоты.

Вообще к удалению старых ветвей и у крыжовника и у смородины не нужно подходить формально. Бывает ветка старая, но сильная, на ней много боковых приростов, а главное, много плодушек — очень коротких веточек, на которых 2—4 года подряд, а то и дольше формируются ягоды. А другая ветка моложе, но слабая, и плодушки на ней хилые, а то и вовсе засохшие. Конечно, в таком случае лучше оставить старую ветвь: она еще будет хорошо плодоносить, а вместо нее удалить ту, что моложе, но слабее.

Состояние веток очень часто зависит от того, свободно ли им расти: в загущенных местах куста они быстрее стареют и слабеют. Необходимо следить, чтобы куст не загущался.

Если у крыжовника нет хорошего прироста, надо так же, как и у смородины, удалить дополнительно одну-две старые ветви. А обрезку 5—6-летней усыхающей ветки до сильного бокового разветвления на крыжовнике приходится применять, пожалуй, чаще, чем на смородине.

Разумеется, вырезать любую ветвь у ягодных кустарников надо до самой земли, чтобы не разводить лишних вредителей в пеньках. Ветви подмерзшие, поломанные, слишком кривые, мешающие обработке, удаляют в первую очередь.

Как и любые садовые растения, смородина и крыжовник лучше переносят ранневесеннюю обрезку. Но поскольку весной почки на них распускаются очень рано, когда в саду иной раз еще нельзя войти, то там, где зимы не слишком суровые, эту работу принято проводить осенью, после листопада.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

РОВЕСНИЦА КАМЕННОГО ВЕКА

Ученые считают, что первой из овощей была «открыта» капуста. Ее начали возделывать еще в конце каменного века.

Родина капусты — европейское побережье Атлантики. Там и теперь еще можно встретить ее дикорастущих потомков. Широкое распространение получила она в Древней Греции. Александр Македонский, согласно преданиям, всегда считал необходимым перед боем подкрепить силы своих легионеров именно ею.

От греков любовь к капусте переняли древние римляне. Им мы обязаны выведением кочанной, кольраби и разновидности цветной капусты — спаржевой. Каждый уважающий себя римлянин имел капустный огород. Пифагор писал, что «капуста представляет собой овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселое, спокойное настроение духа». В античные времена верили, что она обладает всеми известными на земле «семью благами» горячим и холодным, сухим и влажным, сладким, горьким и острым. Греки считали, что капуста способствует пробуждению аппетита, и вообще лечебные ее достоинства оценивались как несравненные. Особенно ценился сок, о котором говорилось, что в качестве лечебной микстуры он производит на больного «сильнейшее действие». Может быть, именно этому поклонению капусте в древности мы обязаны строчками из «Евгения Онегина»:

Живет как истинный мудрец,
Капусту садит как Гораций...

От греков и римлян возделывать капусту научились многие европейские народы. На Руси первое официальное упоминание об этом овоще относится к XII веку. В 1150 году русский летописец сделал запись о том, что «смоленскии князь Ростислав Мстиславович подарил епископу Мануилу огород с капустняком». Древние славяне позаимствовали эту культуру от греко-римских колонистов Крыма и других районов Причерноморья. Именно от них и пришло ее название. Кочаны капусты напоминают голову, а по-латыни голова — «капут» откуда и получилась затем «капуста».

Постепенно капуста двигалась на север, отбирались ее сорта, наиболее пригодные для суровых климатических условий. Славяне придумали квасить капусту — оригинальный способ приготовления и сохранения впрок столь ценного овоща. От них научились квашению немцы и другие народы.

Поначалу капуста на Руси была привилегией одной лишь знати. Издавна пекли пироги с капустой, капусту шинковали и солили, тушили, варили из нее щи и готовили еще множество всевозможных блюд. Высаживая капустную рассаду на грядки, хозяйки приговаривали: «Не будь красна, а будь вкусна», «Не будь пустая, а будь тугая», «Не будь голенаста, а будь пузаста». Сегодня кочанная капуста в нашей стране занимает около 30 процентов площадей под овощами. Также первое место она занимает в Великобритании, Франции, ГДР, Норвегии, Чехословакии. Содержатся в ней углеводы, белки, минеральные соли,

витамины С, группы В и другие. Она очень ценится медиками как лечебный и диетический продукт.

В наше время роль капусты в питании многих народов не меньше, чем в древности.

Вот несколько рекомендаций хозяйкам:

Для долгого хранения отбирают капусту с двумя зелеными кроющими листьями. Кочерыжку подрезают не у самого кочана, а отступя от него на 1—2 сантиметра. Хранить капусту можно навалом, но лучше подвешивать на шестах, связав попарно кочерыжки шпагатом.

Чтобы капустные котлеты получились на вкус более острыми и сочными, в них можно добавить мелко нарезанные, слегка тушенные в масле антоновские яблоки.

Для квашения используются здоровые, плотные кочаны. Не следует перерабатывать загнившую, рыхлую, вялую или подмороженную капусту.

Сначала кочан очищают от наружных листьев и шинкуют. Соль берут из расчета 2—2,5 кг на 100 кг капусты, моркови — 3 кг, лаврового листа — 25—30 г, тмина — 50 г. Иногда добавляют яблоки, клюкву или бруснику (5 процентов к весу капусты). Шинкованную капусту укладывают в бочки, ведра, банки, прикрывают слоем цельных листьев, сверху кладут деревянный кружок и груз. Несколько дней будет идти брожение. За это время надо несколько раз проткнуть капусту палкой, снимать пену, плесень, если они появятся. Через 2—3 недели капуста готова. Хранить ее надо в холодном помещении.

С. ПОПОВА

ИЗ ВОЛШЕБНОГО КОЧАНА

САЛАТ «МЕЧТА»

Этот салат богат витаминами. Огурцы, морковь, капусту нарежьте мелко соломкой. Еще мельче нарежьте корень сельдерея (или редиску), зеленый лук и чеснок. Положите все в эмалированную миску. Порежьте на дольки яблоки, но не все, часть оставьте для украшения. Перемешайте все овощи и фрукты, добавьте по вкусу соль, сахар, сметану или майонез и снова помешайте. Затем выложите горкой в салатник и украсьте дольками яблок, огурцами.

Для салата на 4 порции: 2—3 огурца, 2 морковки, 1/2 кочана капусты, 1 корень сельдерея (или несколько редисок), перышки зеленого лука, яблоки, 2 зубчика чеснока, 2—3 столовые ложки майонеза (столько же сметаны), соль, перец, сахар по вкусу.

ПО-ГУРИЙСКИ

Возьмите кочан капусты, очистите от верхних листьев, промойте в воде и нарежьте крупными кусками вместе с кочерыжкой. Если вы солите большое количество, то кладите в бочку, а если немного, то можно в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку. Но в первом случае капуста получается вкуснее. Свеклу нарежьте ломтиками и положите между слоями капусты, посыпьте красным перцем, залейте уксусом и соленым крутым кипятком, но так, чтобы вода только покрывала капусту и свеклу. Теперь капусту поставьте в теплое место, а когда она закиснет и будет готова, перенесите в холодное.

Готовую подайте в салатнице или на блюде, но уже без свеклы.

Полученная таким образом капуста сама по себе отличная закуска, но кроме того она очень хороша к мясу.

Продукты: белокочанная капуста — 1 кг, свекла — 100 г

уксус — 50 г, соль — 30—40 г, красный перец стручковый по вкусу.

В МАРИНАДЕ

Нарежьте капусту, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите и варите, пока не станет мягкой. Воду, где варилась капуста, не выливайте, она вам пригодится. Пожарьте в кипящем масле нарезанный лук — он должен стать золотистым.

Сложите капусту, лук, нарезанные соломкой морковь и сельдерей в кастрюлю и тушите, закрыв крышкой. В готовые овощи положите помидоры, разрезанные на крупные дольки. А теперь пригодится и отвар от капусты: добавьте в него уксус или щепотку лимонной кислоты, перец, сахар и посолите — получится маринад. Залейте им капусту, поставьте в духовку и держите там 15 минут.

Расход продуктов: на кочан капусты 2—3 столовые ложки растительного масла, ложка сахарного песка, уксус, соль, перец по вкусу, 2 луковицы и 400—500 г разных овощей — моркови, сельдерея, помидоров, зеленого лука.

ФАРШИРОВАННЫЙ КОЧАН

Возьмите кочан. Очистите от верхних листьев. Вырежьте аккуратно кочерыжку и рядом с ней — крепкие капустные перегородки. Налейте в кастрюлю воды, подсолите ее, вскипятите, положите кочан и варите 5 минут. Кастрюлю обязательно закройте крышкой. Слейте воду, выложите кочан на тарелку, дайте ему остыть. На доску положите марлю, на нее — снятый с кочана верхний лист. Остальные листья разбирайте и кладите на первый лист по кругу, располагая так, как были в кочане. Приготовьте фарш. Мясо и нарезанный лук посолите, пропустите через мясорубку, смешайте с отваренным жестковатым рисом. Готовый фарш выложите на середину разобранных листьев, и, взявшись за края марли, поднимайте листья с фаршем так, чтобы опять получился кочан. Кочан положите на сковородку, смазанную маслом или жиром, вниз той стороной, где расположена была кочерыжка. Теперь осторожно выньте марлю. Сверху кочан смажьте жиром или маслом, потом сметаной и поставьте в духовку.

Чтобы кочан не «сгорел», накройте его сырым листом капусты. Держите его в горячей духовке не больше 40 минут.

Расход продуктов: на кочан капусты 500 г мяса (лучше свинины), стакан риса, 1—2 средние луковицы, жира или масла — столовая ложка, несколько столовых ложек сметаны.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Кочан капусты обдайте несколько раз водой и мелко нашинкуйте. На дно кастрюли положите масло или маргарин и половину капусты. Нарезанное небольшими кусками мясо, тертую морковь, томат обжарьте. В кастрюлю с капустой кладите вначале мясо. На мясо — морковь, на нее — сырой рис, оставшуюся капусту. Добавьте лавровый лист, перец, немного бульона, не забудьте посолить. Ленивые голубцы тушите на медленном огне. Ни в коем случае не мешайте, иначе все испортите.

Расход продуктов: на кочан свежей капусты (или 1 кг квашеной) 500 г мяса, 1 морковка, 2 луковицы, 2—3 столовые ложки масла или маргарина, стакан бульона или кипятка, полстакана риса, столовая ложка томата, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

ОЛАДЬИ

Капусту промойте в холодной воде, мелко нарежьте, положите в кастрюлю с небольшим количеством молока и варите на маленьком огне. Затем засыпьте манную крупу, сахарный песок, посолите и перемешайте. Добавьте в тесто сливки и взбитые белки. Оладьи жарьте на раскаленной сковороде в кипящем топленом масле, сметану подайте отдельно.

Расход продуктов: на половину кочана капусты стакан молока, 2—3 столовые ложки манки, 1—2 столовые ложки сахарного песка, $^1/_2$ стакана сливок, 4 яйца, $^3/_4$ стакана сметаны.

В. КОВЧЕНКОВ

ДОРОГАЯ «ХОЗЯЮШКА»!

Очень увлекаюсь музыкой. В моей домашней фонотеке более ост... грампластинок с различными записями. Иногда, проигрывая их, замеча... что звук «плывет». С чем это связано? Может быть, пыль виновата? К... правильно хранить пластинки?

Ирина РУМЯНЦЕВА

Харьковская область.

«ЖИЛЬЕ» ДЛЯ ГРАМПЛАСТИНКИ

От правильного содержания пластинок и ухода за ними зависит качество их звучания и долговечность. Ни в коем случае не допускайте, чтобы диски терлись друг о друга: от этого портятся звуковые дорожки, и звук может действительно «поплыть». Держать их надо в бумажных конвертах или в специальных полиэтиленовых пакетах, защищающих от пыли.

Каждый раз перед проигрыванием обязательно протирайте пластинку мягкой, сухой тряпочкой, а еще лучше — специальной пылесвязывающей салфеткой, которые продаются в хозяйственных магазинах. Если не будете это делать, то со временем на игле проигрывателя образуется плотный комочек пыли, и качество звука ухудшится. Не пытайтесь снять этот комочек пальцами — можете испортить иглу. Лучше очистить иглу маленькой кисточкой для рисования.

Не оставляйте грампластинки на солнце, от этого они непоправимо коробятся. Не держите их вблизи отопительных приборов.

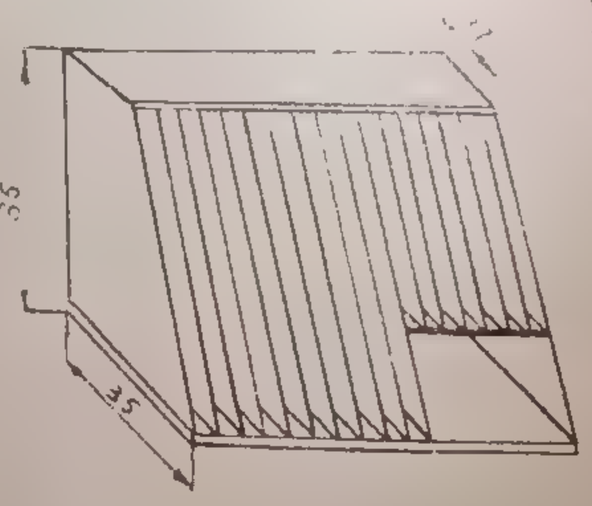
Хранить пластинки надо в вертикальном положении, на специально отведенной для этого полке. Еще лучше сделать для них особую полочку с ячейками, чтобы пластинки не стояли вплотную друг к другу и легко можно было бы найти нужную.

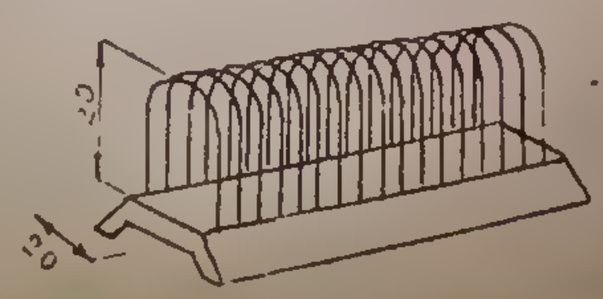
Устройство самого простого «жилья» для грампластинок показано на рис. 1. Размеры полки рассчитаны на хранение дисков-гигантов. Для хранения пластинок среднего и малого формата отделите часть полки поперечной перегородкой, как показано на рисунке, и сделайте над ней уменьшенные ячейки. Пространство под ними пригодится для хранения тряпочки, кисточки и других предметов для ухода за пластинками и проигрывателем.

Длина полочки на рисунке не указана. Вы выберете ее сами, в зависимости от того, сколько у вас пластинок. Размер ячеек должен быть таким, чтобы в каждой из них свободно помещались 2—3 диска.

На рис. 2 показано еще одно простое устройство для хранения пластинок. Его тоже нетрудно изготовить самим. Основание можно сделать из деревянного бруска или из дощечек. В нем через каждый сантиметр проделайте отверстия и укрепите в них дуги из толстой стальной проволоки, как показано на рисунке. Аккуратно покрашенная подставка с пластинками в красивых ярких конвертах будет выглядеть очень нарядно.

Даже тряпочку для протирания дисков можно сделать красивой и более удобной. Маленький деревянный брусочек (размером не больше спичечного коробка) обложите ватой, оберните лоскутком фланели, вельвета и аккуратно зашейте. Таким брусочком очень удобно протирать пластинки. Время от времени очищайте его от пыли влажной щеткой.

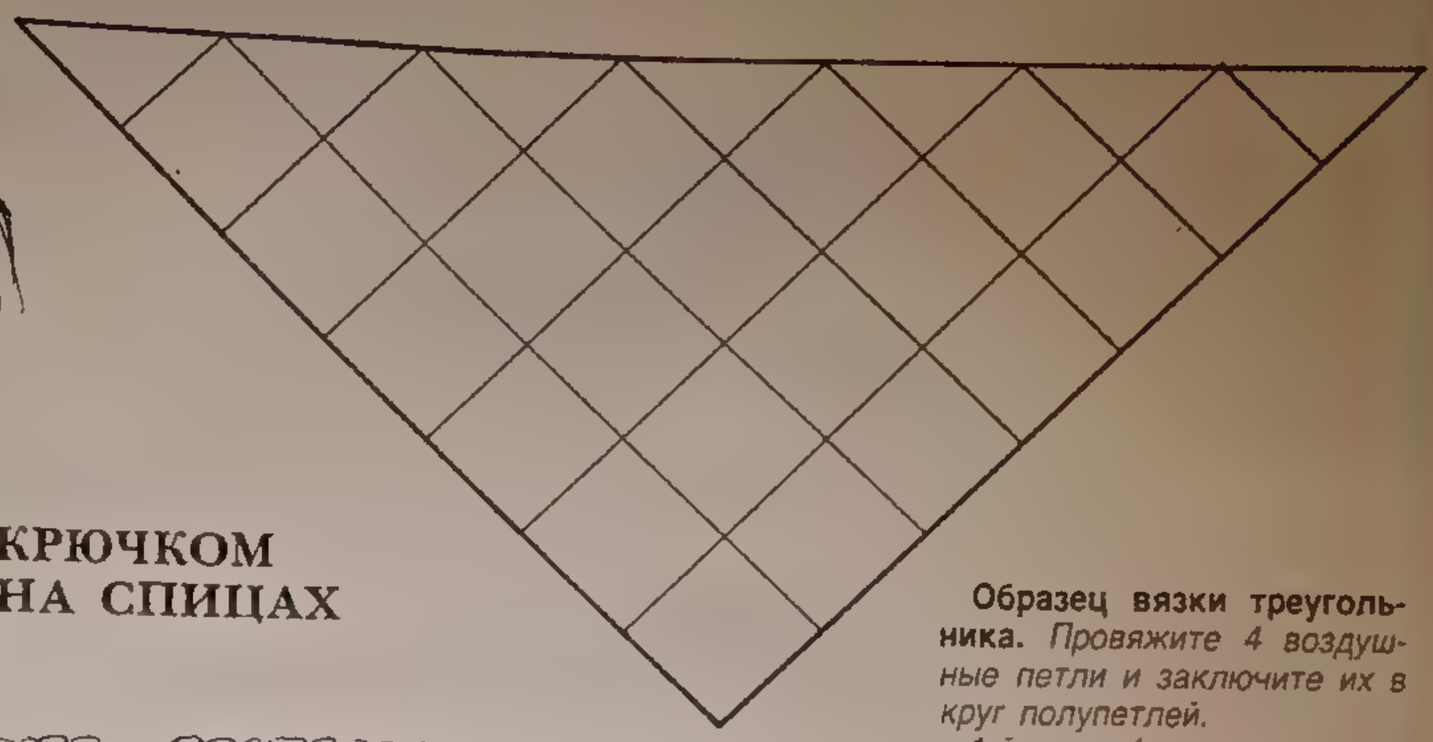


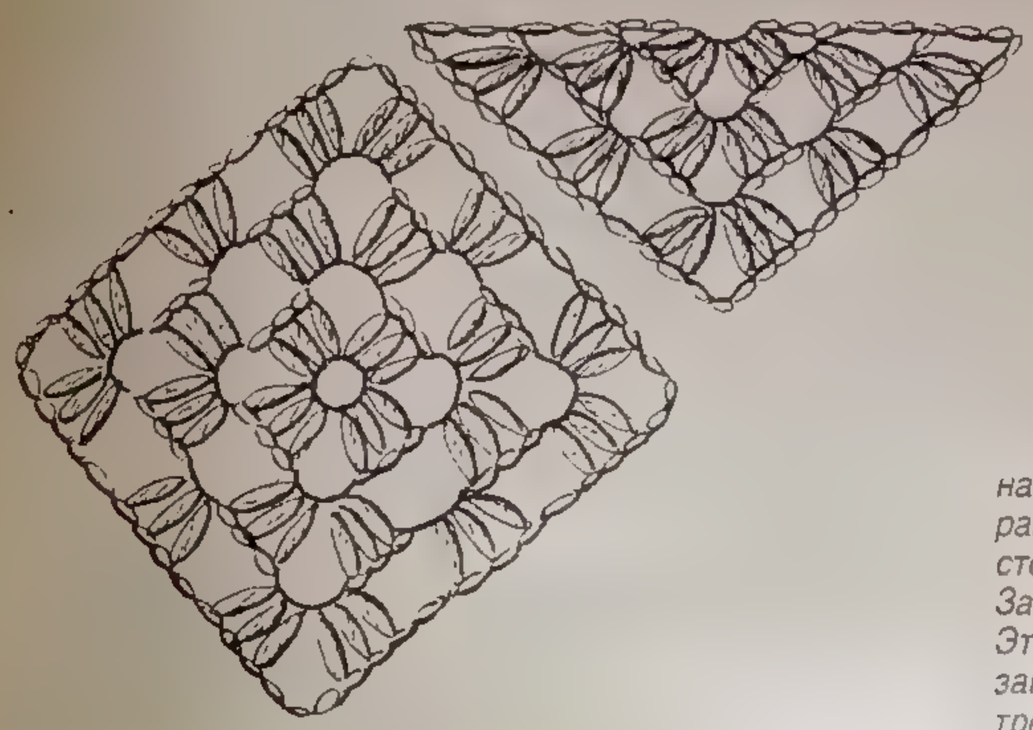


Н. КОНОПЛЕВА

МОДНАЯ ШАЛЬ

КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ





Такую шаль можно связать из 300 г остатков разноцветной шерсти. Крючок — 3 с половиной мм.

Техника вязания

1. **Цепочка из воздушных петель.** *Недлинный конец нитки положите на указательный палец левой руки и зажмите его. Подведите крючок под нитку и поверните его вокруг самого себя. Снова подведите крючок под нитку, подхватите ее и протяните через петлю на крючке. Следующие петли набирайте, вновь подхватывая нитку и протягивая ее через очередные петли.*

2. **Полупетля.** *Введите крючок в петлю, подхватите нитку и протяните ее через петлю цепочки и петлю, лежащую на крючке.*

3. **Столбик с накидом.** *Накиньте нитку на крючок, введите его в петлю, подхватите нитку, протяните ее через петлю, снова накиньте нитку на крючок, протяните ее через две петли, опять накиньте нитку и протяните ее через две последние петли.*

4. **Дуга** — *это отверстие, образованное воздушными петлями.*

5. **Угловые дуги** — *это отверстия по четырем углам квадрата.*

6. **"..."** — *группу петель, заключенную между звездочками, нужно повторить заданное количество раз.*

Образец вязки квадрата. *Провяжите 4 воздушные петли и заключите их в круг полупетлей. Каждый следующий круг начинается тремя воздушными петлями, которые в процессе работы считаются за один столбик с накидом.*

1-й круг *(лицевой): 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом в круге. Повторить 3 раза " 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом в круге. " Затем — 3 воздушные петли. Этот и все следующие круги заключайте полупетлей в третьеи воздушной петле предыдущего круга. Поверните работу на другую сторону.*

2-й круг *(изнаночный): 3 воздушные петли, в воздушной дуге — 2 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом. Повторить 3 раза " 1 воздушная петля, в следующей дуге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом ", затем 1 воздушная петля. Поверните работу на другую сторону*

3-й круг *(лицевой): 3 воздушные петли, в дуге — 2 столбика с накидом, 1 воздушная петля. Повторить 3 раза " в угловой дуге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля. В следующей дуге — 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля ". В угловой дуге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля.*

Продолжайте работу, меняя в каждом круге цвета шерсти до тех пор, пока высота сторон квадрата не достигнет 6,5 см.

Образец вязки треугольника. *Провяжите 4 воздушные петли и заключите их в круг полупетлей.*

1-й ряд: *4 воздушные петли, в круге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом. Поверните работу на другую сторону.*

2-й ряд: *4 воздушные петли, в первой дуге — 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля. В угловой дуге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля. В дуге, образованной тремя воздушными петлями 1-го ряда: 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля и 1 столбик с накидом. Поверните работу на другую сторону.*

3-й ряд: *4 воздушные петли, в первой и второй дуге по 3 столбика с накидом и 1 воздушной петле. В угловой дуге — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом. В следующей дуге — 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля. В дуге, образованной воздушными петлями второго ряда, — 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля и 1 столбик с накидом.*

Плотность вязки: *один квадрат равен 6,5 × 6,5 см.*

Описание работы

Свяжите 78 квадратов и 13 треугольников. Затем соберите шаль, сшивая по изнанке квадраты с треугольниками по прилагаемой схеме.

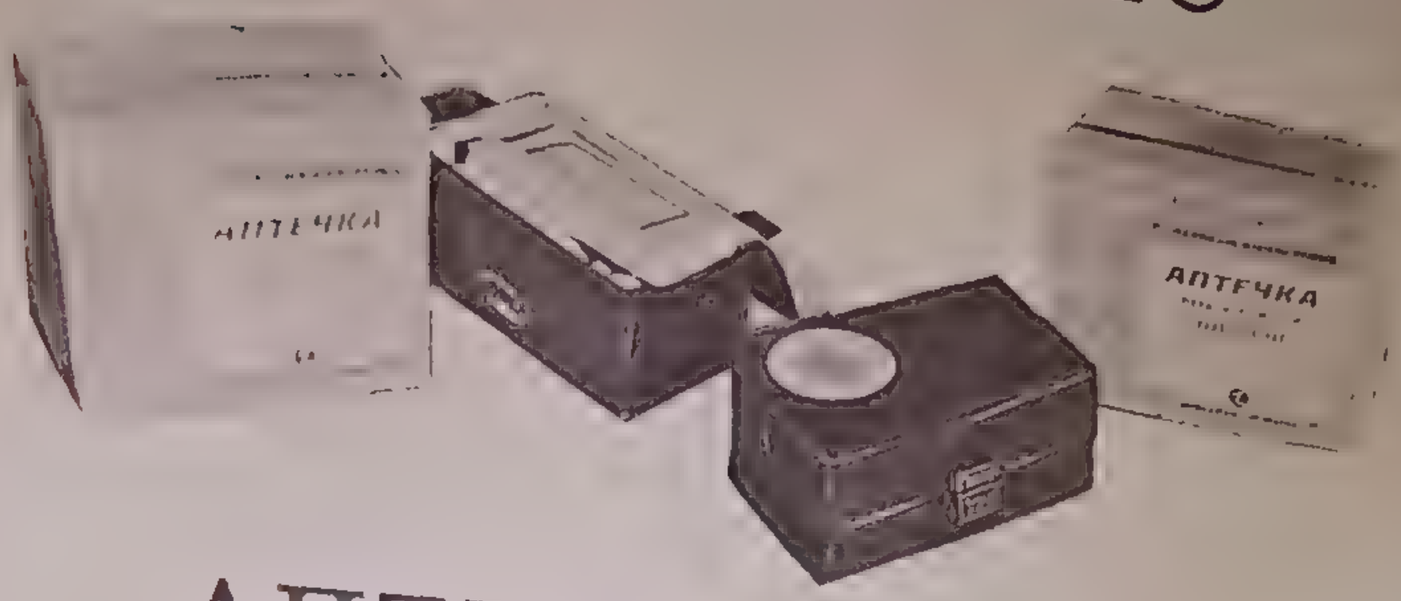
Две стороны шали отделайте разноцветными кистями по 25 см длины каждая.

Из таких квадратов можно собрать и красивую наволочку для маленькой диванной подушки.

М. Гай-Гулина

Рисунки А. АРХУТИКА.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС



АПТЕЧКА?

Нечаянно порезан палец... Ни йода, ни бинта не нашлось в доме. Пришлось идти к соседке, у нее есть аптечка. Необходимая помощь была получена.

А почему бы каждой семье не обзавестись аптечкой? Сделать это совсем нетрудно. Давайте обсудим, какие медикаменты понадобятся.

Некоторые люди ощущают боли в области сердца и надеются, что они пройдут сами собой, без лекарства. Зачем рисковать — нужно вызвать врача. А до его прихода примите валидол. Положите таблетку под язык, через несколько минут почувствуете облегчение.

Валидол не только снимает сердечные боли, но и успокаивает при нервном возбуждении; его применяют и как противорвотное средство.

При неврозах сердца принимайте настойку валерьяны. Она также уменьшает нервную возбудимость, способствует наступлению спокойного, глубокого сна. На один прием взрослым — 20—40 капель, разбавленных водой (не чаем!), детям — сколько ребенку лет, столько и капель.

В домашней аптечке должны быть препараты для лечения простудных заболеваний. Амидопирин (пирамидон) и анальгин обладают болеутоляющим, жаропонижающим и противовоспалительным действием. В сочетании они еще более эффективны (выпускают их и в таблетках под названием «Пиронал»). Ну и, конечно же, под рукой должен быть аспирин (ацетилсалициловая кислота) — всем известное противопростудное средство. Но им не увлекайтесь: после длительного приема могут быть осложнения, опасные для желудка. Дозировку и длительность приема должен установить врач, обращаться к нему надо в каждом случае. Противопоказан аспирин женщинам в первые три месяца беременности.

Хорошо иметь в аптечке горчичники, камфарное масло для растирания, таблетки от кашля и «отхаркивающие» (из травы термопсиса и питьевой соды).

Пригодятся желудочные препараты: сода питьевая (гидрокарбонат натрия), для приема от изжоги 1—2 таблетки измельчите и разбавьте водой или молоком, активированный уголь (поглощает вредные вещества и газы в кишечнике).

Обратите внимание на противомикробные средства. Водные растворы марганцовокислого калия пригодны для обработки ран, полоскания рта и горла. Борной кислотой чаще всего промывают глаза (чайную ложку на стакан воды), применяют ее и как полоскание.

Порезы, ранки хорошо дезинфицируют перекись водорода, настойка йода, «зеленка» (водный раствор бриллиантовой зелени).

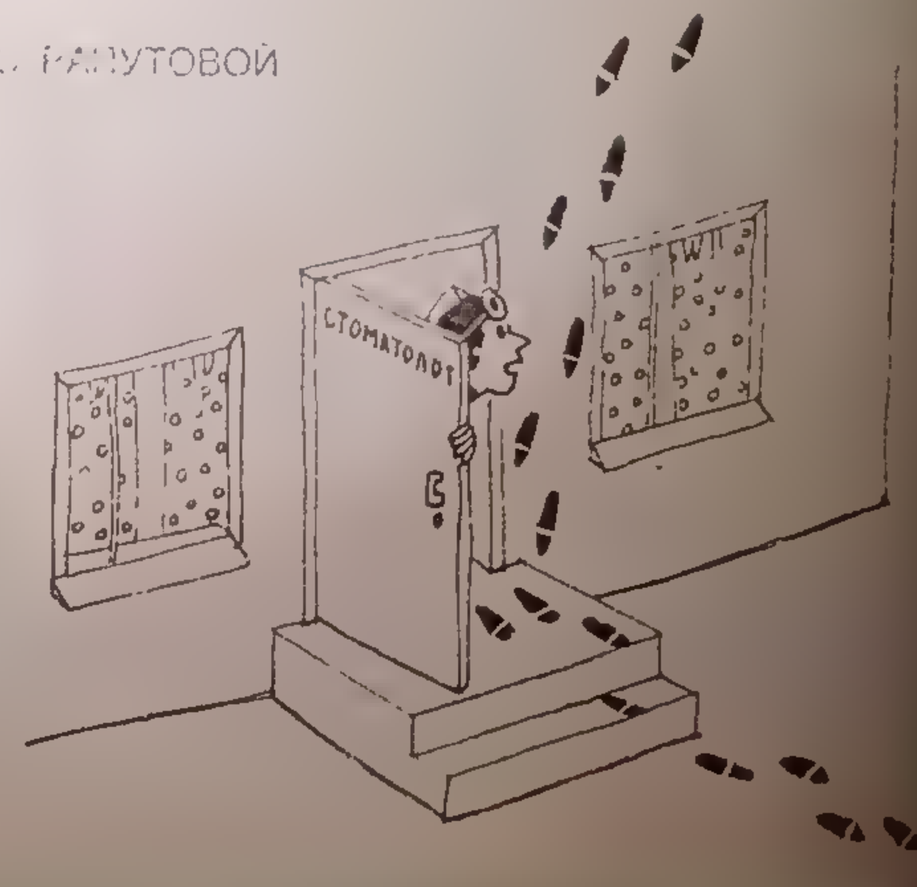
Всегда имейте в домашней аптечке набор перевязочных материалов: стерильные салфетки, бинты, индивидуальный пакет первой помощи, стерилизованную вату в различной упаковке, лейкопластырь (обязательно и бактерицидный). Необходим жгут Эсмарха для временной остановки обильного кровотечения из артерии. Его можно держать не более 2 часов, чтобы не допустить омертвения ткани. Небольшое кровотечение можно остановить давящей повязкой.

Не забудьте приобрести стаканчик для приема лекарств, 2—3 пипетки, 2 резиновых напальчника, термометр для измерения температуры тела. Если в доме есть грудной ребенок, добавьте спринцовку, соски, пустышки, детскую присыпку, крем, вазелиновое масло, термометр для определения температуры воды перед купанием малыша.

Все рекомендуемые препараты, материалы, предметы гигиены продаются в аптеках без рецептов. Домашнюю аптечку можно разместить в шкафчике, в темном, сухом месте, недоступном для детей. Лекарства расположите по полочкам, раздельно для внутреннего и наружного применения. Следите за сроком годности медикаментов: при длительном хранении они теряют свои лечебные свойства и могут нанести вред здоровью. Можно купить в аптеке и готовую, укомплектованную аптечку. На выбор есть аптечка первой помощи, универсальная, аптечка матери и ребенка.

М. ИГНАТЬЕВ,
заслуженный врач РСФСР

Рисунки С. РАПУТОВОЙ



КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ

В последних номерах «Крестьянки» мы вели разговор о благоустройстве приусадебного участка.

Сейчас поздняя осень, листья в саду облетели, обнажилась земля, увяли и самые поздние цветы. В эту пору особенно тоскует глаз по зелени, к которой привык за лето. Создать зеленый уголок у себя дома вам помогут комнатные цветы. Предлагаем некоторые рекомендации по их разведению и уходу за ними.

Как бы хорошо ни была обставлена ваша комната, она выглядит необжитой без цветов. Они создают уют, украшают интерьер, формируют стиль жилища.

Разведение комнатных цветов — неутомительный труд, уход за ними — удовольствие.

Сначала о выборе растений. Кому-то нравятся растения с яркими, роскошными цветами, кому-то — с нарядными декоративными листьями. Кто-то хочет украсить свой дом ниспадающими вниз растениями, вьющимся вверх плющом, другие предпочитают разводить оригинальные кактусы.

Конечно, хорошо иметь у себя на окне цветущую розу, украсить книжные полки свободно свисающей традесканцией. Но перед тем, как принести домой понравившийся цветок, надо узнать условия его жизни, требования к свету, теплу, влажности, проверить, соответствуют ли этим требованиям условия вашей комнаты.

Свет нужен всем зеленым растениям, но необходимость в нем у них разная. Есть светолюбивые виды, у которых потребность в солнечных лучах довольно велика. Это розы, кактусы, жасмин, почти все пестролистные растения, теряющие при недостатке света яркость окраски своих листьев. Такие цветы помещают на окнах с южной стороны, в самых солнечных местах комнаты, где они будут освещены почти весь день. Но весной и летом окна сильно нагреваются, поэтому в полдень и светолюбивые растения рекомендуется притенять.

Папоротники и некоторые другие виды, наоборот, плохо растут на прямом солнечном свету, получают ожоги. Лучшим местом для них будут окна, выходящие на Север. Но это вовсе не значит, что в комнате с окнами на Юг такие растения выращивать нельзя — они будут прекрасно себя чувствовать и здесь, но не на свету, а где-нибудь в глубине комнаты, на цветочном столике. Для слабоосвещенных мест подойдут аспарагус, нарисовик, филодендрон, плющ.

Не меньше, чем свет, важна для хорошего роста цветов температура и влажность в комнате. Неправильный набор растений является одной из частых причин неудач начинающего цветовода. От количества тепла, которое получают ваши «зеленые жильцы», зависят их дыхание, испарение, усваивающая способность корней и многое другое. Поэтому, видимо, не стоит заводить у себя пусть даже очень красивое, но нежное, теплолюбивое тропическое растение, если зимой в вашем доме прохладно. Или, наоборот, обидно смотреть, как будет на глазах чахнуть цветущий цикламен в жарко натопленном помещении.

Большое значение при комнатном содержании растений имеет равномерность температуры. На резкие ее колебания реагирует не только надземная, зеленая часть их, но и корневая система. Поэтому комнатные цветы нельзя поливать ни холодной, ни очень теплой водой, а лишь слегка тепловатой.

Очень важен и режим влажности. Для его поддержания между растениями размещают блюдца или банки с водой. Чтобы листья не желтели, их надо время от времени опрыскивать свежей водой.

Итак, растение выбрано. Условия вашего жилища вполне соответствуют его жизненным требованиям. Теперь подумаем о том, как лучше поместить понравившийся цветок, чтобы он не только имел достаточно света, но и являлся украшением вашего дома, гармонировал с его общим стилем.

Чтобы цветы хорошо смотрелись в комнате, делали ее убранство нарядным, их расставляют с учетом яркости оттенков — по принципу контраста или гармонии. Так, очень эффектно будет выглядеть на фоне светлой мебели и светлых гардин растение с темно-зелеными листьями.

Если вы решили установить

цветы на подоконнике, то ближе к стеклам ставьте мелкие и более светолюбивые, а также цветущие растения — им нужно больше света. Для равномерного развития кроны большинства растений, расположенных на окне или рядом с ним, необходимо ежедневно поворачивать к свету постепенно то одной, то другой стороной. Тогда они будут иметь пышную, красивую форму. Растения на подоконнике не должны затенять друг друга, иначе в погоне за солнечными лучами они вытягиваются, имеют бледную окраску листьев, отстают в росте и развитии.

Но как быть, если в комнате узкие подоконники и на них нельзя поставить цветы? Тогда на помощь приходят цветочные столики. Удачно подобранная на них композиция из комнатных растений — прекрасное украшение комнаты. С ее помощью можно устроить в доме уютный зеленый уголок для отдыха.

Существует еще много способов красивого размещения комнатных цветов. Например, для вьющихся и стелющихся устраивают специальные решетчатые приспособления — трельяжи, которые ставят перед окнами или в светлых местах комнаты. На них можно установить виноград комнатный, плющ восковой и плющ обыкновенный.

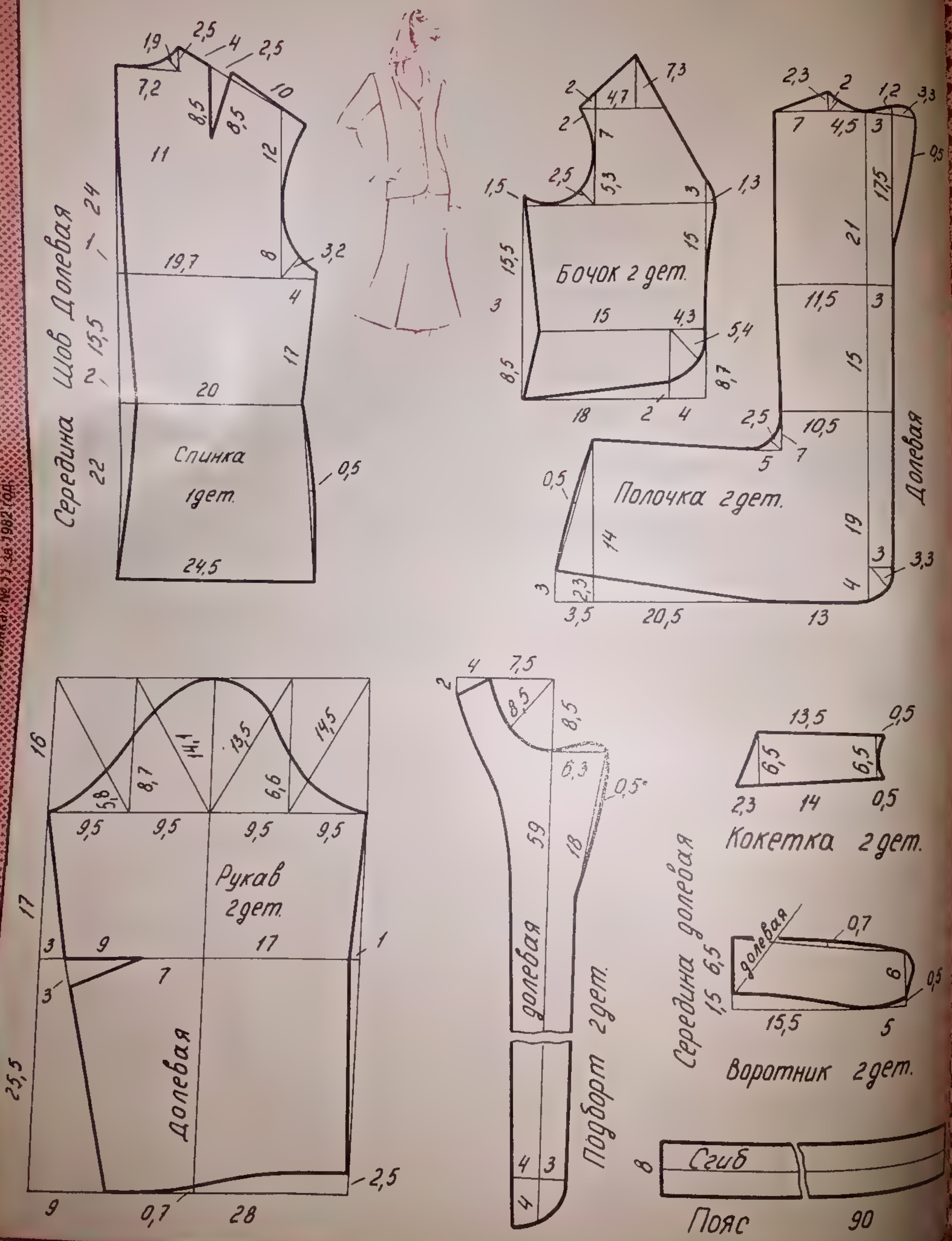
Растения со свисающими вниз ветвями лучше всего поместить в подвесные вазы или корзинки, которые обычно располагают у окна или на угловых полочках. В центре вазы можно посадить невысокие прямостоящие растения, а по краям — с висящими побегами. Так, например, изящная композиция получается из фиалки (надо лишь подобрать виды с разными цветами) и зеленой традесканции.

Корзинки делают из металла, дерева, плетут из ветвей, из веревки (макраме). Они должны быть достаточно глубокими, чтобы цветочные горшки целиком помещались в них.

И еще один совет. Глиняные горшки — традиционная посуда для выращивания цветов. Но не всегда можно подобрать красивый горшок нужного размера, кашпо под него. Попробуйте проявить изобретательность — используйте любой подходящий сосуд или банку, куда можно было бы посадить растение.

В. СМИРНОВА,
агроном

НА РАБОТУ И В ГОСТИ



Приложение к журналу «Крестьянка» № 11 за 1982 год

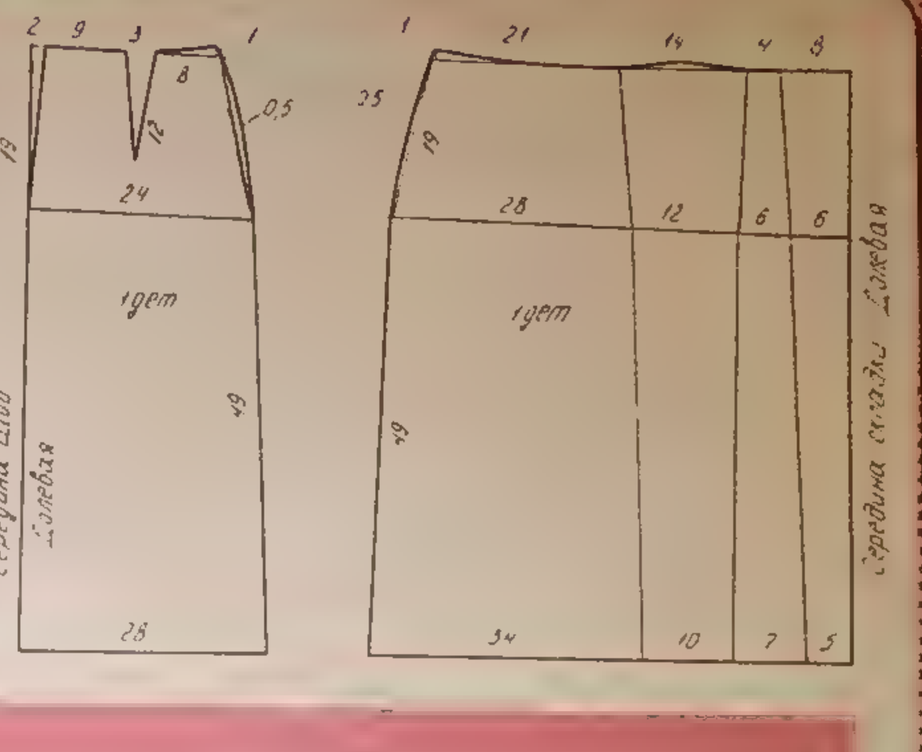
Костюм, который мы вам предлагаем, можно сшить из облегченной шерстяной или синтетической ткани — однотонной, в мелкую клетку, в полоску. Цвета — зеленый, серый, беж, коричневый.

На юбке — три односторонние складки. Их можно заутюжить или, если ткань легкая, оставить мягкими. Жакет на кокетке.

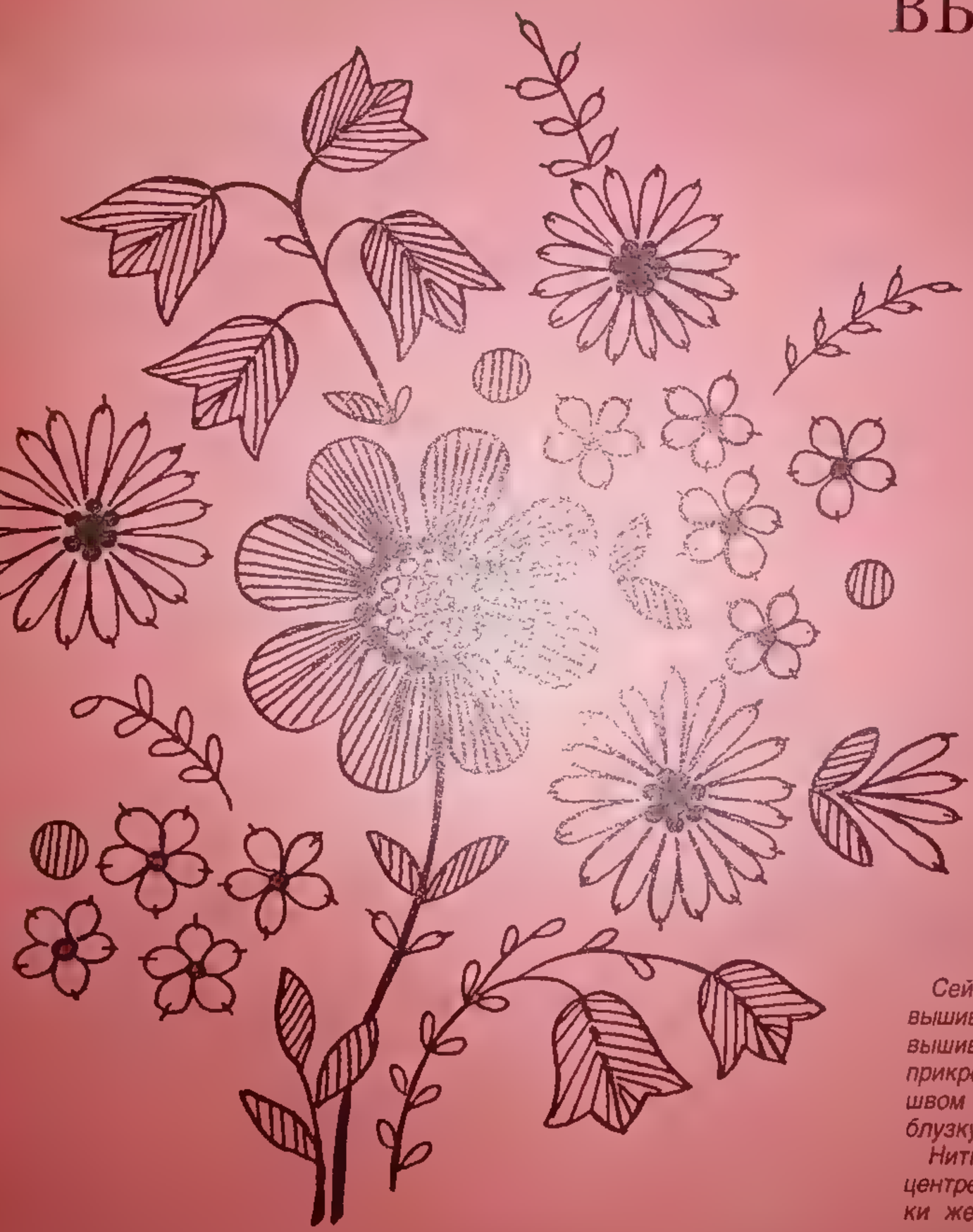
Дополняющие детали дают возможность создавать различные варианты наряда. С блузой английского фасона, со свитером — он будет удобен и практичен для работы. Романтическая блузка сделает его нарядным, в нем можно пойти в гости, в клуб. Вы можете заменить блузку легким цветным шарфиком — это сейчас модно — или просто дополнить костюм украшениями: бусами, кулоном, медальоном.

Выкройка (52-й размер 4-й рост) дана без припусков на швы, поэтому при раскрое не забудьте прибавить к длине юбки и жакета по 3—4 см. по боковым швам — 2—3 см. по срезам горловины и борта — по 1 см, по плечевым швам — по 3 см. по проймам. по окату рукава — 1,5—2 см. по кокетке и по рельефному шву — по 1,5 см

Н. ЛЬВОВА,
модельер



ВЫШИВКА



Сейчас в моде отделка-вышивка. Предлагаем узор для вышивки гладью, петельками с прикрепками, стебельчатым швом и узелками. Он украсит блузку, платье.

Нитки — мулине. . Цветок в центре вышивается в четыре нитки желтого тона, три цветка с лепестками — белого, мелкие цветочки из пяти лепестков — голубого, колокольчики — сиреневого, стебли и листочки — коричневого тона

Т. ЕРЕМЕНКО

1. **Лопаточная часть** (жаркое, тушеное мясо, котлетный фарш, супы, борщи, соленое мясо). 2. **Спинная часть** (шницели, отбивные котлеты с косточкой, шашлыки, азу, жаркое, филе). 3. **Грудинка** (копченая, соленая, плов, щи, борщи). 4. **Поясничная часть** (филе, жаркое, эскалоп, гуляш, шашлык, супы). 5. **Окорок** (соленый, копченый, жаркое, фарш для котлет, колбас, сосисок и др., бульоны). 6. **Баки с шейным зарезом** (заправочные супы). 7. **Рулька** (бульоны, фарш котлетный, колбасный). 8. **Голяшка** (бульоны, фарш мясо для студня).

Теперь, осенью, самое время подумать о том, как запастись мясом на всю зиму.

ВЫ ВЫРАСТИЛИ КАБАНЧИКА...

Разделку туши начинайте с головы. Ее можно посолить или прокоптить — целиком или разрубив на две части, верхнюю и нижнюю. Необычайно вкусен и студень из головы.

Шпик срежьте, разрежьте на куски и засолите в бочонке: на нем вы будете жарить дичь, птицу, мясо. Шпик можно и закоптить.

Сало же, которое покрывает внутренности — самое вкусное, — перетопите, смешайте со сливочным или топленым маслом и гусиным салом. Поджаренные на таком жире пончики, оладьи, лепешки, блины особенно вкусны.

Ливер и печенку можно пожарить и подать с гарниром как второе блюдо или употребить для начинки домашней колбасы, сосисок.

Филейная часть пойдет на котлеты, жаркое. Грудинка — в борщи. Можно и засолить ее, но целиком, не разрезая на куски.

Лопатки посолите в небольших бочонках, целиком или кусками.

Филе с обеих сторон хребтовой кости можно использовать свежим или же посолить для последующего копчения. Саму же кость с остатками мяса, а также ребра солите и коптите: очень вкусны сваренные на них гороховый суп, бобовая похлебка!

ВЕТЧИНА

Соленая

Свинину, которую вы решили засолить, разрежьте на куски, а грудинку оставьте целую. Мясо протрите полотенцем и натрите солью (если есть селитра — натрите и ею, она добавит мясу остроту, но это компонент необязательный).

Когда охладится, сложите в небольшие бочонки таким образом: на дно — слой соли со специями, затем ряд мяса, опять слой соли со специями — ряд мяса, и так, пока бочонок не наполнится доверху. Плотно закройте его и держите 2—3 дня в теплом помещении, переворачивая раза два в день с одного дна на другое. Затем заколотите бочонок накрепко, засмолите и поставьте в холодное место, переворачивайте его с одного дна на другое раз в неделю. Ближе к весне снесите в погреб и поставьте на холод.

Продукты: свинина — 20 кг, соль — 1 кг, лавровый лист — 30 г, гвоздика, перец, чеснок и лук — по вкусу.

Копченая

Возьмите для копчения окорок, голову, язык, лопатки и т. д. Сложите в отдельный бочонок, натирая каждый кусок солью и специями (можно добавить селитру), то есть почти так же, как в предыдущем рецепте. Закройте бочонок, на 2—3 дня поставьте в теплое место, часто переворачивая, потом заколотите, засмолите и поставьте в холодное место.

Ветчина просолится не раньше марта. Тогда выньте ее, перетрите пшеничными отрубями. Повесьте куски на чердаке на 2—3 дня, чтобы ветчина просохла, а затем прокоптите: сначала в легком дыму, а затем и в сильном. Коптите не сразу, а с перерывами на 2—3 часа. Коптить свинину нужно несколько дней — от 7 до 10. Дым может быть от гнилых щепок, ветвей ели, сосны, можжевельника.

Запеченная в хлебе

Копченый окорок продержите в холодной воде одну ночь. Утром вымойте в кипятке, протрите пшеничными отрубями, ополосните несколько раз в холодной воде и вытрите насухо полотенцем. Теперь облепите его со всех сторон ржаным густым тестом, поставьте в русскую печь или в духовку и испеките. Когда тесто остынет, снимите его с окорока ножом.

Подрежьте верхнюю кожицу, слегка отверните ее и нашпигуйте специями, какие будут под рукой, посыпьте мелким сахарным песком, опять поставьте в печь или духовку на несколько минут. Когда сахар растает и слегка подрумянится, выньте окорок и подавайте на стол на большом блюде.

Закуска из ветчины

Возьмите копченую свинину, лучше от нижней челюсти, нарежьте тоненькими ломтиками, обваляйте в яйце, затем в ржаных сухарях и поджарьте. К ветчине подайте зеленый лук, петрушку, укроп, помидоры, огурцы.

Продукты: копченая ветчина — 500 г, 2 яйца, несколько кусков хлеба, 2 столовые ложки масла или жира, зелень по вкусу.

СТУДЕНЬ

Ноги и голову очистите от кожи, слегка опалите, сложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы ее уровень был на 5—6 см выше мяса, добавьте лавровый лист, соль, перец и варите 4—5 часов.

Когда мясо начнет легко отставать от костей, отделите куски, разложите в форму. Процеженным бульоном залейте мясо и поставьте форму в холодное место.

К студню подайте растительное масло, горчицу, хрен — кому что больше по вкусу.

ВЕРЕЩАКА

Свежую свиную грудинку разрубите на куски, посолите; на сковородке распустите шпик и обжарьте в нем мясо, чтобы подрумянилось.

Теперь переложите мясо в кастрюлю и залейте свекольным рассолом (можно и капустным), чтобы вкус свинины стал кисловатым. В кастрюлю добавьте перцу, мелко изрубленную и предварительно испеченную луковицу. Все это вскипятите хорошенько. И, наконец, всыпьте тертого ржаного хлеба. Размешайте, вскипятите еще раз и подавайте на стол на блюде.

Продукты: свиная грудинка — 1 кг, 1 луковица, 100 г свиного шпика, 4 столовые ложки сухарей из ржаного хлеба, свекольный или капустный рассол, перец, соль по вкусу.

КОЛБАСЫ, СОСИСКИ

Для них вам потребуются кишки. Разрежьте кишки на куски по длине предполагаемых колбас, сосисок. Выверните, положите сначала в теплую воду, хорошенько промойте, прополощите в чистой воде, меняя ее несколько раз.

Промытые кишки сразу начиняйте фаршем: можно вручную, можно с помощью простого приспособления, которое легко изготовить. Это трубка из жести нужного вам диаметра (для колбасы — шире), которая прикрепляется к обычной мясорубке.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 11 за 1982 год

надевайте на свободный конец трубки кишку и с помощью мясорубки наполняйте фаршем — только не спеша, осторожно, чтобы не порвать кишки.

Колбасы, предназначенные для более длительного хранения, набивайте плотнее, кладите в них больше соли и перца.

Для фарша лучше всего взять нежирную свинину и жирные обрезки, которые у вас остались при разделке туши.

Часть их сразу отделите для бульона.

Мясо и обрезки мелко порубите ножом или пропустите через мясорубку раза два-три, сначала с крупной решеткой, потом с мелкой.

Пока готовите фарш, поставьте вариться бульон. В него положите репчатый лук, лавровый лист, соль по вкусу. Готовый бульон обязательно процедите через сито или марлю. Подождите, пока остынет, затем влейте его в фарш, хорошо посолите, поперчите и тщательно все перемешайте.

Готовой массой наполните хорошо промытые кишки. Перевяжите колбасы или сосиски плотной ниткой или бечевкой с обоих концов и повесьте в теплом месте. Через 6—8 часов, когда они обсохнут, перенесите в погреб или в холодильник.

Хранить готовые сосиски можно не более 3—4 недель.

Варить в кастрюле, наполненной водой, квасом, свекольным или капустным рассолом, на небольшом огне, пока не выкипит вся жидкость.

Готовые сосиски выложите на сковородку, обжарьте в сале и подайте к столу с тушеной свежей или квашеной капустой.

Продукты: нежирная свинина — 2 кг, жирные обрезки — 2 кг, из них 700 г — на бульон; перец — 10 г.

Для бульона: обрезки жирные — 700 г, перец, лавровый лист, соль по вкусу, вода — 5 стаканов, 2—3 мелко рубленные луковицы.

ДЕЛИКАТЕСНАЯ КОЛБАСА

Свежий шпик залейте водой в кастрюле и варите целым куском до тех пор, пока он не сделается совсем мягким. Его готовность определите так: возьмите соломку, и, когда она будет легко прокалывать сало, выключайте огонь. Готовый шпик нарежьте небольшими кусочками.

Свежую свинину также нарежьте кусочками, добавьте к ним толченых и просеянных сухарей, сырые яйца, сливки, корицу, сахарный песок. Все тщательно перемешайте. Наполните этим фаршем кишки, завяжите их с обоих концов и варите полчаса на сильном огне.

Продукты: свинина — 2,5 кг, шпик — 400 г, толченые сухари — 3,5 стакана, сырые яйца — 2—4 штуки, сливки — 3 стакана, соль, сахар, корица по вкусу.

В. КОВЧЕНКОВ

«Дорогая «Хозяюшка»!

Сейчас в моде обувь из замши. Но стоит пройтись в замшевых туфлях или сапогах в ненастную погоду, как они теряют вид. Расскажите, пожалуйста, как ухаживать за изделиями из замши, в частности за обувью.

Н. СЕКАЧКИНА».

Горьковская область.

КАК ПОЧИСТИТЬ ЗАМШЕВУЮ ОБУВЬ?

Запыленные или забрызганные грязью замшевые туфли и сапоги легко отчистить сухим кусочком поролона. Обувь перед этим надо высушить.

Залоснившуюся, вытертую замшу чистить сложнее. Для этого продаются специальные щеточки из мелкой проволоки. Можно воспользоваться и новой сухой зубной щеткой с жесткой синтетической щетиной.

Из химических средств для чистки замши применяется раствор нашатырного спирта (1 столовая ложка на четыре столовые ложки воды). Чистят этим составом с помощью кусочка поролона, обмакивая его в раствор. После этого протирают замшу слабым раствором уксуса.

В хозяйственных магазинах продается аэрозольное средство «Замвел», предназначенное для чистки замши и велюра. Сильно вытертый участок замши после тщательной чистки будет более темным, но это не очень заметно.

Н. КОНОПЛЕВА

БЫСТРО, ПРОСТО, ВКУСНО

Приятного аппетита!

«Еда джигита — по дороге!» — гласит старая казахская пословица. И не случайно. Пожалуй, ни одна кухня народов нашей страны не зависела в такой степени от образа жизни народа, как казахская и киргизская.

На протяжении веков перегоняли киргизы и казахи свои стада с одного пастбища на другое, нигде подолгу не задерживаясь и прочно не обосновываясь. В таких условиях домашний скарб должен быть компактным и легким, пища — удобной для дальних переездов, хорошо хранящейся. Вместо кастрюль, сковородок и чугунов чабаны для дорожного обеда брали «торсун» — мешочек из бараньего рубца, в котором лучше всякого термоса сохранится холодным айран (простокваша, разбавленная водой), и еще один мешочек — «саба», сшитый из конской кожи и предназначенный для разваренного горячего риса с молоком.

Хозяйка, поджидая в юрте возвращения мужа, стряпала в деревянной посуде. Чтобы сварить мясо, она клала туда нагретые камни. Любимым мясом издавна были конина и баранина. Их варили, коптили, солили, вялили, готовили из них колбасы. В ход шли и субпродукты — легкие, печень, почки, мозги, язык. Все это после переработки могло долго храниться и служить сытной едой в пути.

А вот супов не было: не годятся они для перевозок, хлопотны в изготовлении. Обходились, как правило, промежуточным блюдом — **бешбармаком.** Он заменял сразу и первое и второе.

Для его изготовления возьмите 1 кг костей, 3 л воды, головку лука, морковь, соль, перец по вкусу. Для заправки: 8 свежих помидоров, 2 морковки, 3 головки лука, 100 г бараньего сала. Для теста: 2 стакана муки, $^1/_3$ стакана воды, яйцо, соль по вкусу.

Из костей сварите бульон, добавьте в него головку лука и морковь. Овощи, предназначенные для заправки, нарежьте дольками и обжарьте в бараньем жире. Замесите тесто, тонко раскатайте его и нарежьте ромбиками по 8—10 см. В готовый бульон положите обжаренные овощи и ромбики из теста, доведите до кипения и кипятите 8—10 минут.

Основой для приготовления национальных напитков служило кобылье, овечье, коровье и верблюжье молоко. Его никогда не пили сырым, а сбраживали и получали кумыс, скороспелые сыры, сухое молоко (курт, сарсу).

Любое застолье, а тем более праздничный обед, принято было начинать с кумыса. После него шел чай. Чаю уделялось особое внимание. Готовили его тщательно, со сложными добавками и приправами.

Казахи предпочитают черный, крепко заваренный чай, в который добавлено кипящее молоко, сахарный песок и черный перец. Киргизам больше пришелся по нраву зеленый чай с молоком, солью, перцем и обжаренной на масле мукой.

Любимым дополнением к столу всегда были блюда из теста. Они увеличивают калорийность любого блюда, делают его вкус сложнее, своеобразнее. Самым популярным можно назвать **баурсак.**

Возьмите $^3/_4$ стакана пшеничной муки, яйцо, столовую ложку маргарина, 2 чайные ложки сахарного песку, соль, дрожжи.

Из муки, воды, дрожжей, сахара и соли замесите крутое кислое тесто. Раскатайте его колбаской и нарежьте маленькими кусочками, из которых скатайте шарики величиной с грецкий орех. Жарьте их в большом количестве жира. Подайте к бульону, к чаю.

Еще одно любимое блюдо из теста — **лагман** (лапша). Его всегда подавали с мясом.

На 3 стакана муки — 1 стакан воды, 300 г мяса, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пасты, 1—2 зубчика чеснока, 1,5 стакана мясного бульона.

Замесите крутое тесто и выдержите 2—3 часа. Затем вытяните его в жгуты, разрежьте на куски и каждый раскатайте скалкой так, чтобы тесто просвечивало. Получившуюся раскатанную форму посыпьте

мукой и сверните плоским рулетом. Нарежьте рулет на доске тонкими продольными полосками, встряхните их, чтобы образовались длинные нити. Их подсушите и варите в подсоленной воде 10 минут, затем промойте холодной водой.

Отдельно потушите мясо, нарезанное кубиками, с луком и томатом-пастой. На дно глубокой посуды уложите лапшу (лагман), сверху — тушеное мясо. Все полейте горячим мясным бульоном. Отдельно подайте зелень или салат из сырых овощей.

В конце прошлого — начале нынешнего века казахи и киргизы постепенно начали переходить на оседлый образ жизни. Сказалось это и на развитии национальной кухни. Она стала разнообразнее, богаче, вобрала в себя кулинарные традиции соседних народов. Так, после присоединения к России в повседневный рацион вошли блюда из пшеницы и ржи, некоторые овощи. Контакты с другими народами Средней Азии привели к появлению на столе жаренного на масле мяса, фруктов, сладостей. Быстро распространился среди казахов и киргизов плов — питательное и вкусное мясное блюдо. Правда, оно здесь несколько изменилось и стало называться **палау**. Вот его рецепт.

300 г баранины, 2 стакана риса, 100 г маргарина, 3 головки лука, 3 морковки, 1/2 стакана сушеных яблок.

В глубокой чугунной посуде с разогретым жиром обжарьте нарезанный лук, положите крупные куски баранины и тоже обжарьте. Добавьте порезанную соломкой морковь, снова обжарьте. Сверху засыпьте горкой промытый рис и залейте все тремя стаканами горячей подсоленной воды. Добавьте сушеные яблоки, пряности по вкусу. Закройте посуду крышкой и на медленном огне доведите плов до готовности (30—40 минут). Во время варки перемешивать его нельзя!

Киргизия по сравнению с Казахстаном имеет более благоприятные климатические условия. В предгорьях Тянь-Шаня получили развитие садоводство и овощеводство. На юге Киргизии в почете тыква. Из нее готовят многие национальные блюда. Одно из них — **манты с тыквой.**

Стакан пшеничной муки, 1 кг тыквы, 3—4 головки лука, 1/2 стакана столового уксуса, 200 г сала.

Тыкву нарежьте мелкими кубиками, добавьте кусочки сала и слегка обжаренный лук. Все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Замесите тесто и оставьте его на 3—4 часа. Затем поделите тесто на кусочки размером с куриное яйцо. Каждый кусочек раскатайте в тонкую лепешку так, чтобы края ее были несколько тоньше середины. В середину лепешки положите начинку из тыквы, края защипните. Готовые манты уложите на смазанные жиром паровые решетки и варите над кастрюлей с кипящей водой.

Хорошо известные многим национальным кухням пельмени получили у казахов и киргизов интересную интерпретацию. Предлагаем попробовать **пельмени с зеленью.**

2 стакана муки, 2 яйца, полстакана воды, щавель, свежая капуста, молодые побеги люцерны.

Замесите тесто, вытяните его толстым жгутом, разрежьте на куски длиной 7 см. Куски теста раскатайте тонким слоем. Отдельно нашинкуйте зелень, хорошенько перетрите ее руками, чтобы дала сок, покрошите вареные яйца, добавьте соль и перец по вкусу. Получившуюся массу положите как фарш в середину раскатанных лепешек, защипните края и варите пельмени в кипящей воде 15—20 минут.

Весьма своеобразны и национальные сладости. Они очень просты в изготовлении, не требуют каких-либо особых продуктов. Рекомендуем приготовить **халву по-казахски:**

300 г пшена, 150 г халвы, 100 г сливочного масла. Растопите сливочное масло, положите в него толченное в ступе пшено, выдержите на огне 5 минут, все время помешивая. Затем добавьте халву и кипятите 10 минут. Массу остудите и подавайте в пиале.

Еще проще рецепт **вареного сахара:**

100 г сахара, стакан молока, 2 столовые ложки сметаны смешайте и варите 30—40 минут, пока масса не приобретет светло-золотистый цвет. Тарелку смажьте растительным маслом, в нее влейте получившуюся жидкость, остудите до затвердения, затем расколите на отдельные кусочки.

А. ЮФКИН,
заместитель шеф-повара ресторана «Алма-Ата»
г. Москва.

ПОЧТА АГРОНОМА

«Можно ли применять луковую шелуху для борьбы с вредителями растений на огороде?

г. Юрга, Кемеровская область.

В. ЗВЯГИНЦЕВА».

Да, луковая шелуха — хорошее средство борьбы с тлями, паутинным клещиком на огурцах и некоторыми другими вредителями. Поэтому уже теперь начинайте ее собирать. Следующим летом вы сможете приготовить из нее настой: ведро шелухи залейте двумя ведрами горячей воды (но не кипятка, температура должна быть примерно 60—70°) и дайте настояться двое суток. Потом настой процедите и добавьте такое же количество воды. Применяйте в тот же день, так как храниться он не может.

«Можно ли использовать в качестве удобрения шлаковую пыль от каменного угля? Или смешивать ее с другими удобрениями? Как хранить зимой, под какие культуры вносить в первую очередь?

с. Чугуевка, Приморский край.

Г. ОСИПЕНКО».

Шлаковая пыль по сравнению с древесной золой бедна полезными для растений веществами. Например, калия в ней содержится в семь, а извести — в десять раз меньше, чем в золе березовых дров (правда, березовая зола самая питательная, для золы от дров сосновых, еловых эта разница меньше). Так что нельзя считать ее удобрением ценным.

Тем не менее ее используют. Она улучшает структуру тяжелых глинистых почв, делает их более рыхлыми, облегчает доступ к корням тепла, воздуха, воды. В такие почвы вносят даже шлак от сгоревшего каменного угля. Есть наблюдения огородников, подтверждающие, что измельченный и просеянный шлак (примерно трехлитровая банка на квадратный метр) не только улучшает структуру почвы, но и заметно уменьшает количество проволочников: гусениц — вредителей картофеля и корнеплодов.

Можно использовать и золу от торфяных брикетов: в ней фосфора, калия и особенно извести больше, чем в каменноугольной (примерно литровую банку на квадратный метр).

Любую золу с органическими подкормками смешивать не следует, а с минеральными можно, но только перед самым внесением в почву. И то не со всеми: с аммиачной селитрой, сульфатом аммония, нитрофоской, мочевиной лучше не надо.

Зола древесная — удобрение ценное, она хорошо влияет на все растения сада и огорода. Особенно отзывчивы на нее корнеплоды, картофель. Нужна она и там, где плоды должны быстрее созреть, например, на томатах. Вносят ее либо осенью, либо весной под перекопку. Дозы меняются в зависимости от того, какая зола и какая почва, но приблизительно 5—7 килограммов на 1 квадратный метр. В саду она нужна в первую очередь под землянику, малину, виноград.

Хранить золу надо под крышей, в помещении и притом в сухом: вода вымывает из нее самое ценное, что в ней есть, — калий.

«Я опоздал побелить осенью штамбы плодовых деревьев. Можно ли сделать это весной?

п/о Шихово, Московская область.

И. СОНИН».

Можно, но, к сожалению, бесполезно!

Смысл побелки в том, чтобы белый цвет защитил кору от солнечных ожогов и морозобоин. А они опасны особенно в конце зимы и очень ранней весной. В это время солнце днем уже прогревает и кора с южной и юго-западной сторон нагревается, а с севера остается холодной. Разница тем-

Приложение к журналу «Крестьянка» № 1 за 1992 год.
ЮВЕЛИРКА

...ператур иногда бывает больше 10 градусов. Ночью же еще морозит. От этих перепадов кора лопается, а в дальнейшем отсыхает, отмирает — образуются морозобоины. Бывают на коре и настоящие ожоги по тем же причинам. При них образуются красноватые вмятины, и кора тоже отмирает.

Поэтому белить деревья надо поздней осенью, когда уже нет дождей, свежегашеной известью или мелом. Чтобы побелка не смылась и не осыпалась, добавляют немного казеинового клея или глины. Белить можно кистью, а можно для скорости опрыскивать деревья из краскопульта. Белыми должны стать не только штамб, но и основания скелетных сучьев.

Молодые деревья с гладкой, неогрубевшей корой лучше не белить: известь, особенно недоброкачественная, а тем более клей могут им повредить. До того, как кора огрубеет, деревья все равно приходится защищать на зиму различными обвязками от грызунов — это заодно предохраняет их и от ожогов.

В какой-то степени побелка помогает бороться и с различными вредителями, устроившимися на зиму в складках коры. Чтобы добиться в этом лучших результатов, надо перед побелкой почистить кору — осторожно поскоблить ее скребком, металлической щеткой. Внизу подстелите пленку и все, что на нее осыплется, сожгите.

«Побеги малины часто подмерзают зимой. Как их укрыть, если они высокие и окучить снегом не удается?

с. Оболенское,
Жуковский район,
Калужская область.

Н. КРЫМОВ».

Окучивать малину снегом вообще нецелесообразно: верхушки все равно останутся открытыми. В то же время замечено, что непосредственно над линией снега почки малины обмерзают сильнее.

Но укрывать малину все же нужно: в средней полосе она недостаточно зимостойка. Делают это так. Берут все побеги одного куста, связывают их пучком и осторожно изгибают дугой в сторону по ряду. Им навстречу изгибают такой же пучок, но не соседнего куста, а через два или три, чтобы дуга не получилась слишком крутой. Складывают вместе верхние части встречных пучков и связывают их. Соседнему кусту находят такую же пару тоже через два или три куста, и так по всему ряду пологие дуги заходят одна за другую. Пригнутая таким образом малина вся окажется под снегом. Это работа поздней осени, но слишком запаздывать с ней не следует, а то побеги от морозов станут ломкими и не согнутся.

«До какого уровня надо окучивать к зиме яблони почвой?

г. Богородск,
Горьковская область.

Р. КЛИМОВА».

Прежде всего окучивать яблони нужно далеко не везде, а только там, где зимой бывает мало снега и почва промерзает так сильно, что повреждаются корни. Защитить окучиванием можно только корни молодого деревца: у взрослого они занимают большую площадь (не меньшую, чем окружность кроны), и насыпáть каждую осень холм такой ширины слишком сложно.

В какой-то степени, правда, окучивание защищает зимой и нижнюю часть штамба. Но вот как раз в этом месте можно принести дереву окучиванием больше вреда, чем пользы, если не соблюсти ряда условий. Самое важное — выдержать срок. Если поспешишь окучить дерево осенью, то к стволу попадет влажная почва и кора начнет подопревать, гнить. То же случится, если опоздать весной с разокучиванием, не отгрести землю вовремя. Надо дождаться очень устойчивых холодов, так, чтобы на почве уже затвердела верхняя корочка, и только тогда пригрести ее к стволу на высоту 20—25 сантиметров. Весной же надо отгребать ее постепенно, слоями, не дожидаясь, пока оттает весь холмик.

Вред от неправильного окучивания, от подопревания коры может быть очень большим: можно погубить весь молодой сад. Часто окучивают деревья, как картошку: сгребают землю для холмика тут же, с корней. И корни, конечно, замерзнут. А нужно брать почву подальше, с междурядий, весной же возвращать ее на место.

В общем, окучивание — прием хоть и популярный, но небезопасный и не такой уж необходимый, так что без крайней надобности его лучше не проводить. А вот осеннее мульчирование полезно всегда. После осенней перекопки или если не позволяет время, то позже, весь приствольный круг (по ширине кроны) надо укрыть слоем в 8—10 сантиметров из какого-нибудь утепляющего материала — лучше, конечно, использовать перегной, чтобы он же стал и питанием для дерева. Можно сухой торф, опилки. Только к штамбу все это не присыпайте, оставьте лунку, чтобы дерево не подопревало.

Тонкий слой мульчи защитит зимой корни. Но еще надежнее утеплит их снег. Чем больше его будет под деревьями, тем лучше. Если мало выпало — принесите со стороны (не оголяя, конечно, ничьи корни). И совсем хорошо, если удастся окучить сухим снегом не только штамб, но и основания нижних ветвей: под снежной шубой дерево спокойно перезимует.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

«Дорогая «Хозяюшка»!

В наших лесах до первых заморозков алеют гроздья рябины и калины. Говорят, плоды этих растений очень богаты витаминами, но в свежем виде они невкусные. Можно ли приготовить из них какие-либо блюда?

Красноярский край.

В. СМИРНИЦКАЯ».

Нашей читательнице В. Смирницкой отвечает Е. ДЕМАКОВА, инженер-технолог общественного питания из Новосибирска. В ее коллекции — сотни различных кулинарных рецептов, в том числе из дикорастущих плодов.

ИЗ КАЛИНЫ:

КИСЕЛЬ

Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий калиновый сок, разбавленный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения.

Подавать охлажденным, положив сверху взбитую сметану или сливки.

Продукты: 100 г сока калины, 2 л воды, 300 г сахара, 100 г картофельного крахмала, 200 г сметаны или сливок.

ЖЕЛЕ

Хорошо промытые ягоды бланшировать в кипящей воде 5—6 минут, чтобы уменьшить горечь. Высушить на дуршлаге. Залить двумя стаканами теплой воды и оставить в ней, пока ягоды станут мягкими, впитают воду. Затем протереть через сито и смешать с сахарным песком. Варить, помешивая, 1 час. Готовое желе разложить в горячие банки.

Хранить в прохладном месте.

Продукты: 1 кг ягод калины, 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды.

МУСС

Желатину дать набухнуть в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Долить воды до нормы, перемешать, довести до кипения. Добавить сок калины, охладить до 35 градусов, быстро взбить до получения пышной массы, разлить в формы и дать застыть.

Продукты: 300 г сока калины, 250 г сахара, 40 г желатина, 1 л воды.

ИЗ РЯБИНЫ:

ВАРЕНЬЕ

Отобранные и промытые ягоды залить холодным сахарным сиропом на сутки. Потом сироп слить, вскипятить его, остудить и снова залить ягоды на 5—6 часов. После этого варить до готовности при слабом кипении.

Продукты: 2 кг рябины, 3,5 кг сахарного песка, 4 стакана воды.

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Женщины обычно находят время для ухода за лицом, а вот о шее забывают. Между тем именно она «выдает» возраст! Ведь почти все наши действия — работа, домашние занятия, чтение и т. д. — выполняются с опущенной головой, мышцы шеи при этом расслабляются, и кожа со временем становится вялой, морщинистой.

Чтобы избежать этого, ухаживайте за шеей смолоду и так же тщательно, как за лицом или руками с сухой кожей.

Отведите для процедур несколько минут вечернего времени. Сполосните шею прохладной водой, промокните мягким полотенцем. Смажьте ладони любым питательным кремом — «Вечер», «Лада», «Березка», «Грезы», «Камелия» и т. д. — и, слегка откинув голову назад, нанесите крем на кожу каждой рукой поочередно, как бы крест-накрест правой на левую сторону шеи, левой — на правую.

Начинайте движения снизу вверх по боковой поверхности шеи по 5—10 раз, стараясь не задевать щитовидную железу.

Следующая процедура для улучшения мышечного тонуса — поглаживание 3—4 раза подряд от мочки уха к плечу сверху вниз.

Затем на 20 минут прилягте, расслабившись, чуть откинув голову назад, после чего питательную маску смойте водой.

Много огорчений доставляет женщинам двойной подбородок. Можно ли предупредить его появление? Да. Прежде всего следите за своим весом — он не должен быть избыточным. Обратите также внимание на осанку и положение головы — придерживайтесь команды «выше голову!» на работе, на прогулке, недаром. Не спите на высокой подушке.

А если все-таки образовался двойной подбородок?

Каждый раз при нанесении питательного крема медленно, ритмично похлопывайте подбородок тыльной стороной руки в направлении от средней линии к ушам. Для укрепления мышц шеи делайте гимнастические упражнения: резко откиньте голову назад, расслабьте нижнюю челюсть, приоткройте рот. Затем, напрягая мышцы, медленно, но с силой подведите нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа несколько прикрыла бы верхнюю. Повторите это движение несколько раз утром и вечером. Следующее упражнение: глубокий вдох, энергично закиньте голову назад, медленный выдох, опускайте ее на грудь (повторяйте 10 раз). Рекомендуем повороты головы направо и налево (по 10 раз в каждую сторону). Ежедневная гимнастика порадует вас хорошими результатами — мышцы постепенно станут более упругими.

Полезны горячие и холодные компрессы. Сложите салфетку или полотенце вчетверо, смочите в холодной подсоленной воде, слегка отожмите, возьмите концы в обе руки и с силой похлопайте подбородок 10—15 раз, затем ополосните шею холодной водой. Очень хорошо после компресса сделать одну из косметических масок, рекомендуемых при увядающей коже лица. Затем снимите излишки крема бумажной салфеткой, подбородок туго подвяжите хлопчатобумажной салфеткой или бинтом на 30—60 минут.

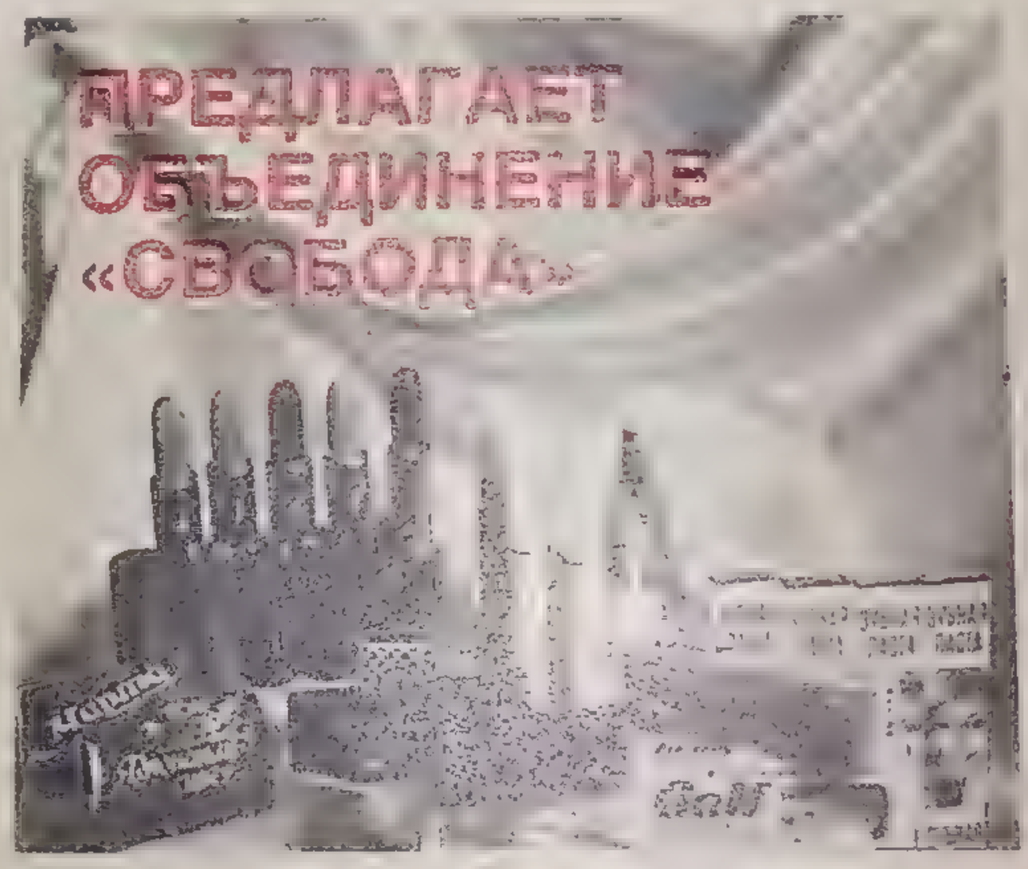
Когда вы пудрите лицо, не забывайте нанести пудру и на шею — некрасиво, когда цвет кожи шеи резко отличается от цвета лица.

Если у вас короткая шея, обратите внимание на прическу: она должна открывать затылок и немного прикрывать уши. Платья, костюмы шейте с удлиненным глубоким вырезом.

Женщинам с удлиненной шеей рекомендуем прическу, которая, напротив, будет прикрывать шею. Хороши для этой же цели небольшие шарфики, легкие платки, высокая застежка на костюмах и пальто.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач НИИ косметологии
Министерства здравоохранения РСФСР

Приложение к журналу «Крестьянка» № 11 за 1982 год.



Вам пришлось долго рассматривать на воздухе, и лицо обветрилось? Не огорчайтесь: кремы «Янтарь», «Вечер», «Алоэ» быстро вернут коже эластичность, мягкость. Другие кремы — «Велюр», «Зодиак», «Арбат» — предохранят руки от огрубения, ускорят заживление мелких трещин, царапин, так часто возникающих при сельскохозяйственных или домашних работах.

Позаботьтесь и о волосах: вымыв голову шампунем, подобранным соответственно типу вашей кожи, ополосните ее специальным бальзамом «Московский» или «Гольф» — он придаст волосам пышность, мягкость, блеск.

Теперь немного декоративной косметики — новая, удобная в применении жидкая тушь для ресниц, легкие тени, подчеркивающие глубину и яркость глаз, чуть-чуть тонального крема «Тонак» или «Жэмэ» (он придает лицу свежесть, скрадывает мелкие дефекты кожи) и губная помада нужного тона... Что за красавица смотрит на вас из зеркала! Приятно поражены муж, дети. Знакомые, которых вы встретите в клубе, непременно скажут: «Ты сегодня отлично выглядишь!»

И помогли вам в этом товары, выпускаемые крупнейшим московским парфюмерно-косметическим объединением «Свобода». Найти их можно в любом сельском универмаге любого уголка страны. Тут и туалетное мыло самых различных видов, и зубные пасты, и кремы для любой кожи, и средства для ухода за кожей ног, рук, за ногтями, и шампуни, и декоративная косметика.

Вся продукция «Свободы» готовится на натуральном сырье с вводом полезных добавок — витаминов, настоев лекарственных трав, проверенных народной медициной и широко рекомендуемых медициной современной. Отсюда ее высокая эффективность, лечебно - профилактические качества. К примеру, крем «Вечер» включает в себя экстракт петрушки, крем «Аленушка» — настои трав: тысячелистника, ромашки, полевого хвоща. Рецептура зубных паст «Спутник», «Жемчуг», «Экстра» и других разработана с участием ведущих стоматологических институтов страны с тем, чтобы эти пасты способствовали укреплению десен и твердых тканей зубов, препятствовали возникновению кариеса. Эти лечебные качества уже проверены жизнью.

В широкой палитре душистых товаров объединения каждый найдет крем, шампунь, помаду, наиболее подходящие по типу, вкусу, назначению. Не забыты и дети. При изготовлении кремов «Детский», «Чебурашка», зубной пасты «Ягодка», «Ну, погоди!», шампуня «Детский» учтены особенности нежной детской кожицы, легко поддающейся раздражению. Позаботились специалисты и о приятном вкусе и о красивом, «сказочном» оформлении.

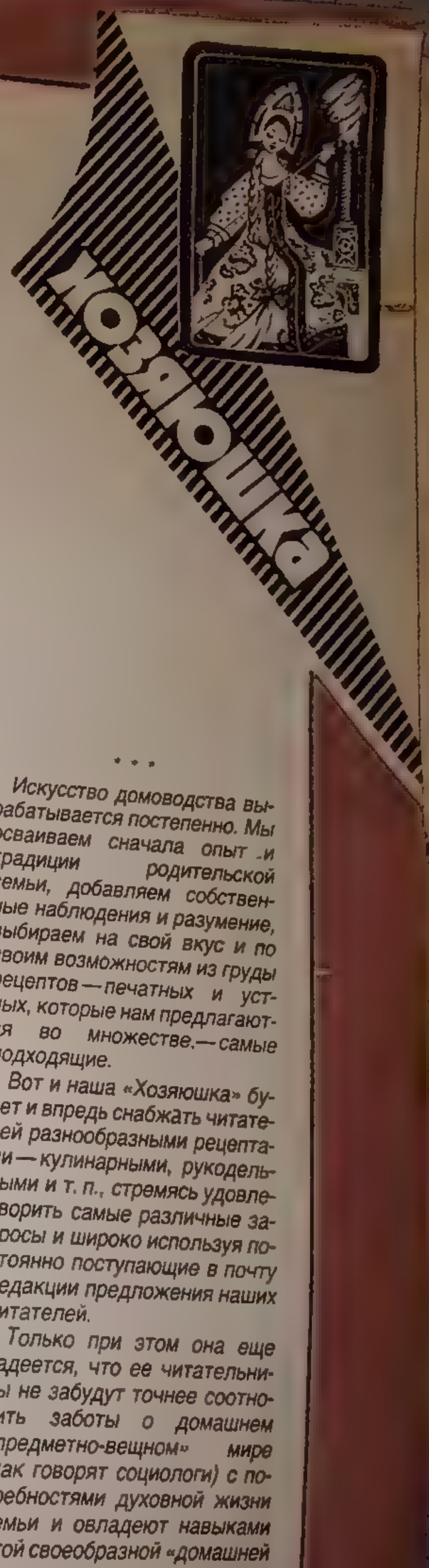
Многие названия — «Наташа», «Прима», «Элегия», «Спутник», «Арбат» — вы можете увидеть на мыле и шампуне, зубной пасте и лосьоне. Серия различных косметических средств одного наименования, помимо всего прочего, — изящный и приятный подарок.

150 тонн туалетного мыла, около миллиона туб пасты, почти 300 тысяч изделий декоративной косметики выпускает ежедневно объединение «Свобода».

— Мы надеемся, что наши товары радуют вас, — говорит начальник лаборатории новых сортов М. М. Боярская, — ведь мы прилагаем для этого столько сил, труда, выдумки! Только хочу напомнить: применяя любой из них, точно соблюдайте правила, изложенные в аннотации (она обязательно напечатана на коробке, тубе или вложена в упаковку отдельным листком). Тогда наши изделия помогут вам сохранить не только красоту, но и здоровье!

А. ДАРАГАН.

ТЕПЛО РОДНОГО ОЧАГА



В прошлом году мы часто открывали выпуск «Хозяюшки» беседой под рубрикой «Домашняя экономика». Судя по редакционной почте, многим нашим читателям пригодились советы специалиста — как грамотно, рачительно, современно вести хозяйство.

Однако умение рассчитывать возможности, использовать ресурсы, определять, что нужно делать в первую очередь, а что во вторую, касается не одних лишь материальных основ домоводства.

В водовороте нескончаемых домашних дел давайте-ка остановимся на минутку — пусть отдохнут натруженные руки — и зададим вопрос самим себе: а ради чего, собственно, мы убираем и готовим, вяжем и шьем, выполняем массу других дел? Не упускаем ли порой в нашем усердии главный смысл, главную цель всех наших забот — душевный комфорт наших домочадцев, родное тепло домашнего очага?

Конечно же, в доме необходим уют. Хочется вышить еще одну салфетку,— вот и рисунок красивый есть, и нитки приготовлены. Но дети собираются на лыжах. Пойти с ними? Что важнее, если иметь в виду пользу для семьи? Но если все-таки предпочтение отдано вышиванию, то и тут поставим перед собой вопрос: как сделать так, чтобы и часы рукодельных занятий не отдаляли бы нас от семьи, а еще больше сближали? Может, превратить их в литературные или музыкальные вечера? Стоит только немного подготовиться заранее, припомнить, например, бабушкины сказки да шутки-прибаутки и рассказывать детям. Или попросить их читать по очереди вслух, или устроить состязание — кто лучше прочтет свое любимое стихотворение. И пусть звучит домашний хор. Да мало ли еще других увлекательных занятий можно придумать, если при всех хозяйственных заботах помнить о том, что не только домашний уют и не только общий обед, а интересная, содержательная жизнь лучше всего сплачивает маленький семейный коллектив и создает тот неповторимый настрой, ту особую атмосферу дружной семьи, которые поддерживают человека на всем протяжении его жизни.

* * *

Легко ли стать хорошей хозяйкой?

Всякий, кто судит не со стороны, ответит: конечно же, нелегко. Нелегко потому, что это огромный, бесконечный труд. Вставать с зарей изо дня в день, чтобы успеть переделать все по дому и на ферме, в колхозном поле и на своем приусадебном участке. Яркое ли солнце или проливной дождь, жестокий ли мороз или штормовой ветер,— не медли, хозяйка, тебя зовут несчетные твои обязанности, твоя бессменная трудовая вахта.

Ты вовсе не ждешь похвал и наград. Тебе хорошо знакомы и крайнее физическое напряжение, и порой тяжелая душевная усталость, и горькие разочарования, когда кажется, что напрасно растрачиваешь себя по пустякам. Но зато кто, как не ты, знаешь и великую, чистую, бескорыстную радость! Радость от сознания, что ты придаешь жизненную крепость твоим родным, самым дорогим тебе людям, помогаешь им жить, если даже они это поймут не сегодня... И завтра едва забрезжит рассвет, ты уже на ногах, и снова — как вечный двигатель, perpetuum mobile,— держишь дом и движешь его вперед — отважный капитан семейного корабля. И каким бы ни было твое настроение, твое самочувствие, ты приказываешь себе: «Капитан, улыбнитесь!» — потому что знаешь, если ты хорошая хозяйка: твоя улыбка дорогого стоит, твое настроение передается твоим домочадцам, и ты не имеешь права осложнять им жизнь.

* * *

Мы знакомимся с хозяйкой, еще не видя ее.

Нарядное разноцветье палисадника, чисто выметенная дорожка к дому, сверкающие на солнце оконные стекла — визитная карточка хорошей хозяйки.

Веселые, любознательные, доброжелательные дети — лучший аттестат для матери-хозяйки.

Жизнелюбивые, активные, легко несущие свои годы старшие члены семьи — еще одно свидетельство высоких качеств хозяйки — дочери или невестки.

И о хорошем, инициативном работнике можно с уверенностью сказать, что у него крепкий тыл дома и потому он может спокойно, с полной самоотдачей трудиться на производстве.

А бывает и так: в доме чисто, нарядно, зажиточно, но... чего-то не хватает. Веет холодной парадностью, какой-то казенностью.

Гости в нерешительности топчутся у порога горницы, боясь нарушить ее безукоризненное великолепие. Дети норовят побыстрее улизнуть на улицу, чтобы не слышать постоянных окриков: «Не задень, не сломай, не разбей!» Что же, хозяйку можно понять: она-то знает, как досталась эта новая мебель, красивый ковер, дорогой хрупкий хрусталь... Но, приобретая обновы, приняла ли она во внимание, как они повлияют на жизнь семьи? А ведь модные новые вещи могут принести не одно только удовольствие, но и некоторые осложнения, даже огорчения.

Нет, мы ни в коем случае не хотим ханжески отрицать очевидное: красивые вещи украшают быт, развивают эстетическое чувство, повышают культуру быта, общую культуру человека. Да вот только одна оговорка: вещь не существует сама по себе, но лишь в «контексте», в связи с другими вещами и с людьми, с их определенным укладом жизни. Не должна вещь стать над человеком. И потому хорошая хозяйка, прежде чем планировать покупку, подумает: а не отнимет ли, скажем, новый шифоньер «жизненное пространство» у детей — место для их игр? Как будут чувствовать себя в новом интерьере старики?.. Мы же часто руководствуемся в своих расчетах и прикидках лишь материальными своими возможностями, а нередко и азартным соревнованием с соседками, рассуждая примерно так: у них есть, а чем я хуже? В общем-то это вполне житейское дело. Глядя на других, мы учимся поступать так, а не иначе.

* * *

Искусство домоводства вырабатывается постепенно. Мы осваиваем сначала опыт и традиции родительской семьи, добавляем собственные наблюдения и разумение, выбираем на свой вкус и по своим возможностям из груды рецептов — печатных и устных, которые нам предлагаются во множестве,— самые подходящие.

Вот и наша «Хозяюшка» будет и впредь снабжать читателей разнообразными рецептами — кулинарными, рукодельными и т. п., стремясь удовлетворить самые различные запросы и широко используя постоянно поступающие в почту редакции предложения наших читателей.

Только при этом она еще надеется, что ее читательницы не забудут точнее соотносить заботы о домашнем «предметно-вещном» мире (как говорят социологи) с потребностями духовной жизни семьи и овладеют навыками этой своеобразной «домашней экономики», где, подчеркнем еще раз, на весы кладутся не одни лишь материальные ресурсы семьи. И тогда это будет означать, что хозяйка дома — его главный правитель и слуга одновременно, главный экономист, лекарь и педагог, его мозговой центр, душа и сердце,— поднялась еще на одну ступень в мастерстве организатора быта. Успехов тебе, хозяйка!

Г. РОНИНА

Прихотливые питомцы

Размножение семенами—один из наиболее распространенных способов разведения комнатных цветов. Семена для посева должны быть свежими, незараженными (нельзя брать их от больных растений!), хорошей всхожести. Их высевают в горшки, водосточные отверстия которых закрываются черепками, положенными горбом вверх. Чтобы вода в посуде не закисала, что очень опасно для прорастающих семян, на дно горшочков закладывается дренажный слой из гравия, битого стекла или крупнозернистого песка. Потом насыпают легкую земляную смесь—например, 1 часть дерновой и 2—3 части листовой земли, смешанные с 1—2 частями крупного речного песка.

Мелкие семена сажают неглубоко, потом слегка придавливают посевы дощечкой. Крупные семена сажают глубже, посевы осторожно опрыскивают водой, чтобы не размылся верхний слой почвы и не вымылись семена, покрывают стеклом и ставят в умеренно теплое место. В таких «зеленых яслях» весь уход заключается в периодическом опрыскивании почвы тепловатой водой, протирании запотевающих стекол и регулярном легком проветривании. При появлении первых зеленых всходов стекло убирают. В комнатном цветоводстве нередко растения размножают и вегетативным способом, то есть черенками, отводками, отпрысками, делением куста, луковицами и т. д. Самый удобный способ—черенкование. Так размножают гортензию, камелию, олеандр, розы и многие другие растения. Помните, что черенки, как, впрочем, и другой посадочный материал, нужно брать только с нормально развитых, здоровых растений.

Часто чрезмерно разросшийся куст папоротника или аспарагуса делят, получая из одного растения сразу несколько. Делением размножают в основном растения, разрастающиеся в ширину («дружная семейка», калла и другие). Эту операцию проводят, как правило, весной. Растение вынимают из горшка и делят на несколько частей, обращая внимание на то, чтобы каждая часть имела ростовые почки и немного корней.

Неопытный цветовод, желая скорее получить из маленького кустика красивое взрослое растение, попросту затопляет его. А ведь избыток воды, особенно в зимнее время, может принести растению больше вреда, чем ее недостаток. При излишнем переувлажнении земля, как говорят, закисает. Растение начинает загнивать, оно заболевает и может погибнуть. Если земля закисла, то цветок вынимают из горшка, корни промывают в чистой воде. Загнившие корни обрезают, а растения снова сажают, но в другую землю, в горшок меньшего размера.

Вечнозеленые виды зимой нуждаются в незначительном количестве влаги. Растения с опадающими листьями—того меньше: лишь бы не пересох земляной ком. Луковичные, теряющие зимой листья, клубневую бегонию зимой не поливают вовсе.

Какой водой поливать? Этот вопрос задает себе, видимо, каждый начинающий цветовод. Хорошему развитию растений способствует отстоявшаяся вода. Температура—комнатная: если поливать растение холодной водой, то начинается загнивание корней.

И, наконец, о подкормке. Комнатные цветы относительно быстро истощают землю, в которой растут, поэтому их необходимо подкармливать. Удобрения или примешивают к земле, или насыпают на ее поверхность, или вносят в виде растворов. Быстрее и эффективнее всего действуют жидкие удобрения. Концентрация этих питательных растворов должна зависеть от вида растения, его возраста и состояния. Молодые растения поливают слабым раствором удобрений, а больные или находящиеся в состоянии покоя не удобряют вовсе. Минеральное удобрение рекомендуется вносить под комнатные культуры два раза: в период роста и в период бутонизации, но не чаще чем через 10 дней.

В. СМИРНОВА,
агроном

ГАРНИТУР „БЕЛОСНЕЖКА"

Для вязания подойдут толстые шерстяные нитки и крючок 3,5 мм.

Узор колпачка шапочки состоит из выпуклых полос и плоских столбиков с накидом, расположенных в виде спирали.

Вяжите шапочку с макушки. Для начала в кольцо из нитки или цепочки свяжите 14 столбиков с накидом и, не смыкая последний столбик с первым, продолжайте вязание по кругу. Начало круга отметьте узелком из нитки другого цвета. На рис. 1 выпуклые столбики изображены двумя линиями, а плоские—одной.

1-й круг—на первом столбике основания свяжите 2 выпуклых столбика, на втором—2 плоских и так далее. Выпуклый столбик вяжите так: сделав накид на крючок, введите его справа налево под столбик основания с лицевой стороны. Подденьте рабочую нитку, протащите ее под столбиком и оставьте на крючке. Провяжите петли, находящиеся на крючке, по 2 вместе.

Вывязывая плоский столбик, введите крючок справа налево под столбик с изнаночной стороны.

2-й круг—первый выпуклый столбик провяжите, как плоский. Второй—как выпуклый. Затем первый плоский столбик—как плоский, а второй—как выпуклый. И так вяжите, чередуя выпуклые столбики с плоскими.

3-й круг—на каждом выпуклом столбике вяжите 2 выпуклых, а плоские провязывайте, как плоские.

4-й круг—все плоские провязывайте, как выпуклые, на первом выпуклом свяжите 2 плоских. На втором выпуклом—1 выпуклый.

5-й круг—на первом выпуклом свяжите 1 плоский столбик. На втором выпуклом—выпуклый, на первом плоском—выпуклый, на втором плоском—плоский.

6-й круг—на первом выпуклом столбике свяжите 1 плоский, на втором выпуклом—выпуклый. На первом плоском столбике—выпуклый, на втором плоском—2 плоских и так далее.

7-й круг—на первом выпуклом столбике один плоский, на втором выпуклом—выпуклый. Затем на первом плоском—2 выпуклых, на втором и третьем—плоские.

В этом круге 3 выпуклых столбика будут чередоваться с тремя плоскими (3×3).

8-й круг—на первом выпуклом свяжите 1 плоский. На втором и третьем—выпуклые, на первом плоском—1 выпуклый, на втором и третьем—плоские. В этом круге тоже 3 выпуклых столбика чередуются с тремя плоскими (3×3).

9-й круг—на первом выпуклом—плоский, на втором—2 выпуклых. На третьем—выпуклый, на первом плоском—выпуклый. На втором и третьем—плоские. В этом круге четыре выпуклых чередуются с тремя плоскими (4×3).

10-й круг—на первом выпуклом—плоский, на втором, третьем и четвертом—выпуклые. На первом плоском—выпуклый, на втором и третьем—плоские.

11-й круг вяжется, как 10-й.

12-й круг—на первом выпуклом—плоский. На остальных—выпуклые. На первом плоском—выпуклый, на втором—1 плоский, на третьем—2 плоских. В этом круге 4 выпуклых столбика чередуются с 4 плоскими (4×4).

Свяжите еще 14 кругов без прибавок, следя за тем, чтобы в каждом ряду выпуклые и плоские столбики «продвигались» влево на один столбик.

Отворот к шапочке (рис. 3) свяжите из двойных столби-

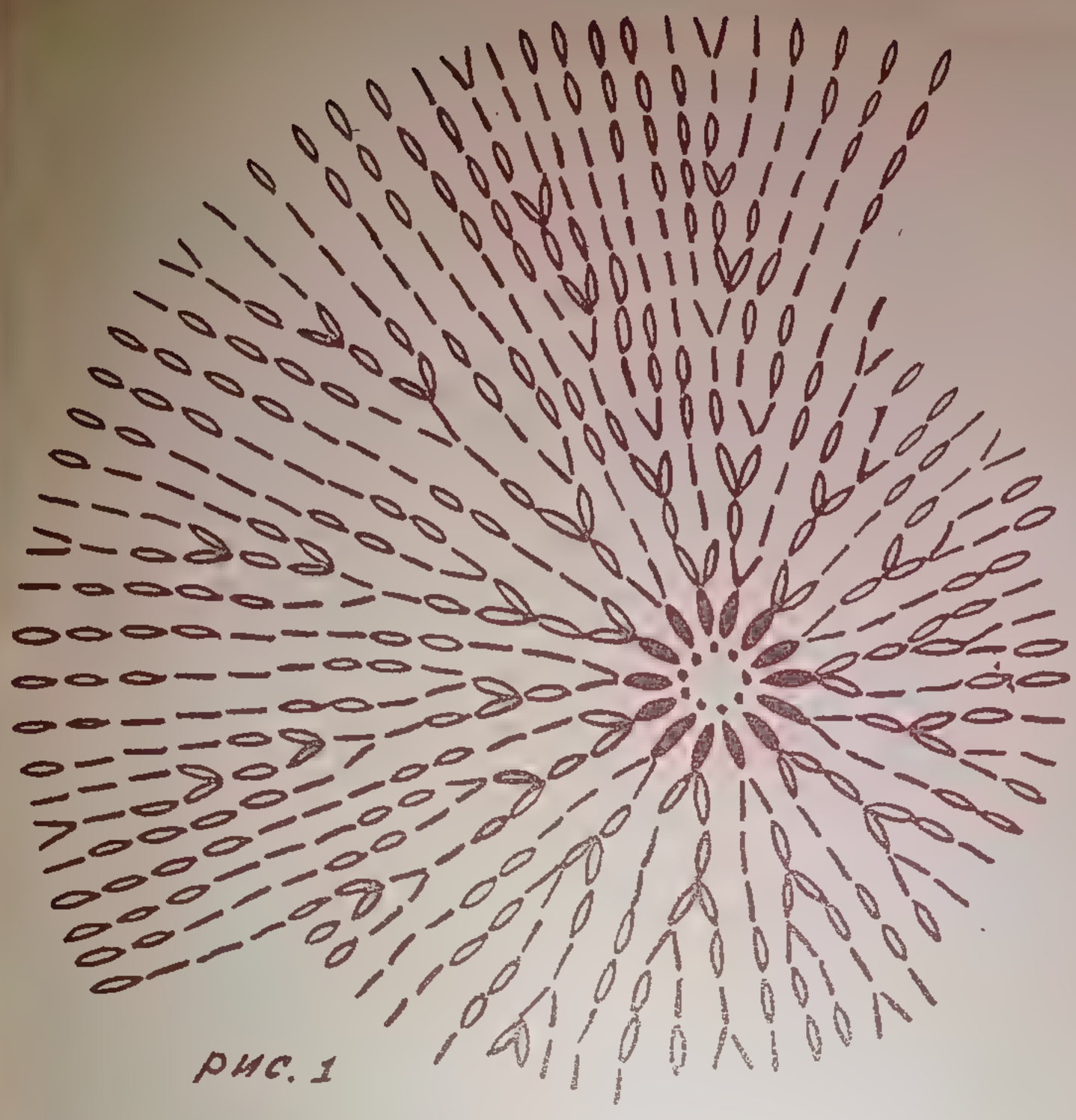


рис. 1

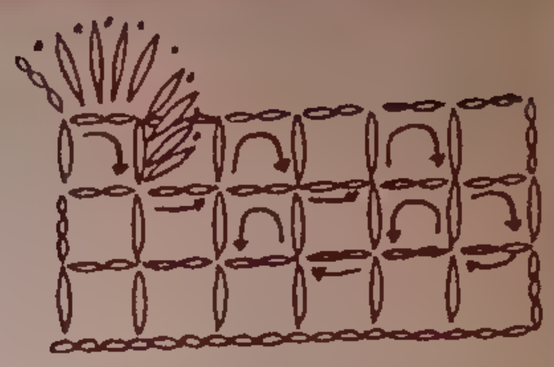


рис. 2

ков без накида. Ряды располагайте в двух направлениях. На первой петле основания свяжите столбик без накида. Для второго столбика введите крючок в первую петлю (на которой связан столбик), протащите петлю из рабочей нитки и оставьте ее на крючке. Введите крючок во вторую петлю основания и протащите вторую петлю из рабочей нитки. Все петли провяжите сразу. Третий и все последующие столбики вяжите, как второй столбик. Отворот можно завернуть в виде валика.

Для широкого фигурного отворота (рис. 4) свяжите сначала 5 рядов в виде решетки. В первом ряду столбик с одним или двумя накидами вяжите на каждой третьей петле основания. В следующих рядах — на столбиках предыдущего ряда. Между столбиками — по 2 воздушные петли. Затем свяжите по 4—5 столбиков с двумя накидами, вводя крючок под столбики и под цепочки решетки по схеме (рис. 2). Между столбиками можно вязать 1 воздушную петлю: отворот будет больше.

Вместо шарфа свяжите модный воротник-манишку из выпуклых и плоских столбиков. Начните его от выреза горловины. Ряды не смыкайте, чтобы сделать застежку сзади. В первом ряду свяжите столбики с накидом. Во втором ряду — на первом столбике основания вяжите 1 выпуклый, на втором — 2 плоских. В третьем и четвертом ряду прибавок не делайте. В пятом ряду делайте прибавку на каждом втором выпуклом столбике. В шестом ряду прибавок не делайте, а в седьмом свяжите все выпуклые полосы из двух столбиков. Получится резинка 2×2. До конца вязания в выпуклых полосах можно оставить по 2 столбика, а увеличить число плоских столбиков. Чаще примеряйте манишку, чтобы проверить правильность вязания. К верхнему краю ее свяжите стойку из столбиков с накидом.

Т. ЕРЕМЕНКО

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ

рис. 3

рис. 4

Приложение к журналу «Крестьянка» № 1 за 1983 год.

Мода
1983
ЯНВАРЬ
ИЮЛЬ
Дни недели
ПН
ВТ
СР
ЧТ
ПТ
СБ
ВС
Приложение к журналу «Крестьянка» № 1 за 1983 год.

ЯНВАРЬ
3 10 17 24
4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30

…РТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26

ИЮЛЬ	…ЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
	2 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
	3 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
	4 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
4 11	5 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
5 12	6 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
6 13	7 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
7 14	8 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
1 8 15				
2 9 16				
3				

Фото В. КАМЫШКО

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Зимой самое время продумать в подробностях все весенние, да и не только весенние, работы в саду. В разгар сезона, в спешке можно сделать что-нибудь не так. Особенно досадны оплошности в размещении деревьев, в планировке сада: одно непродуманное, поспешное решение — и это уже на долгие годы. Исправить что-либо бывает трудно, а подчас и невозможно. А потому, если вы твердо решили отвести часть вашего приусадебного участка под сад и если закладывать его вам предстоит, что называется, с нуля,—именно сейчас беритесь за дело. Положите перед собой чистый лист из школьной тетради в клеточку—и в добрый час, начинайте «сажать». У вас есть возможность все спокойно обдумать, утрясти, испробовать несколько вариантов и найти нужный.

Чтобы план не разошелся с реальностью, соблюдайте два непременных условия. Первое: откладывайте на клетках в избранном масштабе точное расстояние. Второе: постарайтесь увидеть все «высаженные» деревья и кусты такими, какими они будут через 10—15 лет. Иначе говоря, отметив точкой место посадки саженца, тут же нарисуйте большой кружок—проекцию будущей кроны. Это ни много ни мало 5—6 метров в диаметре для яблони. Не учесть этих расстояний — значит допустить самую распространенную ошибку при планировке.

Обычно начинающие садоводы не умеют, к сожалению, представить сад выросшим. Правда, запущенные сады теперь встречаются реже, расстояния между деревьями выдерживаются нужные, но под ними, используя каждый сантиметр площади, сажают кустарники, землянику, овощи. Хорошо ли это? Да, специалисты рекомендуют такое комбинированное размещение, однако... на время, пока деревья не войдут в полную силу. А потом, с годами, яблони разрастаются, затеняют междурядья, и тогда приходится убирать из-под них огород, землянику, смородину. Но куда перенести? Все это нужно предусмотреть заранее, еще на бумаге.

Возможно и такое решение: увеличить расстояние между деревьями примерно в полтора раза, так, чтобы они потом не затеняли междурядья. И тогда можно принять комбинированное размещение в качестве постоянного. Однако в этом случае обрабатывать почву будет труднее, потому что корни растений—на разной глубине. Особенно сложно будет опрыскивать растения ядохимикатами: у яблони почки чуть распустились, а смородина вовсю цветет. И еще один минус: между взрослыми деревьями труднее вырастить молодняк, например, вишни между яблонями. Срок жизни у них разный, и через 12—14 лет вишню придется заменять. Но в тени старых яблонь молодые деревца будут расти хуже, чем на новом месте. Разумнее всего поступает тот, кто сразу сажает яблоню рядом с грушей, вишню со сливой.

Не надо гнаться за количеством растений и сортов. Специалисты рекомендуют для семьи из пяти-шести человек иметь в саду 12—14 яблонь, 1—2 груши, 3—4 вишни, 2—3 сливы, по 10—20 кустов черной смородины, крыжовника и малины, 80 квадратных метров земляники. Достигнув зрелости, такой сад будет давать 300—400 килограммов урожая ежегодно, а в дальнейшем еще больше. На 6—8 сотках такое количество деревьев и кустов вполне можно разместить раздельно, еще останется площадь и под небольшой огород.

Где и как расположить садовые растения? Тут каждый решит сам, как ему поступить. Один традиционно посадит кусты по границам участка, а деревьями займет середину. Другой сделает противоположное и тоже не прогадает: середину участка оставит открытой, а деревья разместит по краям ближе друг к другу. Но есть и общие для всех правила. Например, если часть участка расположена в низине, в этом месте лучше сажать кустарник. Деревьям же нужно место повыше. Другое общее правило—следить за тем, чтобы всему саду хватало солнца. С южной стороны не должно быть высоких и раскидистых деревьев. Туда лучше подвинуть землянику.

Деревья или кусты должны отстоять от межи соседнего участка ровно на половину рекомендованного для них междурядья. Если сосед тоже посадит у межи яблоню или ягодный куст, то между вами и его посадками должно быть достаточное расстояние. От стен дома или сарая деревья надо отодвинуть на 3—4 метра, от изгороди у дороги—на 2—3 метра.

Расстояние между рядами и растениями в саду не везде одинаково. Если вы живете в северной части страны, то расстояния эти должны быть меньше, а если на юге, то больше, так как там деревья с раскидистой кроной. В средней полосе между рядами яблонь и груш оставляют до 6 метров, а между деревьями одного ряда—4 метра. Но если попадается, например, сорт «пепин шафранный», то для его развесистой кроны такого расстояния мало. Поэтому определять расстояние между рядами надо с учетом сорта яблони.

Вишню и сливу в средней полосе сажают на расстоянии 3х2,5 метра, а на юге—5х3 метра. Смородине и крыжовнику нужны междурядья 2,5 метра, а расстояние в ряду 1,5 метра.

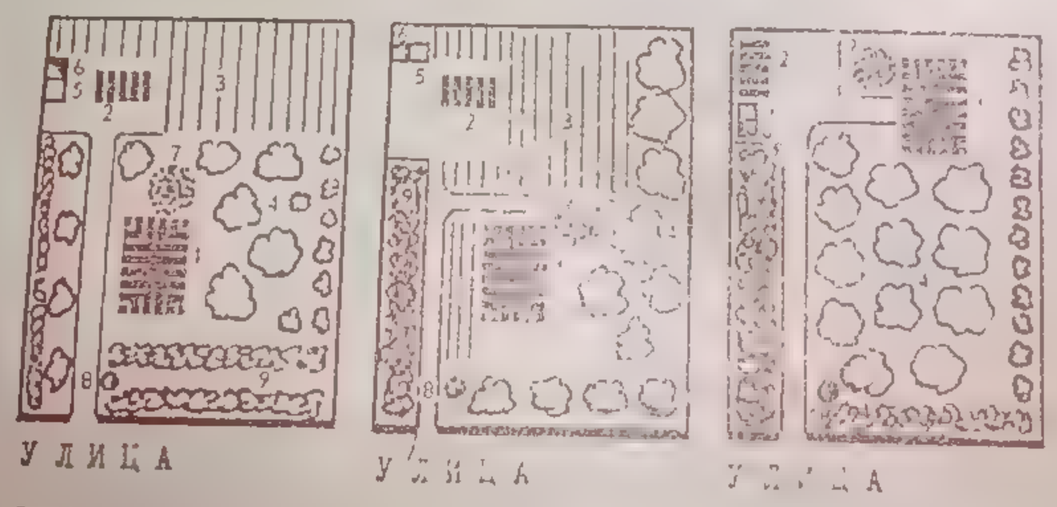
Сад—это живой организм, и даже при самом удачном размещении с годами потребуется внести коррективы. Скажем, черную смородину лет через 7—8 приходится, как правило, полностью заменять. Она начинает болеть, и урожаи снижаются. Но сажать новые кусты на старом месте значит отдавать их во власть тем же болезням. Лучше заложить новый ряд в другой части сада. Этот вариант тоже надо предусмотреть на плане, чтобы потом не пришлось выкорчевывать что-либо нужное.

Землянику приходится заменять еще чаще—раз в 4 года. Чтобы не оставаться в год замены без ягод, надо сразу же наладить постоянную смену. А для этого понадобится 4—5 грядок, из которых две будут ежегодно чередоваться с огородом: одну—из-под старой земляники—вы определяете под овощи, другую—из-под ранних овощей—под новую землянику. Поэтому ее на вашем плане надо разместить там же, где и огородные грядки.

Взяв за основу общие рекомендации и правила, учтите ваши конкретные условия: особенности участка, конфигурацию будущего сада, его расположение по отношению к дому, к улице, возможности почвы для обработки, ваши личные вкусы, наконец. И возьмите новый чистый лист бумаги для плана...

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

ПРИМЕРЫ ЗАСТРОЙКИ И ПЛАНИРОВКИ УСАДЕБНОГО УЧАСТКА



1. Жилой дом
2. Хозяйственный сарай
3. Огород.
4. Сад.
5. Туалет.
6. Компостная куча.
7. Площадка для детских игр.
8. Колодец.
9. Ягодный кустарник.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 1 за 1983 год.

«ДОРОГАЯ «ХОЗЯЮШКА»! Я слышала, свекла благоприятно влияет на пищеварение. Какие блюда из нее вы можете порекомендовать?

Н. Ромашкина

Брянская область».

СВЕКЛА НА СТОЛЕ

ИКРА

Из свеклы можно приготовить вкусную икру. Свеклу, морковь, репчатый лук очистите, нарежьте на куски, пропустите через мясорубку, сначала через крупную решетку, потом через мелкую. Переложите овощи в кастрюлю или в глубокую сковородку и поставьте в горячую духовку. Держите их там до тех пор, пока они не станут совсем мягкими. Затем влейте на раскаленную сковородку растительное масло, уложите в нее овощную смесь и потушите немного. Минут за 5—10 до окончательной готовности добавьте томатную пасту или красные помидоры, предварительно измельченные.

Икра вкусна и горячая, но более принято есть ее холодной. Холодная икра хороша как закуска, ее можно использовать для бутербродов.

Продукты: свекла—5 шт., морковь—3 шт., 1—2 луковицы, растительное масло—100 г, томатная паста—3 столовые ложки или 4—5 помидоров, соль, перец по вкусу.

САЛАТ

Отварите свеклу, очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками. Прибавьте к ней вареный картофель, также нарезанный тонкими ломтиками, жареный лук, тертый хрен. Все перемешайте, полейте подсолнечным маслом и уксусом.

Продукты: свекла—4 шт., картофель—3 шт., 1 луковица, соль, уксус (можно сухое вино) по вкусу, хрен—2 чайные ложки, подсолнечное масло — 2—3 столовые ложки.

ВИНЕГРЕТ

Самый простой винегрет состоит из небольшого набора овощей: свекла, картофель, морковь (вареные), а также лук, соленые огурцы. Овощи нарезать, заправить подсолнечным маслом, посолить по вкусу. Хорошо заправить винегрет приправой, куда входят подсолнечное масло, горчица, сахарный песок, уксус. Подойдут для этого и майонез и сметана.

В винегрет можно добавить вареную фасоль, сельдь, соленые грибы. Можно разнообразить его фруктами, например, яблоком, черносливом или изюмом.

БОРЩ

Свеклу хорошо вымойте, очистите от кожуры. Очищенный лук обдайте горячей водой, чтобы снять горечь. С капусты удалите верхние листья, промойте. Подготовленные овощи—свеклу, лук, капусту—нашинкуйте. Затем капусту протрите с солью чтобы она пустила сок. Все положите в кастрюлю и залейте кипятком, варите на медленном огне до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Отдельно с чесноком и лавровым листом сварите грибы, предварительно вымочив их. Когда они будут готовы, слейте отвар, грибы мелко нарубите. В кастрюлю с овощами влейте процеженный грибной отвар и сок квашеной капусты. Все прокипятите, добавьте грибы и мелко нарезанный укроп. Борщ готов; к нему можно подать жареный картофель.

Продукты: 2 красные свеклы, 1 луковица, четверть кочана капусты, грибы—3—4 шт., 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 0,5 литра сока капусты, укроп, соль по вкусу.

НА ЗАМЕТКУ

Свеклу, перед тем как варить, хорошо моют, корни и корешки не срезают, иначе она потеряет свои питательные качества.

Свеклу кладут в кипящую воду, варят в закрытой посуде, чтобы она сохранила сочность и мягкость.

Свекла будет вкуснее, если ее варить в несоленой воде.

Чтобы свекла при варке не потеряла свой красивый темно-красный цвет, в воду можно добавить немного сахарного песку или квасу.

Быстрей варится и обладает лучшими вкусовыми качествами свекла небольшая, темно-красного цвета, не круглой, а удлиненной формы.

Не следует запекать или тушить свеклу в металлической посуде или на противне, это ухудшает ее вкус.

КОТЛЕТЫ

Свеклу сварите, очистите, натрите на мелкой терке. Изюм промойте несколько раз. Все положите в кастрюлю, налейте молоко, положите масло и тушите 10 минут на небольшом огне, помешивая. Затем добавьте немного крупы и варите еще 10 минут. Снимите кастрюлю с огня, дайте массе остынуть. Когда она станет теплой, влейте яйцо и хорошо размешайте. Из готового фарша сделайте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте в кипящем масле. Подайте к столу со сметаной.

Продукты: свекла—2 шт., манная крупа—1 столовая ложка, сливочное масло (маргарин)—1 столовая ложка, 1 яйцо, молоко—1 столовая ложка, мука пшеничная—1 столовая ложка, изюм, соль по вкусу.

НАПИТОК «СВЕКОЛКА»

Свеклу промойте несколько раз, очистите от кожуры, нашинкуйте соломкой, залейте водой, добавьте немного лимонной кислоты (можно сока кислой капусты), сварите и поставьте на несколько часов в холодное место. Потом процедите ее через марлю, добавьте по вкусу сахарный песок.

Подайте в графине. Напиток особенно вкусен со льдом.

Продукты: свекла—3 шт., вода—4 стакана, лимонная кислота на кончике ножа, сахар—0,5 стакана.

В. КОВЧЕНКОВ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В прошлом году в № 9 журнала «Хозяюшка» обратилась к вам с анкетой. Мы хотели посоветоваться, какие модели одежды предложить в рубрике «Шейте сами», узнать, с какими образцами вязания познакомить вас, какие новые темы затронуть в рубрике «Во саду ли, в огороде».

И, наконец, нас интересовало, какие новые разделы и рубрики вы хотели бы увидеть в «Хозяюшке».

Редакция получила много писем из разных уголков страны с ответами на анкету. Мы сердечно благодарим вас за теплый отклик, за искренние слова в адрес «Хозяюшки». Надеемся с вашей помощью сделать ее лучше, разнообразнее.

Учитывая ваши многочисленные просьбы, уже в этом номере мы открываем заочную школу вязания крючком. Будет опубликована также серия материалов, которые подскажут вам, как создать уют в доме, как красиво и рационально оформить ваше жилище. Больше места мы намерены уделить разговору о моде, о воспитании вкуса.

С циклом бесед «Мода для всех» выступит главный редактор популярного журнала мод «Силуэт» Кете Китс.

В нашей постоянной рубрике «Читатель—читателю» мы, как всегда, приглашаем участвовать всех желающих. С удовольствием напечатаем практические советы и кулинарные рецепты из вашей домашней копилки полезных дел.

Ждем ваших писем!

«Хозяюшка»

«В № 10 «Крестьянки» прочла рецепт засолки капусты по-гурийски и сразу засолила несколько кочанов. Хочется, в свою очередь, поделиться еще одним способом засолки капусты по-дунгански — она получается острая, пикантная, хороша и как закуска и как приправа к мясу, птице.

Т.Денисенко
Джамбулская область».

КАПУСТА ПО-ДУНГАНСКИ

Средний кочан капусты режу пополам, крупный — на четыре части. Складываю в бочку, затем заливаю рассолом (2—2,5 стакана соли на ведро воды). Капуста укисает 6—7 дней.

Затем готовлю такую приправу: пропускаю через мясорубку несколько головок чеснока, несколько штук острого перца, натираю на мелкой терке морковь, все это смешиваю. Вынимаю капусту из рассола, обильно натираю со всех сторон приправой.

Рассол сливаю в кастрюлю, кипячу с лавровым листом, укропом, петрушкой. Пробую: если маловато соли — добавляю по вкусу. Когда рассол остынет, снова заливаю им капусту с приправой, кладу небольшой груз, чтобы вся она была покрыта соком.

Через 2 дня капуста по-дунгански готова. Но предупреждаю, что блюдо острое, пряное, может быть, не всем придется по вкусу.

«Очень хочу, чтобы мои сухарики понравились и молодым и пожилым читателям журнала.

Мне 80 лет, я их часто стряпаю, дети любят, так дома и называют их — «бабушкины сухарики».

М. Степанова
Тюменская область».

«БАБУШКИНЫ СУХАРИКИ»

Беру 3 яйца, пачку маргарина, стакан сахарного песку, чуть соли, пол чайной ложки соды и 2,5 стакана муки.

2 яйца взбиваю с сахаром и солью. Маргарин натираю на мелкой терке, всыпаю в яйца и продолжаю взбивать, пока не получится цельная масса. Добавляю соду (лучше погасить ее уксусом или лимонной кислотой) и муку, хорошо вымешиваю тесто.

Раскатываю его в толстый жгут, разрезаю на 4—5 частей — по длине противня. Смазываю взбитым яйцом, пеку в духовке.

Когда испекутся, режу лоцитиками, укладываю их на противень и снова ставлю в духовку, пока не подрумянятся с обеих сторон. Тогда духовку выключаю, а сухарики оставляю в теплой печке, чтобы совсем подсохли.

«Мы любим помогать своим мамам на кухне и уже сами научились готовить некоторые вкусные блюда. Например, печенье «Пальчики оближешь!». Советуем всем девочкам попробовать его испечь.

Лариса Фальковская и
Наташа Сурикова
Ленинградская область».

ПЕЧЕНЬЕ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!»

Разбиваем 3 яйца, добавляем стакан сахарного песку и растираем добела. Кладем размягченный маргарин или масло (200 г), пол чайной ложки соды, 4 стакана муки и замешиваем тесто. Оно получается густое, маслянистое.

Тесто раскатываем тонким слоем и вырезаем из него печенья; можно стаканом, рюмкой или специальной формочкой — в виде полумесяца, звездочки, ромбика и т. д. Раскладываем на противень и ставим в духовку. Если тесто раскатано тонко, то пекутся печенья быстро, минут 20.

Можно еще каждое печенье украсить: положить сверху изюминку, орешек.

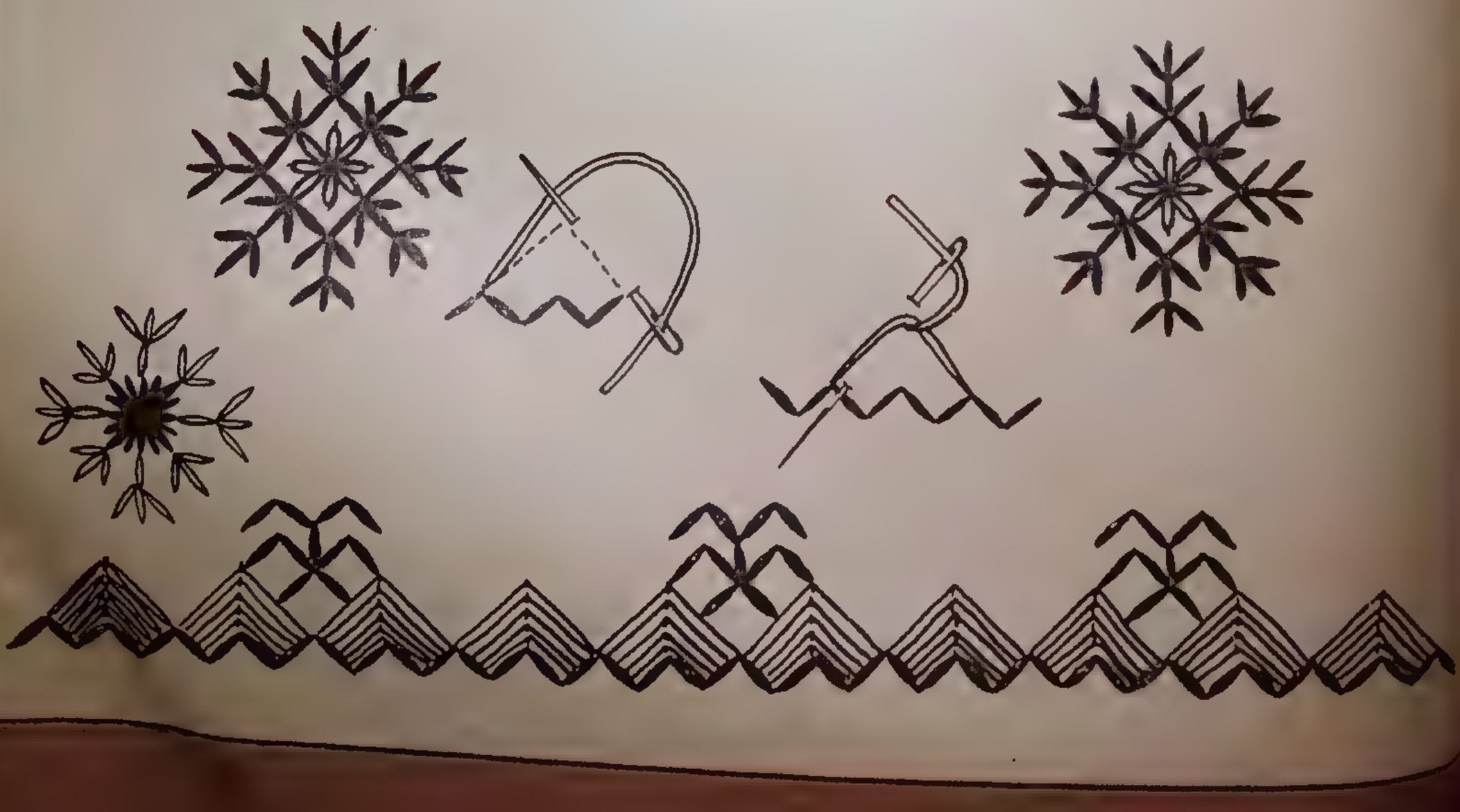
ВЫШЕЙТЕ САМИ

Детское платье, костюмчик украсит несложная вышивка, которую вы легко сделаете сами.

Для одежды из тканей кремового цвета (рогожка, лен с хлопком, штапельное полотно) подойдут нитки коричневого и морковного цветов.

Нитками морковного цвета полупетлей вышиты зубцы по низу платья, восьмилепестковые цветочки в середине больших звездочек и маленькие звездочки. Остальные детали узора вышиты швом «роспись» коричневыми нитками.

Т. ИВАНОВА



ВОСКРЕСЕНЬЕ — ДЕНЬ СЕМЬИ

Непрерывной чередой бежит, катится через перевалы забот время нашей жизни, и сутки, как полустанки, проскакивают мимо, не слишком задерживаясь в памяти. И напряженный ритм стирает разницу дней, чем дальше, тем больше, и некогда остановиться, оглянуться вокруг... Между тем в нашей власти противостоять одинаковости дней. Одно из средств к тому — ярче окрашивать те из них, что несут с собой естественную паузу в труде и больше обращают нас к дому, то есть дни воскресные.

Конечно же, они не получатся у нас совсем свободными от дел (мы уж не говорим тут о страдной поре, когда, как известно, день год кормит), но все-таки постараемся выделить воскресенье и превратить его в маленький семейный праздник, который бы запомнился и дал запас хорошего настроения на всю новую неделю.

Социологи давно установили, что монотонность утомляет больше, чем сам труд, угнетает психику, отрицательно влияет на развитие личности. Потому и нужны дни передышки, смены ритма, смены занятий, настроения, даже одежды.

Однако к чему все эти рассуждения? — может заметить читатель. О том, что отдыхать необходимо, ясно всем. Отдыхать интересно? Была бы возможность...

Все так, только возможности для себя создаем мы сами. Кое-что зависит и от нас, от умения организовать труд и быт нашего маленького своеобразного семейного коллектива.

Нет, не к праздности в воскресный день мы призываем. Но пусть это будет день общего семейного труда и активного семейного отдыха, день семейного спорта и искусства, семейных разговоров и игр. Словом — День семьи!

Ведь в будни у каждого в семье — свои дела. И взрослые и маленькие — все спешат из дома: на работу, в школу, в детский сад... И дом порой напоминает гостиницу, откуда по утрам командированные разбегаются, а вечером, усталые, возвращаются, чтобы поесть, немного посидеть у телевизора и пойти спать.

Но дом все же не гостиница, это жилище для семьи, и воскресенье может существенно об этом напомнить. А потому, право же, оно стоит того, чтобы о нем подумать специально, — о том, как его провести всей семьей, с пользой и радостью для всех домочадцев.

Может быть, ради подготовки воскресной программы собрать семейный совет? Может быть, даже «назначить ответственного», дежурного по воскресенью? Давайте попробуем. По крайней мере это будет нечто новое и уже потому интересное. И наверняка посыплются предложения, и инициативы будет столько, что успевай лишь подхватывай.

Начать, пожалуй, стоит с воскресного труда. Видимо, он должен быть по возможности окрашен в «цвета» нашей семейной команды, то есть быть общим, дружным и веселым.

Ну, допустим, в повестке дня — уборка двора, расчистка дорожек от снега и т. п. Подумаем заранее, хватит ли на всех инвентаря. А если нет, то одолжим у соседей. Потому что особая прелесть заключается, быть может, как раз в том, чтобы всем одновременно взять в руки лопаты, да еще под шутливую команду... И устроить соревнование: а ну-ка, кто станет обладателем победного приза? Да объявить конкурс на лучшую фотографию, которая бы запечатлела «воскресник». Если же есть кинокамера, то и она может быть пущена в дело — сюжет-то сам просится на пленку.

Когда же, к примеру, снег убран, можно всем вместе приняться за «художественное творчество» вылепить снежную бабу, украсить двор снежными скульптурами — к собственному да и соседских ребятишек удовольствию. А можно договориться с соседями и сообща выйти на уборку улицы. И полезно и весело. Тут уж масштабы соревнования [illegible] затей возрастут.

К[illegible]довой час» в воскресенье [illegible] быть и более прозаичным [illegible] например перебрать картошку в подполе или починить что-то из вещей. Но и тут соблюдайте принцип: поработать всем вместе и с улыбкой.

А потом будет особый воскресный обед. Его отличие от обычной, будничной трапезы вовсе не обязательно должно заключаться в каком-то сложном, требующем больших хлопот меню (хозяйка в этот день заслужила право на меньшую нагрузку). Приметы воскресного обеда другие. Ну, во-первых, все собираются вместе и не торопятся. Во-вторых, «авторами» блюд могут быть в этот день «внештатные повара» (пусть даже под плотным наблюдением «шеф-повара»). В-третьих, сервирован этот обед пусть будет иначе, чем будничный. Ведь, честно говоря, сейчас в подавляющем большинстве домов есть такая посуда, которой не пользуются в дни, когда всем надо поесть скорее и когда берется посуда, что в кухне, под рукой. А в воскресенье можно достать и ту, что хранится для больших праздников. Пусть она украсит стол. Не будем жалеть, ведь мы покупали ее не для выставки и не ради того, чтобы не отстать от других. У нас ведь не камера хранения красивых вещей и не витрина магазина...

И пусть все придут к столу нарядно одетыми, тщательно причесанными. А пример, конечно же, подаст хозяйка. Сегодня в гардеробе у всех найдется платье, что не наденешь на ферму или в поле. Когда же его и носить, если не по таким вот праздничным дням? И не раз-два в год. Ведь мы не успеваем снашивать одежду. Давно прошли те времена, когда приходилось беречь платье годами, потому что не по силам было приобрести новое. Сегодня-то все иначе. Так будем чаще заглядывать в собственный шкаф и доставать оттуда нарядную одежду, доставляя удовольствие себе и окружающим. Воскресный день — достаточный повод для того, чтобы принарядиться...

Доброй приправой к обеду станет и шутка: скажем, в один из пирожков запечен сюрприз — кому он достанется?

Но вот закончен обед, все сообща убирают и моют посуду. Причем хозяйка отдыхает, отец семейства показывает, что и он может при желании с этим справиться, а дети демонстрируют, как успешно домашнее трудовое воспитание. Идиллию — в жизнь! Годится такой девиз?

Стемнело за окном. Наступает вечер. Включается телевизор, если решено не ходить в клуб, в кино, в гости, не устраивать представление домашнего театра и т. п. Все сидят в одной комнате — один на один с голубым экраном. Общения в это время не происходит. Но зато когда передача окончена, почему бы не поделиться впечатлениями, не поговорить по поводу увиденного?

Не жалейте времени на разговор — может быть, за ужином, за вечерним чаем. Разговор — вполне достойное занятие, а вовсе не пустопорожняя болтовня, как считают иногда. Владеть искусством разговора — большое дело, недаром же оно и называется искусством. Привыкнув делиться дома своим мнением об увиденном, подрастающий человек будет внимательнее смотреть и больше увидит. Привыкнув рассказывать о прочитанном, станет внимательнее читать и больше усвоит... Вот что такое семейные разговоры.

Умение излагать свои впечатления, мысли, участвовать в разговоре жизненно важно. К сожалению, мы порой даже не осознаем, насколько это важно для человека, для его самоощущения в насыщенной контактами современной социальной жизни. Подчас из-за неумения поддержать разговор в компании человек начинает сторониться людей, становится болезненно стеснительным, чувствует себя неуверенно. Чтобы снять эти бьющие по самолюбию ощущения, кто-то хватается за бутылку, полагаясь на ее «раскрепощающие» свойства... Чем это кончается, увы, хорошо известно. Так пусть же наши семейные застолья помогут выработать привычку к содержательному живому общению, без применения спиртного.

Призывая к семейному отдыху, мы вовсе не хотим сказать, что нужно требовать от всех домочадцев целый день быть дома и ежеминутно общаться друг с другом. Ни в коем случае! Вполне естественны желания встретиться с друзьями, заняться любимым делом, почитать, наконец, просто побыть одному. Никакого диктата! Каждый должен быть свободен, выбирая способ проведения досуга. Но при этом какая-то часть дня всегда может быть выделена для семьи.

Мы предложили только одну модель воскресного дня, только один из его вариантов, которых, конечно же, великое множество. На этот раз в стороне остался семейный спорт и туристические походы, семейные экскурсии в город — в музей, в картинную галерею и т. п. Мы ничего не сказали об искусстве принимать гостей, о домашних концертах и о многом другом. Но к этому мы еще вернемся в наших беседах. А сейчас вновь подчеркнем главное: какие бы «мероприятия» ни проводились в воскресном домашнем «клубе», пусть они будут интересны всем! Только для этого нужен режиссер, который бы ненавязчиво, незримо помогал распределить время и сделать так, чтобы день этот удался и запомнился. А чем больше светлого останется в памяти о родительском доме, тем крепче жизненная опора у человека, ибо незаметно для нас самих накопленные впечатления переплавляются в жизненную энергию. Воспоминания о добром, веселом, дружном воплотятся позднее в добро, оптимизм, дружелюбие — качества в человеке бесценные!

Сотвори же праздник, хозяйка!

Г. РОНИНА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2, 1983 год.

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

В почте «Хозяюшки» немало писем от новоселов. Счастливые обладатели новых квартир спрашивают, как лучше оформить спальню, гостиную, как уютнее и красивее устроить кухню, как рациональнее использовать просторный коридор. Не меньше подобных проблем возникает и у тех, кто унаследовал старую дедовскую «пятистенку».

Поэтому, считаем мы, назрела необходимость поговорить на страницах «Хозяюшки» об интерьере нашего жилища.

Разговор ведут сотрудники Всесоюзного научно-исследовательского института технической эстетики И. ЛУЧКОВА и А. СИКАЧЕВ.

НАРЯДИТЬ ОКНО — УКРАСИТЬ КОМНАТУ

1

Многие, наверное, помнят фильм Э. Рязанова «Ирония судьбы» или «С легким паром», главный герой которого в новогоднюю ночь случайно оказался в Ленинграде и принял чужую квартиру за свою московскую. Ошибиться и впрямь было немудрено: и там и тут стандартный дом, стандартная квартира, стандартная мебель в ней.

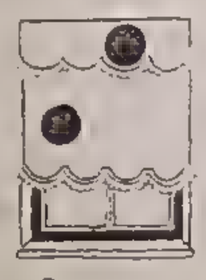
Стандарт, о котором с добрым юмором и мягкой иронией рассказали авторы фильма, экономически оправдан и целесообразен. Как ни парадоксально, благодаря стандарту мы быстрее вселяемся в новые благоустроенные дома, приобретаем удобства и комфорт. Но это совсем не означает, что мы должны жить в квартирах-близнецах. Как выделить свое жилище, сделать его непохожим на соседнее?

Добиться этого можно с помощью хорошо продуманного интерьера. Обычно разработкой его занимается специалист-дизайнер. Его работа во многом напоминает творчество художника-модельера. Но, как известно, модельер только в очень редких случаях разрабатывает модель специально для конкретного человека. Обычно он готовит образцы для множества разных людей, отличающихся друг от друга возрастом, комплекцией, пристрастиями, наконец, и, следовательно, требующих значительного разнообразия в одежде.

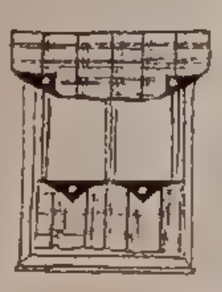
По аналогии с этим дизайнер разрабатывает множество вариантов жилого интерьера, чтобы заказчик, вселяясь в новую квартиру, мог оформить ее по своему усмотрению.

Каждый понимает, что какая бы мода ни господствовала в данный отрезок времени, внутри ее однообразия всегда можно выбрать варианты для себя, благодаря чему люди не выглядят на улицах близнецами. А вот по отношению к оформлению собственного жилища такого понимания нет. Многие обычно не могут себе представить, что один и тот же элемент интерьера можно выполнить десятками, а то и сотнями способов. Мы расскажем впоследствии о том, как красиво и рационально использовать в жилище стену, двери, углы, простенки между окнами. А начнем с окна...

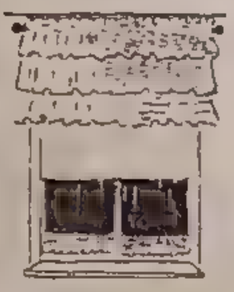
2



3

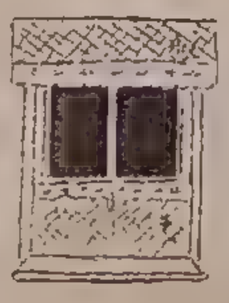


4



5

6



7

Окно жилого дома задает немало загадок. Например, в русской избе вплоть до конца прошлого века оно всегда богато украшалось снаружи (вспомним знаменитые резные наличники) и почти никогда — внутри. А вот в западноевропейском жилище все происходило наоборот: снаружи окна гладкие, а внутри — пышно убранные.

Окно — это не только «проем в стене для света», но и элемент интерьера, форма и архитектурная обработка которого существенно влияют на облик нашего жилища в целом. Но пока и в городе и в селе окна, как правило, оформлены одинаково: на потолке или на стене под потолком укреплена штанга или другая конструкция для подвески ткани. Длина штанги чаще всего равна ширине комнаты. Ткань обычно закрывает все простенки. Может быть, это вызвано какими-либо серьезными требованиями удобств? Далеко не всегда. Чаще — это результат неискоренимого стремления делать все, «как у людей». Правда, есть и другое объяснение: когда мы стену с окном полностью зашториваем, создается иллюзия большого окна. Однако при этом многое теряется: например, окно как важный элемент интерьера. Поэтому рассмотрим несколько приемов оформления окна, когда оно не только не скрыто тканью, а, наоборот, подчеркнуто ею.

Окружающие вещи всегда в той или иной степени отражают характер их владельцев. Это относится и к жилому интерьеру. Мы предположили, что заниматься оформлением окна будет хозяйка дома, и поэтому каждому из вариантов дали название, соответствующее характеру женщины (конечно, вряд ли стоит воспринимать все это всерьез, но недаром говорят, что в каждой шутке всегда есть доля истины).

«Романтичная» (1): легкая ткань типа батиста или тонкого шелка, специально раскроенная и вышитая шелком.

«Строгая» (2): в оформлении использованы две полосатые ткани разного масштаба. Материал — шелк, сатин, ситец. Верхняя часть — неподвижная «маркиза», нижняя — два полотнища на кольцах или аналогичных устройствах. Штора может либо раздвигаться, либо собираться лентой, продетой в кольцо.

«Остроумная» (3): плотная однотонная ткань — полотно, репс. Отделка аппликацией и цветными кружевами. Нижняя часть сворачивается в рулон, скрывающийся за верхней частью.

«Деловая» (4): оформление состоит из двух частей. Верхняя часть укреплена в натянутом состоянии на деревянном карнизе. Нижняя — на металлическом стержне. Ткань — хлопчатобумажная шотландка на подкладке из однотонного сатина или ситца.

«Сметливая» (5): ткань — ситец или сатин четырех различных рисунков. Возможен также противоположный вариант — один рисунок, но в двух разных оттенках цвета.

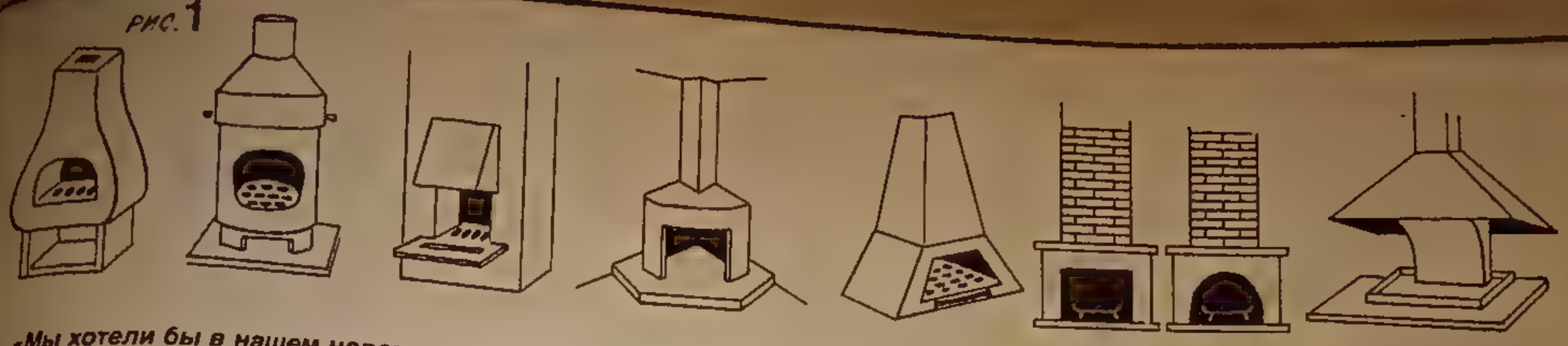
«Терпеливая» (6): штора, плотно закрывающая окно, выполнена из кусочков различных тканей, терпеливо подобранных хозяйкой по цвету и рисунку. Подкладка — одного из цветов, доминирующих на лицевой стороне, либо по контрасту с ними.

«Уравновешенная» (7): ткань — ситец или сатин разных рисунков и цвета. На клетчатой ткани выполнена вышивка, соответствующая по цвету второй ткани. Нижняя часть раздвигается на металлическом стержне.

Выберите «свой» вариант и смело беритесь за дело. Вы увидите — ваш дом преобразится.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1983 год.

рис. 1



«Мы хотели бы в нашем новом доме построить камин, но не знаем, как это сделать. Обращаемся к тебе, «Хозяюшка», с просьбой помочь нам советом.

Р. ГОДОВЫХ,
Курганская область».

КАМИН

Должен предупредить сразу: камин, эта простейшая печь с открытой топкой в виде ниши, хотя и входит вновь в моду, но дает меньше тепла, чем обычная печь, и требует больше топлива. Почему же тем не менее он популярен? Главным образом потому, что обладает свойством вентилировать помещение (не случайно его ставили главным образом в кабинетах, в курительных комнатах) и придает комнате уют и элегантность.

Камины бывают разные (рис. 1). Например, легкие переносные и разборные (только для холодного времени года), а также тяжелые — стационарные. Топливник камина всегда делается широким, но не глубоким, а верхняя и боковые стенки — чаще с развалом или уширением в сторону помещения, хотя бывают и прямыми. Более всего воздух нагревается против топливника.

Для топки используются дрова, древесный уголь, кокс, антрацит.

Чем более гладки и ровны внутренние стенки камина, тем больше выделяет он лучистой энергии. На заднюю и боковые стенки топливника даже навешивают бронзовые, латунные или из нержавеющей стали листы, чтобы усилить излучение. Листы должны легко сниматься, чтобы можно было их почистить до зеркального блеска.

Для сооружения камина используют керамику, жаростойкий бетон, тугоплавкий и огнеупорный кирпич.

Сначала нужно устроить кожух из металлических (стальных, латунных) листов с последующей их футеровкой (облицовкой) кирпичом. Поскольку тяга в каминах не очень сильная и при неправильном их устройстве продукты сгорания могут попадать в помещение, то над топливником часто устраивают колпаки или шахты, в которых предварительно собирается дым и откуда постепенно по дымоходу он выводится наружу.

Располагают камины по-разному. Легкие даже подвешивают к потолку или балке, в середине комнаты или в углу, часто около дымоходов печей, чтобы подключить их к существующим печным дымоходам.

Лицевая отделка каминов, особенно стационарных, разнообразна. Широко распространена кладка из кирпича с расшивкой швов раствором разного цвета. Иногда кирпич окрашивают известковыми или меловыми красками, но самое практичное и гигиеничное — облицевать камин кафелем или изразцами (обязательно в процессе самой кладки, ибо изразцы крепятся с помощью штырей и проволоки за арматуру, вставляемую в толщу кладки). Обычная керамическая плитка для облицовки не годится, она быстро отваливается. Понятно, что надо строго соблюдать противопожарные правила. Под легкие камины требуется кирпичная кладка толщиной в два ряда — не менее 12 см. Первый ряд укладывается на смоченный в глиняном растворе войлок или на листовой асбест. Кладка должна превышать размеры камина по всем его сторонам минимум на 25 см, и хорошо бы ее накрыть кровельной сталью, чтобы легче убирать золу и просыпанный уголь. Вместо кирпичной кладки можно использовать бетонные плиты нужного размера, устанавливаемые на ножках или на кирпичах, уложенных в два или три ряда.

Перед топливниками стационарных каминов также нужны «предтопочные» листы из кирпича или бетона шириной не менее 25 см. Они могут быть из кровельной стали или другого металла. Прибивать их нужно по смоченному в глиняном растворе войлоку.

При кирпичной или каменной кладке швы рекомендуется делать возможно тонкими. Толщина стенок должна быть в половину кирпича (12 см), а с применением металлического футляра и в четверть кирпича. Для закрытия трубы после топки обязательно ставят задвижку, лучше поворотную — баран.

Выше топливника или шахты обязательно устраивают газовый порог или козырек (или отбойник, который иногда называют зубом) — ровный или в форме лотка. Он предохраняет от вылетания искр из трубы, собирает падающую из дымохода сажу и препятствует задуванию ветра и дыма в помещение (рис. 2).

Ширина козырька должна быть не менее ширины дымового канала, или даже на 1—2 см более. Выступ его должен находиться на одной прямой с передней стенкой канала, не сужая при этом выходного отверстия (показано пунктиром). На козырек можно ставить противень, что облегчает сбор и удаление сажи.

Для более полного сжигания топлива в каминах применяют специально изготовленные корзинки из чугуна или полосовой, круглой или квадратной стали, с расстоянием между стержнями от 1 до 2,5 см. Корзинка должна быть на ножках — для лучшей подачи воздуха под топливо. Можно изготовить корзинку из колосниковой решетки, просверлив отверстия для ножек и бортиков, ограждающих решетку (рис. 3).

В другом случае в полу топливника делают поддувало, закрывают его колосниковой решеткой и подводят к нему с передней, задней или боковых стенок каналы, по которым в поддувало поступает воздух. Канал может быть тонким — в четверть кирпича и широким — от половины до целого кирпича, с установкой в нем противня-зольника, выдвигая и задвигая который регулируют подачу воздуха к топливу.

Сечение дымового канала делают не менее чем 25×38 см, то есть площадью 950 квадратных сантиметров. Все переходы (переломы) должны быть плавными, для чего необходимо закруглять острые углы.

В процессе кладки каминов топливники приходится перекрывать арками (сводами, перемычками). Желательно использовать при этом не сталь, а чугун, так как от нагревания он меньше деформируется и не расстраивает кладку. Ставить перекрытия следует свободно с некоторым зазором в кладке, чтобы они свободно скользили. А если балочки все же из стали, то их рекомендуется изолировать асбестом в несколько слоев, хорошо обмотав его медной проволокой.

Кладка каминов производится с тщательной перевязкой швов. Добавим, что применять известняк и кремень для кладки камина нельзя: известняк от нагревания превращается в известь-кипелку и при попадании на него воды начинает гаситься, превращаясь в известковое тесто. Кремень при нагревании раскалывается, с треском разлетаются мелкие кусочки, что небезопасно.

На рис. 4 показан камин из кирпича в разрезе и со всеми размерами.

А. ШЕПЕЛЕВ

рис. 2

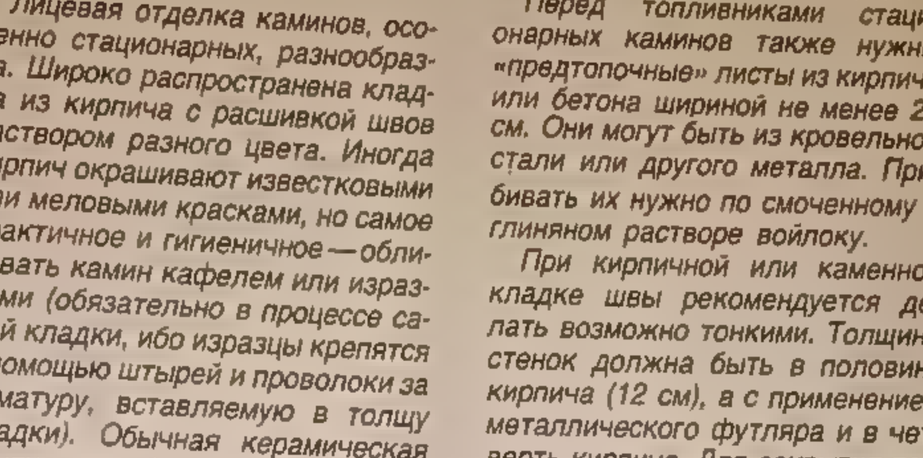


рис. 3

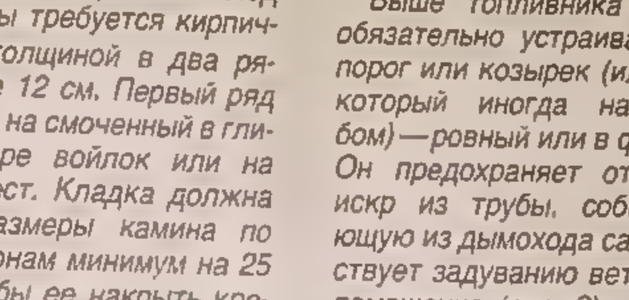
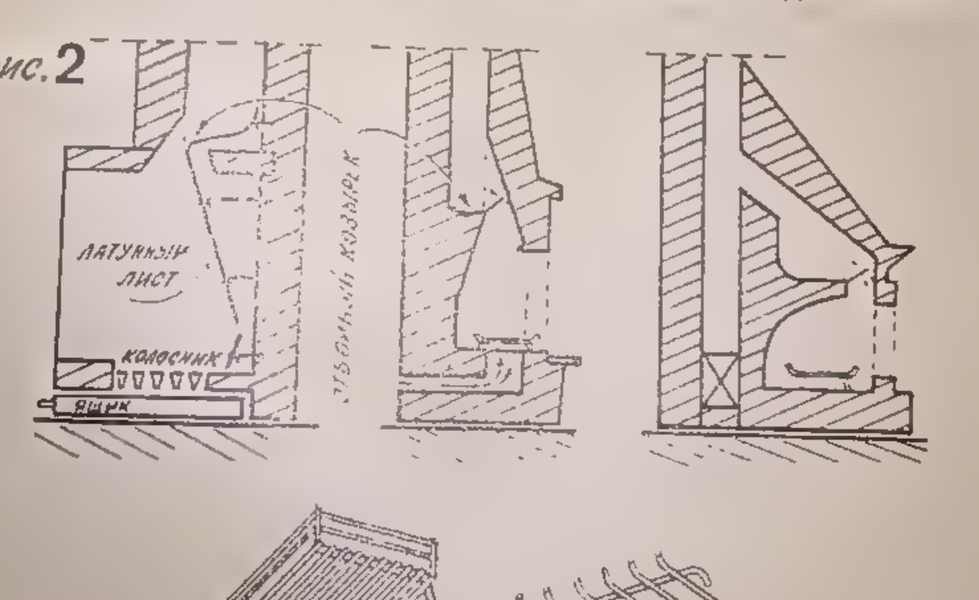
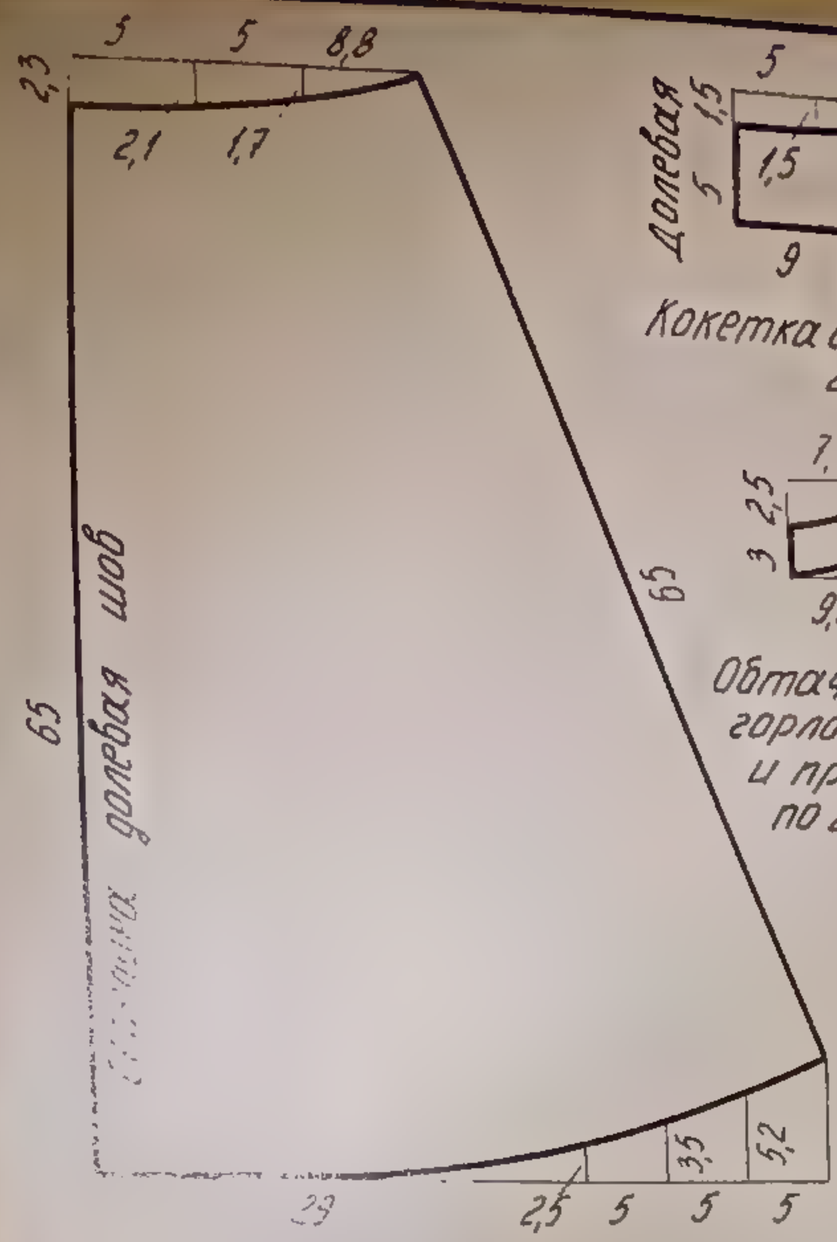


рис. 4



Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1983 год.



ВСЕГДА В МОДЕ

Комплект юбка с жилетом всегда в моде.

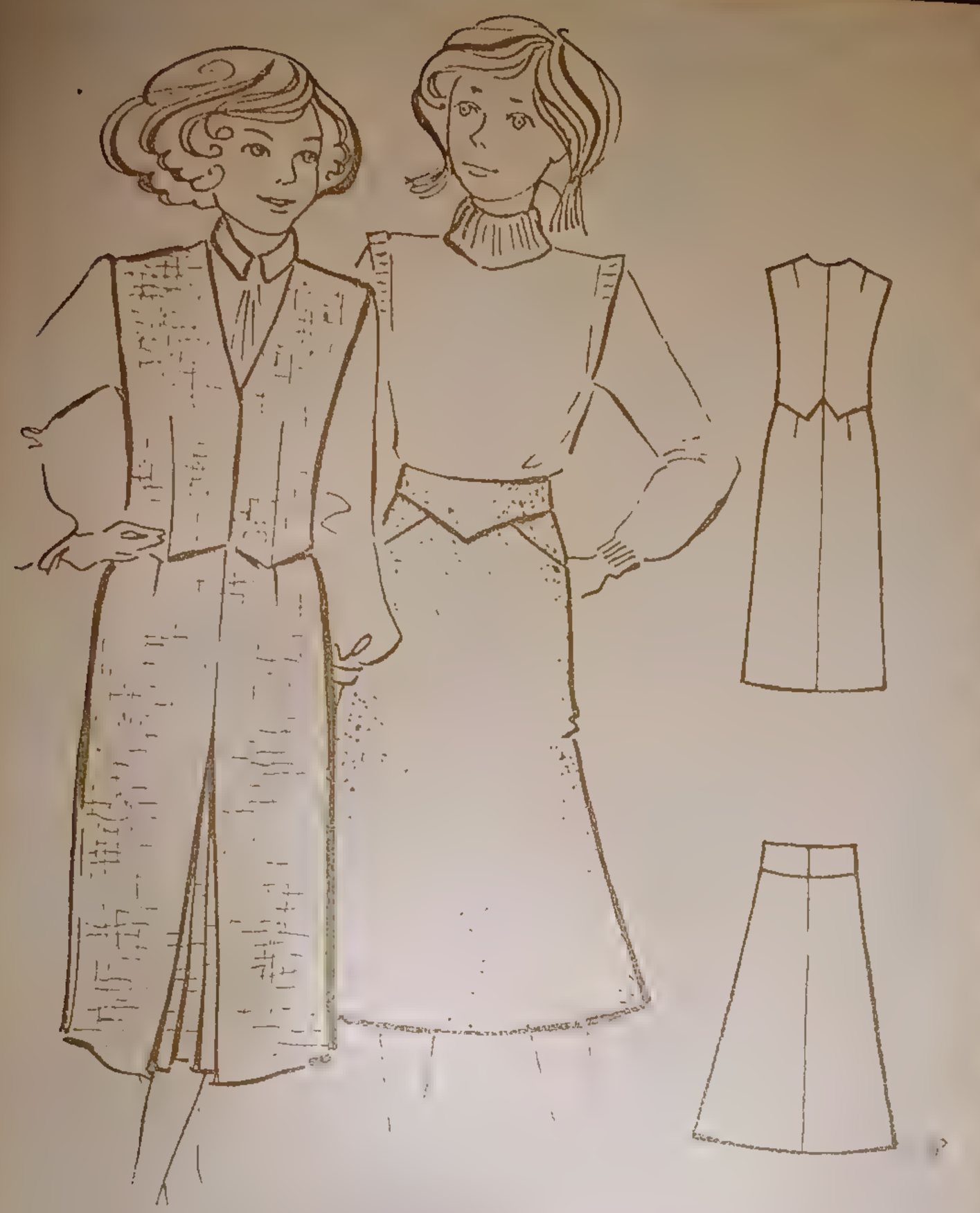
Предлагаем вариант из двух разных юбок с жилетом мужского покроя (размер 48, рост 4). Такой костюм уместен в гардеробе женщины любого возраста. Для шитья подойдет шерстяная или полушерстяная ткань.

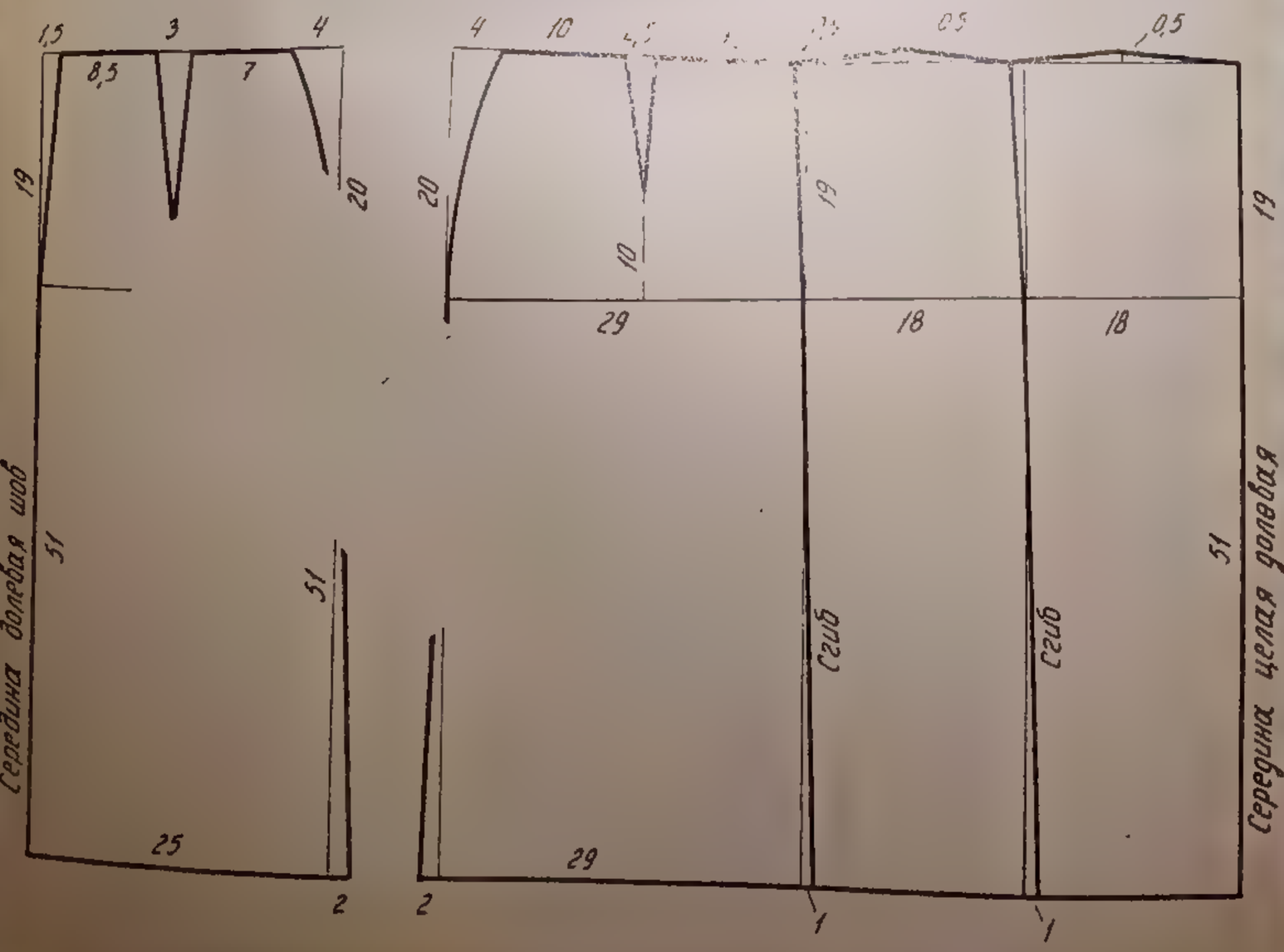
Юбка прямая, с веерной складкой впереди, внутри складка может быть с разрезом.

Юбка расклешенная — на кокетке с карманами. Для того, чтобы она лучше смотрелась, ее надо скроить по косой нити.

Припуски на швы: по низу юбки — 4—5 см, жилета — 2—3 см, по боковым швам — 2—3 см, по пройме и горловине — 1 см, по остальным срезам — 1—1,5 см.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер





ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

«Дорогая «Хозяюшка»! Швейные фабрики выпускают изделия с размерами по новой шкале. К примеру, на ярлыке брюк поставлены цифры 175-96-80. Что они означают?

Г. УЛЬЯНОВА».
Павлодарская область.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЯРЛЫКОМ

Принятая недавно новая шкала позволяет более точно определить размеры изделия.

Обозначения на ярлыке женского платья показывают: первая цифра — рост, вторая — объем груди (по которому, разделив эту цифру на два, определяют размер), третья — объем бедер.

В изделиях для мужчин первая цифра обозначает рост, вторая — объем груди, третья — объем талии.

Цифры на ярлыке брюк означают (приведем указанные в письме Г. Ульяновой): 175 см — рост, 96 см — объем бедер (по которому и определяется размер брюк, в данном случае — 48), 80 см — объем талии.

С. МАЛЫШЕВА

«Дорогая «Хозяюшка»! У нас в передней висит большое зеркало. Недавно я заметила, что оно сильно потускнело. Можно ли ему вернуть прежний блеск?

И. СОЛОВЬЕВА».
г. Ржев,
Калининская область.

ЗЕРКАЛО

Состояние зеркала нередко зависит от условий, в которых оно находится. Например, на влажной стене оно быстро покрывается пятнами, портится.

Чистить зеркало рекомендуется смесью следующего состава: столовая ложка мела и столовая ложка уксуса на стакан воды. Смесь подогревают, дают ей отстояться, затем сливают чистую жидкость, которой и чистят зеркало. Протирать его надо чистой, мягкой неворсистой тряпкой или замшей.

В хозяйственных магазинах можно купить жидкость, предназначенную для мытья стекла, она подходит и для ухода за зеркалом.

П. ЕРМАКОВА

1

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

В цикле из 12 уроков вы познакомитесь с различной техникой вязания, мы предложим вам образцы модных кофточек, ажурного платья, шали и других изделий, выполненных крючком. Уроки ведет художник-прикладник, автор широко известных книг «Вязание крючком», «Стежок за стежком», «Рукоделие» Татьяна Ивановна ЕРЕМЕНКО.

Урок I

Вязание крючком привлекает быстротой выполнения и возможностью создавать не только плотные, рельефные узоры для теплых зимних вещей, но и тонкие, ажурные, напоминающие кружевное полотно.

Существует много способов и видов вязания: коротким и длинным крючком, с помощью «вилки» или шпильки. Узоры, связанные крючком, могут имитировать узоры, выполненные с помощью коклюшек, напоминать строчевую вышивку и так далее.

Усвоив основные приемы вязания крючком, рукодельница путем различных комбинаций их сможет создать большое количество оригинальных узоров. Узоры вязания можно изображать с помощью условных обозначений. Умение «читать» их поможет вязальщицам свободно и легко пользоваться схемами, которые встречаются в печати, а также зарисовывать узоры, придуманные самостоятельно.

Нитки и крючки для вязания

Фактура полотна, связанного крючком, отличается своеобразным переплетением ниток, плотностью и способностью мало растягиваться. Эти свойства позволяют применять для вязания не только шерстяные, но и хлопчатобумажные нитки.

Кружева, прошвы, воротники можно вязать из белых или цветных ниток: катушечных (№№ 30—10), «ромашка», ирис, мулине (в 3—4 нитки); летние ажурные кофточки — из бумажного гаруса, ириса, «ромашки»; теплые зимние вещи — из шерстяной и полушерстяной пряжи, вигоневых ниток. Для вязания шапочек, кофточек, юбок можно соединять нитки, разные по цвету и качеству. Вещь будет оригинальной расцветки.

Нитки можно найти, распустив старое вязаное изделие. Их связывают в одну нить двойным узлом, наматывают на спинку стула. Моток слабо перевязывают в двух-трех местах и стирают в пене из детского мыла, прополаскивают, сушат: для этого в мокрый моток продевают капроновый чулок или кусок марлевого бинта и завязывают его концы на веревке. Чтобы нитки не курчавились, к нижнему краю мотка привязывают груз. Смотывая шерстяные нитки в клубок, подкладывают под нитки два пальца левой руки (указательный и средний), после 10—12 витков пальцы высвобождают, поворачивают клубок и делают новые витки, как бы приматывая пальцы к клубку. Клубок будет мягким, нитки — пушистыми.

Крючки бывают металлические, костяные, пластмассовые, деревянные разной толщины (от 1 до 8 мм). Номер крючка определяют по диаметру крючка немного выше «бородки». Выбирая крючок, надо обратить внимание, хорошо ли он отшлифован, не велика ли «бородка». Острая, с глубоким вырезом «бородка» будет цепляться за нитки, плохо протаскивать петли при вязании, может ранить палец. Крючок диаметром 3—6 мм употребляют для вязания из толстой шерстяной или синтетической пряжи. Для ириса, гаруса, «ромашки» берут более тонкий крючок (1,5—2,5 мм в диаметре). Если для тонких ниток взять толстый крючок, вязание будет ажурное, с большими просветами. Плотное вязание можно получить, если взять толстые нитки и тонкий крючок. Если толщина крючка почти в два раза больше толщины нитки, крючок подобран правильно.

Прежде чем приступить к вязанию изделия, необходимо выполнить небольшой образец и таким образом проверить соответствие толщины нитки и крючка.

Основные приемы вязания крючком

Узоры вязания состоят из разных сочетаний петель и столбиков. Основные виды петель и столбиков называются: воздушная петля, полустолбик, столбик без накида, столбик без накида с воздушной петлей, полустолбик с накидом, столбик с накидом, столбик с накидом и воздушной петлей, столбик с двумя, тремя и более накидами.

Цепочка из воздушных петель. *Прежде чем вязать цепочку, необходимо научиться правильно держать нитку и крючок и выполнять первую петлю. Конец нитки от клубка перекладывают через указательный палец левой руки к себе и прижимают его большим пальцем. Нитка к клубку проходит между ладонью и остальными пальцами левой руки. Ее натяжение регулируют средним и безымянным пальцами. Крючок держат между большим и указательным пальцами правой руки, так же, как карандаш или ручку (1). Указательный палец несколько вытянут вперед и лежит на крючке. Крючок поворачивают «бородкой» влево и движением от себя вводят его под нитку с левой стороны. Оттянув нитку вверх от указательного пальца левой руки, крючок с ниткой поворачивают вокруг нитки на 360° в сторону, противоположную движению часовой стрелки (2). Большим пальцем левой руки нитку прижимают к указательному в том месте, где она перекрутилась. Снова вводят крючок под нитку, идущую от клубка с левой стороны и, поддев ее «бородкой» крючка, протаскивают через петлю, находящуюся на крючке. Большой палец отнимают, придерживают кончик нитки и затягивают узелок. На крючке — первая петля. Поддев нитку снизу слева, протаскивают ее через петлю, находящуюся на крючке. Это будет вторая петля. Таким образом можно выполнить ряд петель, которые образуют цепочку (3). Петли цепочки называют воздушными, а нитку, идущую от клубка, — рабочей. Все столбики и полустолбики выполняют на петлях цепочки, начиная вывязывать первый из них на третьей, четвертой или пятой петле цепочки в зависимости от высоты столбиков, которые необходимо выполнить. Последние петли цепочки оставляют непровязанными для того, чтобы не стягивался первый столбик вязания. Для того, чтобы все образцы основных приемов вязания были одинаковой длины, увеличивают длину цепочки для высоких столбиков.*

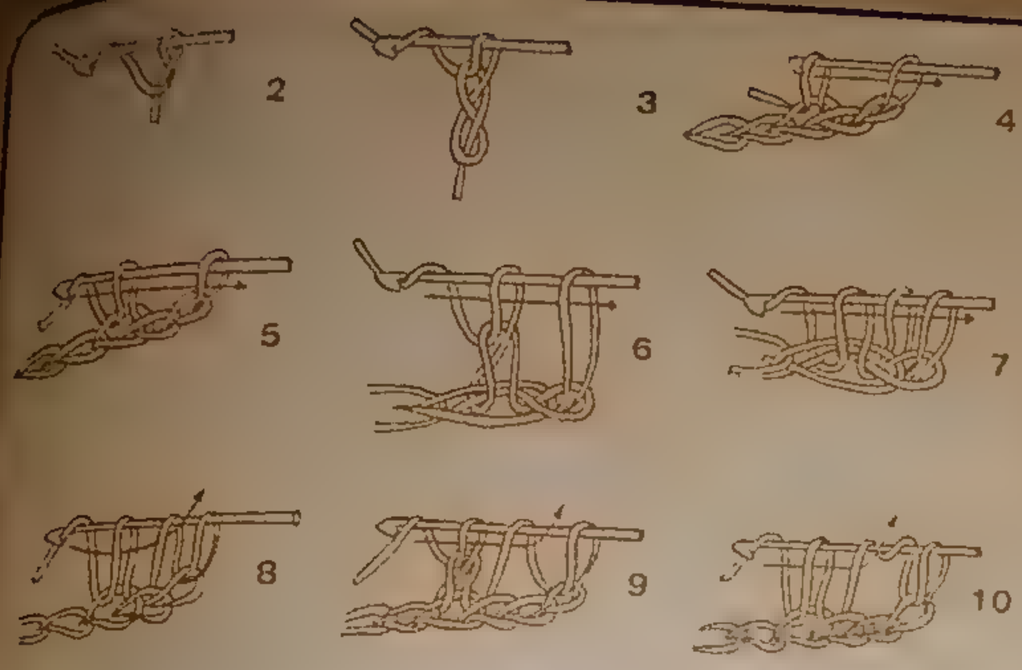
Свяжите для первого образца цепочки 18 петель, для второго, третьего и четвертого образцов — по 21 петле, то есть на 3 петли больше, для пятого образца (столбики с накидом) — на 4 петли больше, для шестого — на 5 петель больше и так далее.

Полустолбик. *Связав цепочку, крючок вводят в третью петлю, считая от петли, находящейся на крючке, и, поддев рабочую нитку (сделав накид на крючок), протаскивают ее через две петли: петлю цепочки и петлю, которая находится на крючке (4). Так получают полустолбик. Далее вводят крючок последовательно в каждую следующую петлю цепочки и протаскивают рабочую нитку через петлю цепочки и петлю, находящуюся на крючке.*

Столбик без накида *(5). Крючок вводят в третью петлю цепочки, накидывают на него рабочую нитку и протаскивают ее через петлю цепочки. Снова накидывают рабочую нитку на крючок и протаскивают ее через обе петли, находящиеся на крючке. Второй столбик выполняют на следующей петле цепочки.*

Столбик без накида с од-

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1983 год.



ной воздушной петлей. *Вывязав цепочку, крючок вводят в третью петлю, считая от крючка, накидывают на него рабочую нитку и протаскивают ее через петлю цепочки. Снова накидывают рабочую нитку и протаскивают ее через одну (первую), только что образовавшуюся петлю на крючке. Еще раз накинув на крючок рабочую нитку, протаскивают ее через обе петли, находящиеся на крючке (6). Второй столбик делают на следующей петле цепочки.*

Полустолбик с накидом. *Вывязав последнюю петлю цепочки, накидывают рабочую нитку и оставляют ее на крючке (накид). Затем вводят крючок в третью петлю цепочки, накидывают нитку и протаскивают ее через петлю цепочки. Снова накидывают рабочую нитку и протаскивают ее через две петли и накид, находящиеся на крючке (7). Для получения второго столбика снова делают накид на крючок, вводят его в следующую петлю цепочки, протаскивают через нее петлю из рабочей нитки и провязывают петли и накид так же, как в первом столбике.*

Столбик с накидом. *Крючок с последней петлей цепочки и накидом вводят в четвертую петлю цепочки, считая от крючка, и протаскивают через нее петлю из рабочей нитки. Петли и накид, находящиеся на крючке, провязывают так: накинув рабочую нитку на крючок, протаскивают ее через петлю и накид (8). Затем, снова поддев рабочую нитку, протаскивают ее через две петли, находящиеся на крючке. Второй столбик вяжут на следующей петле цепочки.*

Столбик с накидом и одной воздушной петлей. *Крючок с петлей и накидом вводят в пятую петлю цепочки, протаскивают через нее рабочую нитку и провязывают петли и накид, находящиеся на крючке в такой последовательности. Сделав накид на крючок из рабочей нитки, провязывают одну (первую) петлю, находящуюся на крючке. Снова накидывают нитку на крючок и провязывают петлю и накид (9). Еще раз накинув нитку на крючок, провязывают последние две петли. На крючке остается одна петля. Сделав накид на крючок, его вводят в следующую петлю цепочки и выполняют второй столбик.*

Столбик с двумя накидами. *Связав цепочку, делают один за другим два накида на крючок, вводят его в пятую петлю цепочки и, накинув на него рабочую нитку, протаскивают ее через петлю цепочки. Две петли и два накида, находящиеся на крючке, провязывают так. Сначала, накинув рабочую нитку на крючок, протаскивают ее через петлю и первый накид, находящиеся на крючке (10). Затем накидывают рабочую нитку и протаскивают ее через петлю и второй накид. Снова накинув нитку, протаскивают ее через две петли, оставшиеся на крючке.*

Выполняя **столбики с тремя и более накидами,** *делают необходимое число накидов, а все петли, находящиеся на крючке, провязывают постепенно, по две вместе.*

Упражнения из столбиков и воздушных петель. *Выполнив основные приемы вязания, можно поупражняться в вязании несложных узоров, состоящих из столбиков и воздушных петель. Используя два, три и более приемов вязания в одном узоре, можно получить разнообразные мотивы (фигуры) в виде лапок, ракушек, листиков, зубцов и др.*

На рис. 11 даны условные обозначения столбиков и воздушных петель. Для выполнения образца необходимо связать цепочку из воздушных петель, которая будет служить основанием для выполнения узора.

Рисунок 12: связав цепочку, выполните столбик без накида на шестой петле основания (цепочки), затем — 2 воздушные петли и столбик без накида на третьей петле основания, считая от первого столбика. Так свяжите до конца цепочки.

Рисунок 13: на пятой петле основания свяжите два столб-

11

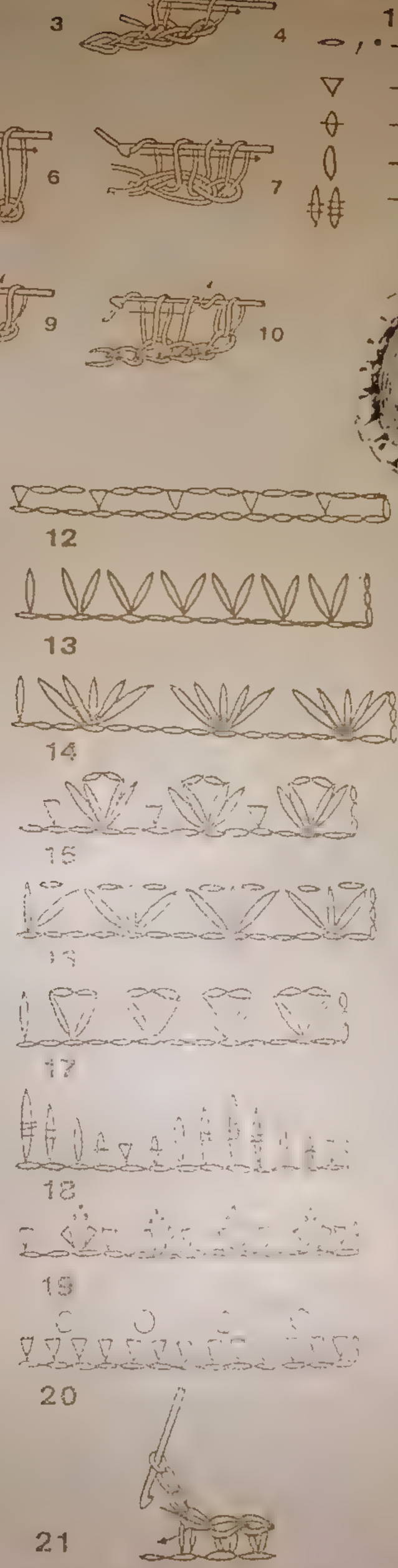
Воздушные петли.

— Столбик без накида.

— Полустолбик с накидом.

— Столбик с накидом.

— Столбик с двумя накидами.



На снимках: образцы вязания.

[illegible] пропусти-[illegible] а на седьмой — снова 2 столбика, и так до конца цепочки.

Рисунок 14: на пятой петле цепочки свяжите 5 столбиков с накидом («ракушка»). Между ракушками пропускайте по 4 петли цепочки.

Рисунок 15: на пятой петле цепочки выполните 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли и 2 столбика с накидом. Пропустите в основании одну петлю и свяжите столбик без накида. Снова пропустите одну петлю в цепочке и свяжите 2 столбика, 2 воздушные петли и 2 столбика на одной петле основания.

Рисунок 16: [illegible] петле основания [illegible] столбика с накидом [illegible] ками — [illegible] петле («[illegible] ками [illegible] не провязывай[illegible] основании пропускайте [illegible] 3 петли цепочки.

Рисунок 17: первый столбик с накидом выполните на пятой петле основания. Связав цепочку из двух воздушных петель, выполните второй столбик с накидом на той же петле основания. Пропустите 2 петли, а на третьей свяжите 2 столбика и воздушные петли между ними («рогатка»).

Рисунок 18: на третьей петле цепочки свяжите столбик без накида, на четвертой — полустолбик с накидом, на пятой — столбик с накидом, на шестой — столбик с двумя накидами, на седьмой — столбик с тремя накидами. Далее столбики выполните в обратном порядке.

Рисунок 19: на третьей петле цепочки свяжите первый столбик без накида, на второй петле — столбик без накида; 2 воздушные петли и второй столбик («полуколечко»). Пропустив одну петлю в основании, на второй свяжите снова один столбик, а на следующей петле — полуколечко. И так до конца цепочки.

Рисунок 20: выполнив 2 столбика без накида на третьей и четвертой петлях основания, свяжите цепочку из трех воздушных петель. Затем введите крючок в петлю последнего столбика (сверху) и под нитку петли, идущей от цепочки (справа налево), протащите под ними рабочую нитку (рис. 21). Две петли, находящиеся на крючке, провяжите («колечко»). Свяжите 3 столбика без накида на трех петлях основания и колечко из трех воздушных петель.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 2 за 1983 год.

НА ПЕЛЬМЕНИ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Пельмени — кто их не любит? Но готовим мы их, к сожалению, редко. Зато когда готовим, то это всегда как праздник. Во многих семьях это как бы особый ритуал, в котором участвуют все — от бабушки до внуков, и хороший повод, чтобы звать гостей: приходите на пельмени!

Давайте затеем пельмени и мы. Но какие? Они ведь могут быть разные. Начиненные капустой, грибами, яйцами, рыбой. Но самые распространенные — пельмени с мясом, так называемые московские или сибирские. На них мы и остановимся.

Итак, **пельмени московские.**

Для теста возьмем 1 $^1/_2$ стакана муки, яйцо, полстакана молока и немного соли. Молоко можно заменить водой.

Муку просеем, сделаем в ней воронку. Яйцо и соль размешаем в молоке и вольем в эту воронку.

Вкус пельменей во многом зависит от того, как приготовлено тесто. Оно должно быть нежным. Замешенное тесто пусть «отдохнет» 2—3 часа.

За это время можно приготовить фарш. Возьмем 250 граммов свинины, столько же говядины, две средние головки репчатого лука, $^1/_2$ чайной ложки сахарного песка, $^1/_2$ стакана холодной воды. Все это посолим и поперчим.

Мясо надо пропустить через мясорубку, добавить туда порезанный лук, соль, сахар, воду, перец и все перемешать.

А теперь пора раскатывать тесто. Посыплем стол мукой, чтобы оно не прилипало, раскатаем как можно тоньше.

Для того, чтобы края пельменей легче склеивались, побрызгаем раскатанное тесто водой (еще лучше смазать желтком и водой, взятыми в равных количествах). Тесто нарежем на квадратики (5×5 см), на середину квадратика положим пол чайной ложки фарша, скатанного шариком. Сложив тесто по диагонали («косынкой»), зажмем края пельменей, а длинные концы соединим, и получится пельмень в форме «ушка».

Можно лепить пельмени и иначе. Немного отступив от края теста, еще не разрезанного на квадраты, разложим шарики фарша на расстоянии 4—5 см и накроем их тестом, прижимая его возле каждого шарика, а затем вырежем пельмени водочной рюмкой.

Кстати, в хозяйственных магазинах продаются специальные металлические выемки для пельменей и пельменницы, ими стоит воспользоваться.

Мясо для пельменей можно брать и только одного вида — баранину или говядину — 500 г.

Отварив или обжарив пельмени, можно подавать их на стол.

Еще один «пельменный» рецепт.

Отва[illegible] завертываю[illegible] до полуготов[illegible] (2 яйца, 20 г молока, соль). До полной готовности их доводят в духовом шкафу, залив сметаной.

Будет вкусно!

Р. РЫКУНОВА

ВОЛШЕБНЫЕ КЛУБНИ

Если бы вам предложили назвать несколько самых любимых ваших блюд, включили бы вы в их число картошку — вареную, жареную, печеную? Наверное, включили бы, потому что трудно даже представить себе наш стол без нее. Между тем на территории нашей страны она появилась сравнительно недавно: лишь на рубеже XVII и XVIII веков. И поначалу крестьян насильно заставляли сажать картофельные клубни на огородах.

Самый первый мешок картошки был привезен в Россию в 1699 году по распоряжению Петра I из Голландии, где молодой царь находился [illegible].

Карто[illegible] времени уже стала популярной в Западной Европе. Ее завезли сюда в конце XVI века испанские мореплаватели из Центральной и Южной Америки. Именно там — родина картофеля. Именно там уже в течение 14 тысяч лет ее возделывали индейцы.

Вот такая длинная история у нашей любимой картошки. А сейчас давайте займемся приготовлением из нее разных блюд.

КОТЛЕТЫ

Картофель очистить, вымыть и сварить. Отвар слить, картофель обсушить и протереть через сито, как на пюре. В слегка охлажденное картофельное пюре добавить яйца, обжаренный лук, хорошо размешать и разделать на котлеты.

Котлеты запанировать в муке или сухарях и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

При подаче на стол полить сметаной.

Картофель: 8—10 штук, 2 яйца, 2 столовые ложки муки или панировочных сухарей, 1 луковица, 3—4 столовые ложки маргарина, полстакана сметаны, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Картофель очистить, сварить, слить отвар, обсушить и горячим пропустить через мясорубку. Готовое пюре положить в кастрюлю, добавить маргарин, соль, хорошо перемешать, постепенно влить горячее молоко. На сковородку, смазанную маслом, выложить пюре, сделать в нем углубления и в них влить по яйцу, посолить, поперчить.

Пюре сверху смазать сметаной и запекать в духовке.

Картофель: 10 штук, 1/2 стакана молока, 4 ложки маргарина, 3 столовые ложки сметаны, 6 яиц, соль, перец по вкусу.

КОЛБАСКИ

Сваренный картофель протереть через сито, добавить муку, манную крупу, яйца, соль и все хорошо перемешать. Из полученной массы приготовить небольшие колбаски, которые опустить в подсоленную кипящую воду на 15—20 минут.

Подать на стол с жареным салом или со сметаной.

Картофель: 10 штук, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки манной крупы, 2 яйца, 60 г шпига, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ, ШПИГОВАННЫЙ САЛОМ

Картофель вымыть, очистить. Ножом в каждом клубне сделать глубокое отверстие, в него вставить кусочки шпига и обжарить на сковородке. Солить после образования румяной корочки. Обжаренные клубни довести до готовности в духовке.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель: 8 штук, 120 г шпига, 4 столовые ложки маргарина, соль, зелень по вкусу.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 3.

Мужчина в доме

С первым дыханием весны мужчины словно просыпаются от долгой зимней «спячки», чтобы одарить нас вниманием и заботой в праздничный день 8 Марта. Не скроем, это приятно. Хотя, поверьте, ваше внимание, дорогие мужчины, не обидело бы нас и в остальные дни года...

Работа, семья, дом. Стирка, глажка, готовка, уборка квартиры. Как тут не позавидовать древнему индийскому богу Шиве, у которого несколько рук,— вот бы они пригодились в домашнем хозяйстве! Конечно, в нашем распоряжении сейчас стиральные машины, холодильники, пылесосы. Но, увы, и этого недостаточно, чтобы облегчить труд женщины, которая тратит на ведение домашнего хозяйства времени в 2—2,5 раза больше, чем мужчина. Соответственно она располагает и меньшими возможностями для отдыха, повышения культурного уровня.

Самое рациональное, считают социологи,— разделение труда в домашнем хозяйстве. Казалось бы, так просто!.. Но стоило написать эту фразу, как сработал рефлекс: я увидела мужа сидящим перед телевизором. Мельком глянула на экран — так и есть, опять киевское «Динамо» на поле — и пошла мыть посуду после ужина. Боюсь, что одновременно это проделали тысячи хозяек: время футбольных матчей и семейного ужина, как правило, совпадает. Нет, что там ни говори, а иногда кажется, что некоторые мужья просто задались целью ежедневно видеть подругу жизни прикованной к плите и кастрюлям!

Считается, что дом — традиционная сфера деятельности женщины, к тому же нередко ревниво охраняемая ею. Тут придется согласиться, что коронную фразу «Весь дом на мне» мы, женщины, повторяем чаще, чем хотелось бы. Вероятно, потому мужчины и перестали посягать на главенство в нем.

Между тем поле их домашней занятости, особенно на селе, обширно. Кто напоит и накормит домашний скот, подновит старый забор, уберет двор, вскопает огород на участке? Конечно же, мужчина, хозяин дома! Правда, несмотря на этот довольно большой список, работа мужчины в доме, во-первых, все же периодична, во-вторых, не так монотонна, как у женщины. У той, что ни день, все та же готовка, стирка, глажка, уборка. Почему бы мужу не взять часть этих каждодневных обязанностей на себя? Увы, некоторые мужчины почему-то считают, что умение самому выстирать себе носки или поджарить картошку на завтрак чуть ли не оскорбляет их достоинство.

...Кто-то сказал, что мужчина скорее стерпит пригоревшие котлеты, чем беспорядок в доме. А ведь вы часто создаете его сами! Постарайтесь усвоить несколько правил: не разбрасывайте свои вещи где попало, приходя с работы, повесьте одежду на вешалку, почистите обувь и, кстати, найдите ей постоянное место. Постепенно аккуратность станет привычкой, значительно облегчит жизнь вам и вашей жене.

Сожалею, что даже в праздничный день не удалось избежать советов и поучений. Но, надеюсь, благодаря этому милому поводу они будут выслушаны с должным вниманием. Поэтому продолжим.

Вот нечаянно услышанный разговор:

— У меня муж, как ребенок,— жалуется одна приятельница другой.— Задержусь на работе — с голоду умрет, а обеда не разогреет.

Звучит почти как анекдот, верно? А с другой стороны, мужчин, которые «готовы умереть с голоду», но не прикоснуться к кастрюле, к сожалению, не так уж мало. И все-таки, дорогие мужчины, решитесь перешагнуть порог кухни. Этим вы, во-первых, доставите удовольствие супруге, а, во-вторых, кто знает, вдруг откроете в себе неожиданные способности...

Так и хочется женщинам, возмутятся наши читатели-мужчины, надеть на нас фартук! Право же, мы далеки от желания передоверить вам все домашние заботы. Да и зачем? У вас немало других достоинств. Само ваше присутствие в доме, в кругу семьи создает особый настрой. Будем откровенны, наши предпраздничные томления у зеркала, новые платья — отнюдь не для самоутверждения, как нам самим порой кажется. Для вас, дорогие мужчины. И вы, понимая это, стараетесь быть внимательными и галантными в прекрасный день 8 Марта. Спасибо за подарки и цветы, которыми вы одариваете нас! Но... признаемся, ни в какое сравнение с ними не идет праздничный стол, накрытый и сервированный мужем, делающим первые, робкие шаги в кулинарии.

Начинайте сразу со своего фирменного блюда, это возвысит вас в глазах домочадцев. Таким блюдом может быть пирог, жаркое, салат. Главное, не бойтесь экспериментировать. Общеизвестно, что можно поджарить картошку, а можно, добавив приправы и специи, сделать блюдо-объедение. Не зря же кулинарию называют искусством, и многие выдающиеся люди (мужчины) считали ее своим призванием. Французский писатель Дюма-отец знаменит не только своими романами, но и «Большим кулинарным словарем».

«Хозяюшка» получила любопытное письмо из Пензы. Его автор А. Родионов, человек, безусловно, очень занятой, работающий заместителем начальника одного из управлений «Облмежколхозстроя», написал нам: «Считается, что кухня, приготовление пищи — удел женщины. А вот в нашей семье кухней занимаюсь я. И не понимаю тех мужчин, которые считают зазорным для себя взяться за кастрюлю или сковородку. В моей коллекции около пяти тысяч рецептов самых различных блюд, заготовок, припасов».

Кстати, после опубликования этого письма и нескольких рецептов А. Родионова (см. «Крестьянку» № 9, 1982) мы получили сотни писем благодарных и восхищенных читательниц. Еще один прекрасный пример изображен на обложке этого номера «Крестьянки». Одним словом, дорогие мужчины, смело беритесь за дело! Помните: любой ваш кулинарный опыт будет встречен с благодарностью. А если рядом с папой у плиты будет возиться маленькая Наташка или Антон,— материнская радость вырастет вдвое: хороший пример лучше понуканий.

И наконец, какой же праздник без гостей! Встречать их, привечать — приятная забота хозяйки. Но и у мужчины, главы семьи, есть свои определенные обязанности. Ему... поручают тосты. Первый праздничный тост, конечно же, за виновницу торжества — за женщину, хозяйку дома. А второй — думаю, тут возражения не будет,— за гостеприимного и умелого хозяина!

Н. ЧУРИЛОВА

1 2

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

Ритм плюс фантазия

Наше жилище, образно говоря,— арена постоянной психологической борьбы каждого из нас с самим собой: борьбы между стремлением иметь жилой интерьер достаточно модный («как у других»), но в то же самое время не слишком стандартный («не как у всех»). Это постоянное противоречие между сходством и отличием, между стандартным и индивидуальным находит свое отражение и в подборе мебели, которой мы обставляем свое жилище.

Мебель для дома делится на два основных вида — мягкую (диваны, кресла, стулья, кровати), создающую удобства для человека, и корпусную, основное назначение которой — служить емкостью для хранения бытовых вещей.

В последние годы форма корпусной мебели заметно упростилась и стандартизировалась. На смену громоздким мебельным гарнитурам, состоявшим из отдельных шкафов, пришли более компактные и удобные стенки. Правда, несмотря на очевидные достоинства, внешний вид стенок довольно однообразен. Это, по сути, один большой шкаф прямоугольных очертаний. Как преодолеть это однообразие?

Известно, что из простого по форме кирпича возводят не только безликие дома-коробки, но и строения сложной и разнообразной формы. Подобная возможность содержится и в геометрической простоте современных изделий корпусной мебели. В ней заложена комбинаторность, то есть ее можно использовать в различных сочетаниях и вариантах. Благодаря этому как раз и создаются оригинальные жилые интерьеры. Тут многое решают вкус и фантазия.

Можно, например, использовать наличие в стенке изделий различной глубины. Правда, сейчас в моде одномерные стенки. Это создает немало неудобств. Ведь совсем не случайно в старых гарнитурах шкафы для книг всегда делались мелкими, на одну книгу, для посуды и бэлья — несколько глубже, а для одежды — еще более глубокими. Так что, покупая модную мебельную стенку, мы получаем объем, значительная часть которого почти не используется. Если же уменьшить глубину стенки до размеров книжного или бельевого шкафа, в ней неудобно будет хранить

ВО САДУ ЛУ[illegible] ГОДЕ

О будущих грядках

Ранней весной, едва сойдет снег, самое время заняться планировкой будущего огорода, чтобы потом второпях не наделать ошибок. Опытные огородники записывают размещение овощных культур, порядок их чередования на несколько лет вперед.

Но, может быть, удобнее оставить раз и навсегда все так, как есть? Пусть каждое лето на своих привычных местах зреют помидоры, стелются огуречные плети, зеленеет лук... Нет, не получается из этого ничего хорошего. Урожай на грядках с годами становится заметно хуже, причем снижается и количество и качество. Почему это происходит?

Каждый овощ питается почвенными веществами по-своему. Картофель, например, забирает из почвы втрое больше калия, чем капуста. Зато азота капуста берет вдвое, а извести — вчетверо больше, чем свекла. И потому на грядках, занятых чем-то одним несколько лет подряд, растениям будет не хватать нужных веществ, и чем дальше, тем сильнее; почва будет истощаться неравномерно.

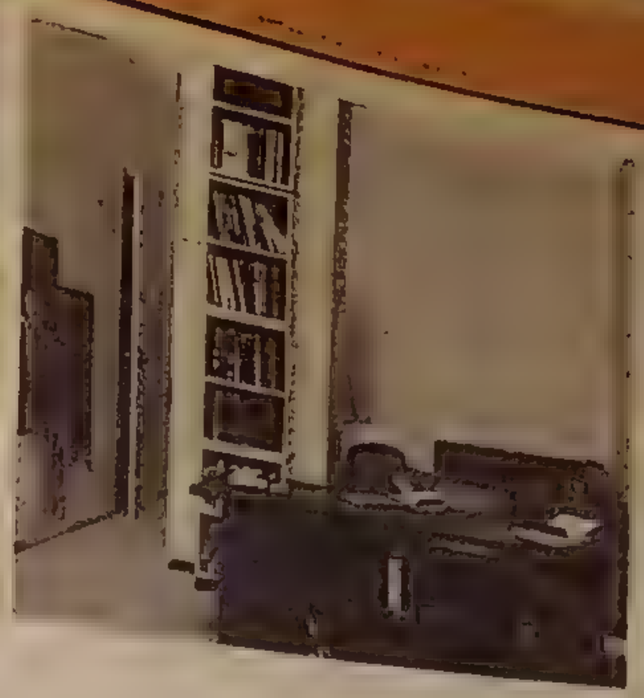
Известно, что некоторые участки, которые удобнее обрабатывать — под помидорами, капустой, картофелем, огурцами, — менее забиваются сорняками, чем те, что заняты луком, морковью, укропом. Поэтому всем грядкам полезно время от времени проходить через культуры, очищенные от сорняков.

У каждого семейства овощей свои вредители и болезни. Бабочка капустная белянка отложит яички на капусту и на ее близких «родичей» — редис, репу, редьку, но ни за что не облюбует картофель, морковь, свеклу, помидоры. Огурцы, кабачки, тыкву повреждает бахчевая тля, огуречный трипс, но эти вредители не трогают капусту. У свеклы враги тоже «персональные». А потому если одну грядку занимает год за годом все тот же овощ, то сопутствующие ему вредители сильнее размножаются. Если же растения меняются местами, то вредители, не находя после зимовки нужной пищи, погибают.

Для того, чтобы удобнее было чередовать культуры на огороде, его территорию делят на части. Например, картофель занимает треть огорода; на второй трети можно разместить все тыквенные (кабачки, огурцы, тыкву) и с ними капусту, а последнюю треть отдать помидорам, луку, моркови, гороху, зелени, свекле и т. п. В этом случае чередовать можно так: перенести то, что росло в первой части, на место второй; то, что во второй, — на место третьей и так далее.

Но вообще у каждой семьи свои соображения насчет количества тех или иных ово

4



5

6

одежду. Как же быть? Советуем прибегнуть к небольшой переделке — увеличить или уменьшить до требуемой глубину тех или иных шкафов, составляющих стенку.

На снимке 1 показан вариант спальни со стенкой, составленной из изделий разной глубины. Если ширина комнаты небольшая, то разместить платяные шкафы по продольной стене очень трудно: между шкафами и торцами кроватей слишком узкий проход. В предлагаемом же варианте в спальне компактно размещены различные шкафы, а проход стал как бы шире. Такая композиция размещения мебели изменяет общий вид комнаты. Лицевая плоскость мебельной стенки воспринимается как зрительная граница комнаты, стена, у которой расположена корпусная мебель, как бы выгнулась, стала «ступенчатой»...

Существует множество композиционных приемов для оборудования интерьера. К примеру, можно широко использовать подвесные шкафы, и не только книжные, в сочетании с другой мебелью.

На снимке 2 показано сочетание навесных книжных полок со спальными местами. А на снимке 3 — навесные шкафы для белья и одежды. Свободное пространство под шкафом и над ним зрительно увеличивает объемы комнаты.

В поисках возможностей для разнообразия жилого интерьера стоит обратить внимание на потолок. Почему он обязательно должен быть гладким? Ведь в русском сельском доме потолок чаще всего имел рельеф, создаваемый выступающими балками. Что мешает сделать его еще более «скульптурным» с помощью своеобразных балок из книжных полок, подвешенных к потолку (снимок 4)? Тем более, что крепить такие полки к деревянному перекрытию сельского дома намного проще, чем к железобетонным конструкциям городского.

В современном сельском доме комнаты обычно довольно большие. В таких комнатах можно применить «островной» вариант размещения шкафов (снимок 5). Шкаф-столб как бы расчленяет комнату на несколько «подпространств», не полностью изолированных друг от друга.

Еще более четко такое расчленение ощущается при совместном использовании шкафа-столба с потолочными полками (снимок 6).

Некоторые из показанных композиций можно составить из готовой мебели, оригинально разместив ее. Может быть, придется только изготовить несколько нестандартных предметов или деталей.

Не исключено,, что кто-то сумеет и захочет сам изготовить всю корпусную мебель целой комнаты. В таком случае не стоит полностью копировать приведенные здесь варианты. Какие-то изменения неизбежны хотя бы потому, что дома бывают разные. различны и пропорции комнат, не везде одинаково располагаются дверные и оконные проемы. И наконец, различны люди, их психология, их вкусы. Далеко не каждому, видимо, понравится предложение размещать книжные полки на потолке. И не надо! Пусть это делают те, кому такое решение не покажется странным. Мы же хотели лишь показать, что есть немало возможностей для того, чтобы простыми средствами сделать интерьер своего жилища отличающимся от других.

И. ЛУЧКОВА, А. СИКАЧЕВ, архитекторы

щей, и потому точные рецепты чередования дать трудно, каждый делает это по-своему. Важно только соблюдать общие правила, знать, какие растения после каких лучше сажать. К примеру:

Капуста (средняя и поздняя) лучше всего удается после помидоров, картофеля, гороха; можно сажать ее и после моркови, свеклы.

Помидоры, перец, баклажаны сажайте после огурцов, кабачков, тыквы, гороха, ранней или цветной капусты; хуже, но допустимо сажать их после лука.

Лук и чеснок хорошо растут после огурцов, помидоров, капусты, картофеля.

Морковь можно сеять там, где в прошлом году были ранние капуста или картофель; допустимо после помидоров, гороха.

Свекла будет хорошо себя чувствовать после огурцов, кабачков, помидоров, гороха; фасоли, капусты.

Чередуя растения на грядках, учитывайте еще и то, что они по-разному реагируют на удобрения, особенно на свежий навоз — не для всех овощей он одинаково полезен. Там, где его вносили, в первый год хорошо вырастают огурцы, кабачки, тыква, дыни, салат. А картофель, помидоры, редис, свеклу, лук лучше выращивать на этом месте на второй-третий год после внесения навоза.

Заранее продумайте, как повысить отдачу огорода. В самом деле, почему бы не использовать повторно землю, рано освободившуюся из-под редиса, салата? Вот несколько сочетаний овощей для повторных посевов.

Ранний редис, после него — салат или укроп, а потом еще и редис на осень.

Салат, укроп или ранний лук на перо можно успеть вырастить и убрать там, где запланировано в первых числах июня высадить рассаду помидоров или поздней капусты.

После раннего картофеля, убранного к началу августа, успеет вырасти до заморозков цветная капуста из рассады.

После цветной капусты, высаженной весной, можно получить укроп или салат.

Зимняя редька вырастет после салата или укропа или даже после раннего картофеля.

Конечно, повторные посевы не везде годятся,— лето ведь повсюду разное, и надо сообразовываться с климатом своей местности. Меньше зависят от климата посевы уплотненные. Вот примеры удачных уплотнений.

Редис или салат высевают на участке, где потом посадят рассаду помидоров или поздней капусты. Можно разместить ранние растения широкими рядами либо вдоль либо поперек будущих рядов рассады, но так, чтобы эти ряды потом не нарушить. К тому времени, когда помидоры разрастутся, редис или салат будут уже убраны.

Редисом или салатом уплотняют также огурцы и цветную капусту. А вот, скажем, уплотнение огурцов цветной капустой нельзя признать удачным, хоть оно иногда и допускается: капусту ведь обязательно надо окучивать, а корни огурцов, расположенные близко к поверхности, при этом обрываются.

Наконец, можно сэкономить площадь и за счет смешанных посевов, когда вместе высевают семена двух разных, но совместимых друг с другом культур. Например, морковь сеют вместе с редисом, расходуя тех и других семян вдвое меньше обычного и немного увеличивая расстояние между рядками. Редис всходит рано и обозначает рядки, так что посев удобнее пропалывать и рыхлить. Потом редис успевает вырасти до того, как морковь войдет в силу.

Все варианты совмещений полезно учесть, когда будете продумывать планировку. В общем, самое удобное, видимо, сделать все-таки «огород на бумаге» — простейшую схему, план размещения с учетом чередований на будущие годы.

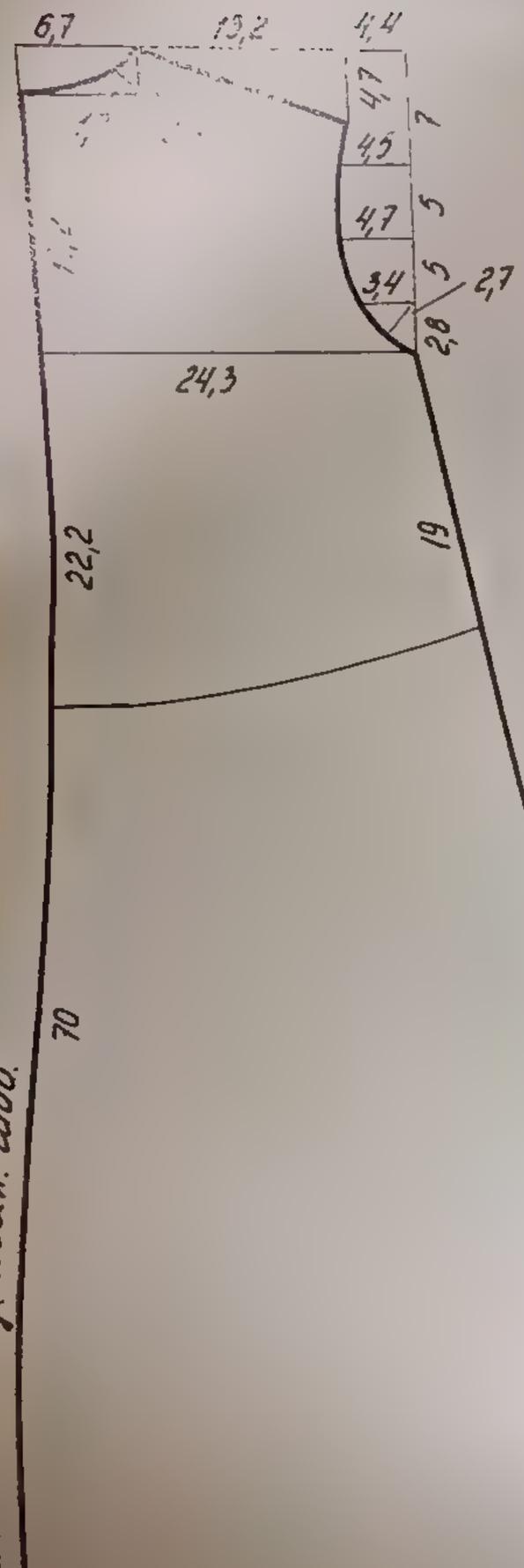
В. ЩЕРБАКОВА, агроном

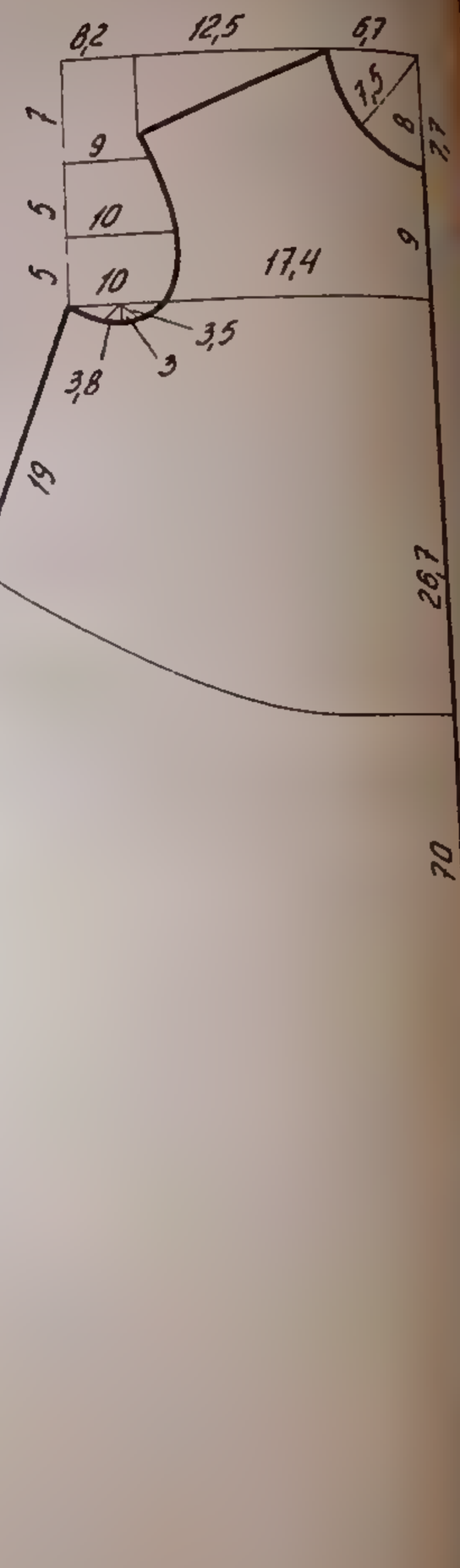
ШЬЕМ САМИ

И ПРАКТИЧНО и Модно

На нашем рисунке — ансамбль из платья, воротника и жилета.

Он послужит вам и в праздники и в будни: благодаря возможности комбинировать части ансамбля наряд будет уместен и на «голубом огоньке» в клубе, и в гостях, и на деловой встрече.





Приложение к журналу «Крестьянка» № 3.

Платье — трапециевидного силуэта, воротник — стойка, рукав длинный, втачной, на манжете, вырез — щель. Платье дополняется поясом на пряжке, ее можно обтянуть тканью, из которой сшито платье или жилет, и обработать косой бейкой.

Жилет — на подкладке, которая кроится по выкройке основы. Детали верха и подкладки стачиваются по отдельности, затем подкладку приметывают к верху так, чтобы плечевые и боковые швы совместились. Жилет можно выстегать — это сейчас модно, края и проймы обработать тесьмой или руликом из ткани подкладки. Кстати говоря, подкладку лучше всего сделать из той же ткани, из которой сшито платье.

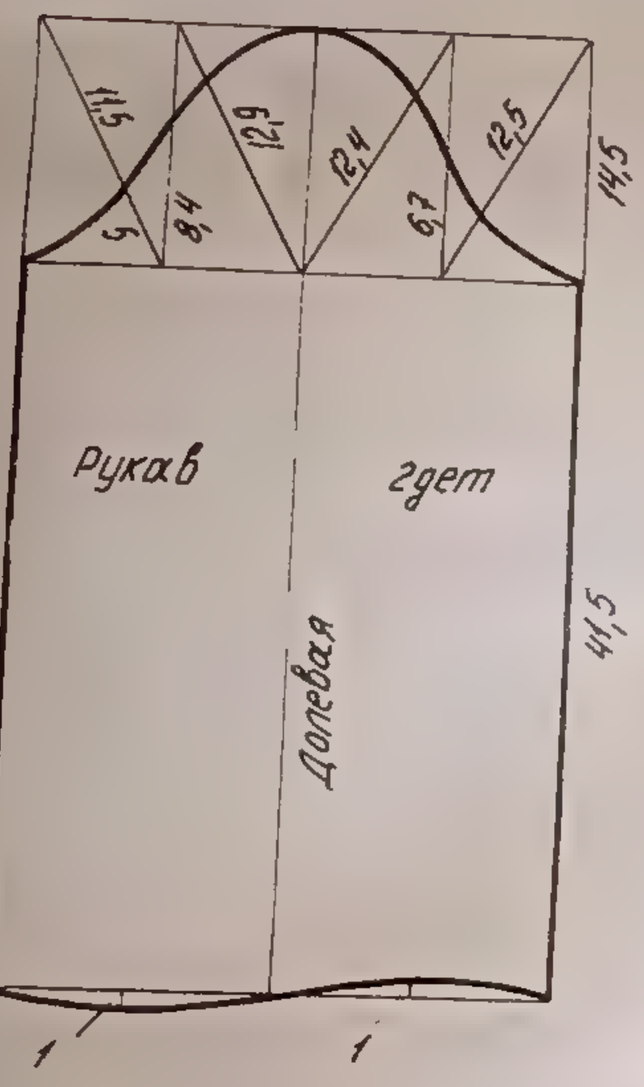
Воротник выполняется из тонкой хлопчатобумажной или шелковой ткани цвета платья или белого цвета. Край отделывается кружевом. По горловине воротник собирается на сборку, подшивается руликом, который переходит в завязку.

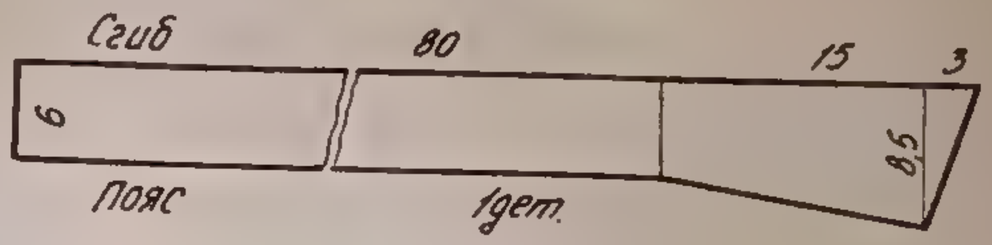
Платье можно сшить из тонкой шелковой или шерстяной ткани, однотонной или набивной. Для жилета — множество вариантов: он может быть однотонным с платьем, контрастным по цвету или набивным. Красиво будет смотреться и такой ансамбль: платье и жилет набивные, а подкладка (отделочные детали) однотонная.

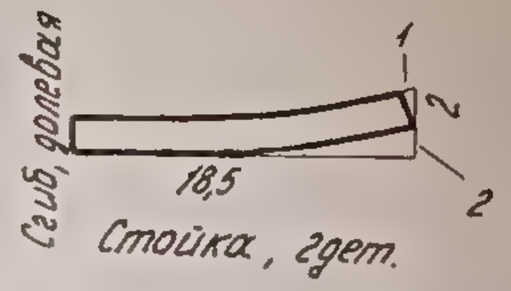
Выкройки, которые мы предлагаем, соответствуют размеру 46—48, рост IV. Они даны без припусков на швы, поэтому при раскрое припустите по плечевым и боковым швам 2—3 см. В платье: по горловине — 0,7—1 см, по низу — 3—4 см, по проймам — 1,5 см; рукав: по окату — 1—1,5 см, по низу — 0,7—1 см, по стойке и манжетам — 0,5—0,7 см.

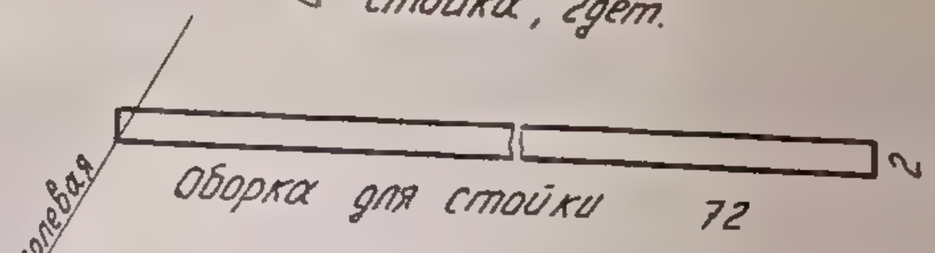
Горловина, проймы и низ жилета кроятся без припусков.

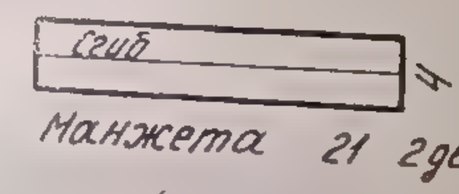
Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер.

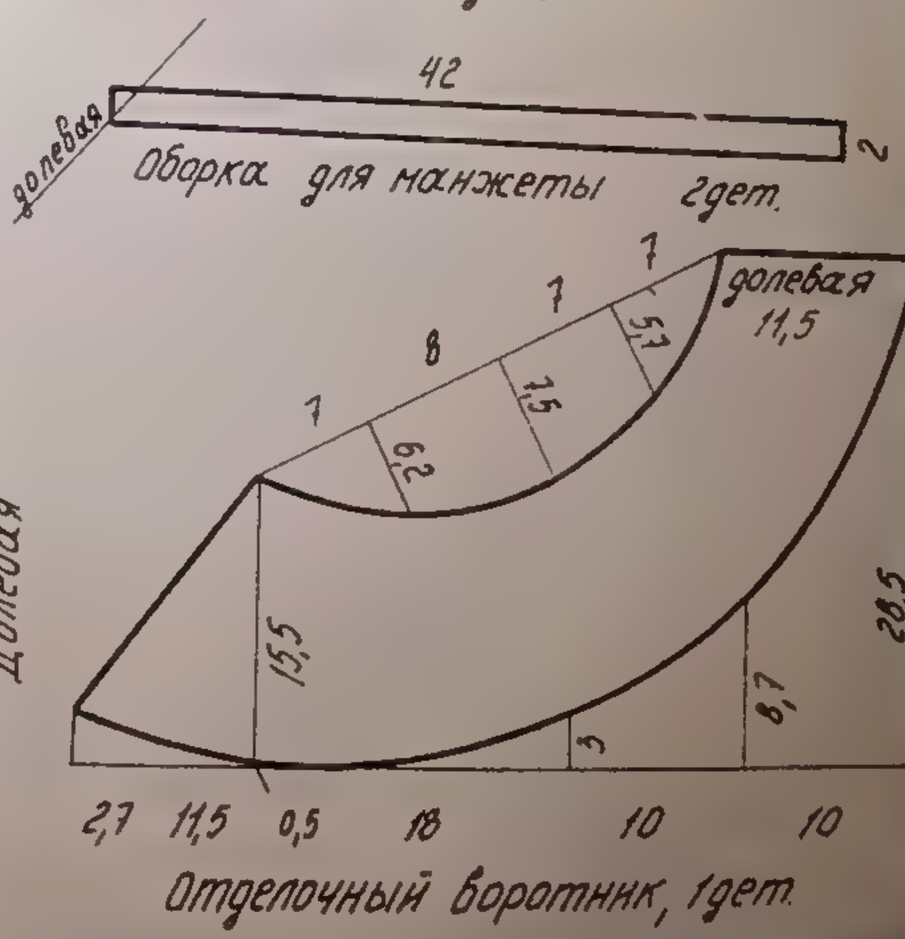


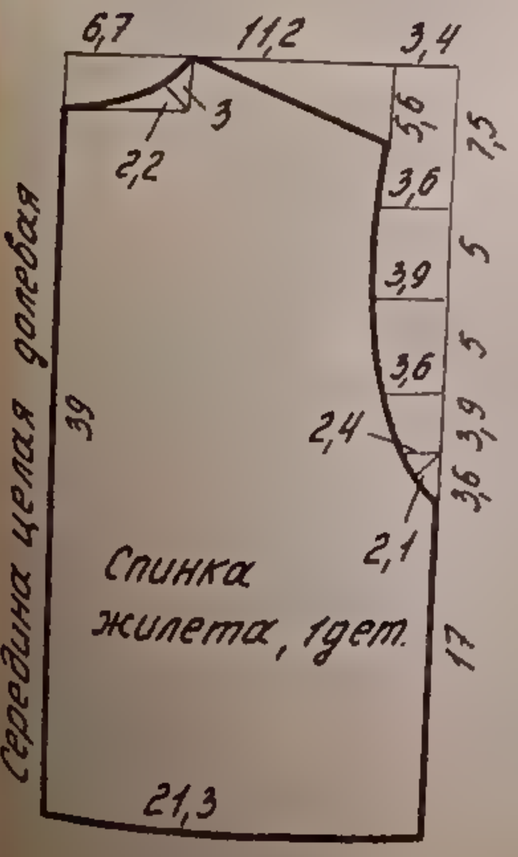


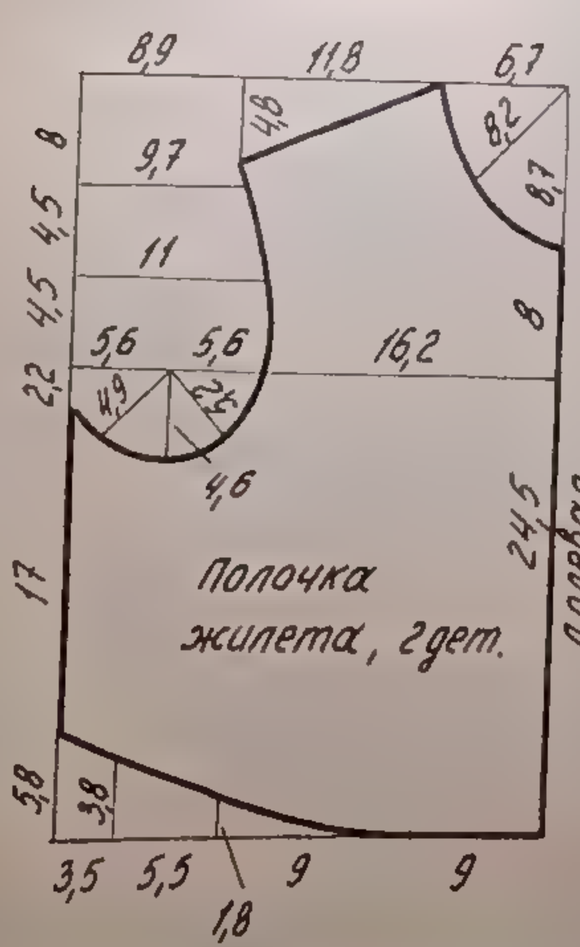




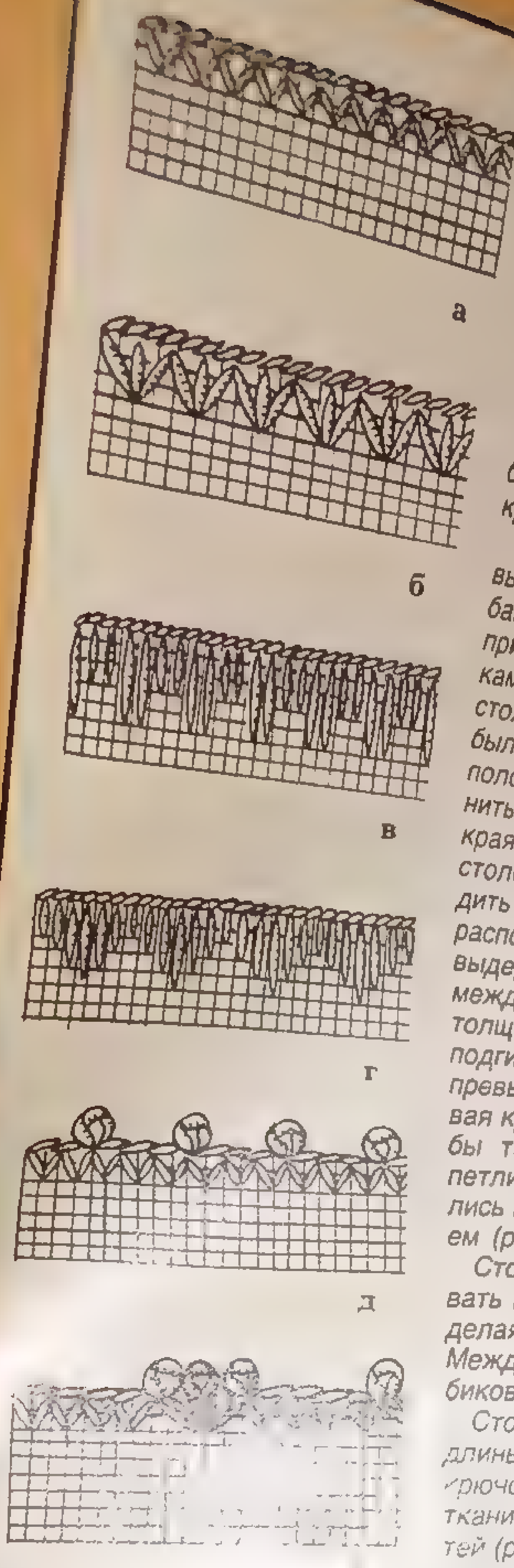








Кружева



1

[illegible] воротником как можно сделать нарядным платье, костюм, украсить воротник, салфетку с помощью кружев, вязанных крючком. Кстати говоря сейчас в моде кружевная отделка, манжеты, прошивки, воротники из кружев.

Нитки — катушечные № 10, ирис, «ромашка», а также шелковые, шерстяные, синтетические.

Кружева можно вывязать отдельно — в таком случае основанием для них служат цепочка и столбики с накидом — и затем пришить к изделию незаметными стежками. А можно вязать их прямо на платье, блузке, салфетке, взяв за основание петли столбиков, которыми обвязывают край ткани.

В этом случае край изделия выравнивают по нити, подгибают наизнанку на 3—4 мм и приметывают мелкими стежками в цвет материи. Чтобы столбики при обвязывании были одинаковой высоты, на полотне выдергивают одну нить, отступя от подвернутого края на 3—4 мм. Выполняя столбики, крючок надо вводить в ткань спереди назад, располагая проколы по следу выдернутой нити. Расстояние между проколами зависит от толщины нити и ткани, высоты подгиба, но оно не должно превышать 3—4 мм. Обвязывая край, следите за тем, чтобы ткань не стягивалась, а петли столбиков располагались над ее подвернутым краем (рис. 1 а).

Столбики можно группировать по три вместе (рис. 1 б), делая проколы в одной точке. Между группами из трех столбиков пропускают 4—5 мм.

Столбики могут быть разной длины для коротких вводите крючок на 4 нити ниже края ткани, для высоких — на 8 нитей (рис. 1 в), сохраняя одинаковое расстояние между столбиками (например, 2 нити).

Для обвязывания края изделия столбиками, изображенными на рис. 1 г, первый прокол в ткани делают на 4 нити ниже подвернутого края полоски, второй — на 6 нитей, третий — на 8, четвертый — на 10. Затем проколы располагают в обратном порядке.

Столбики можно чередовать с колечками из воздушных петель. Выполнив 4 столбика, вяжут колечко из трех воздушных петель, 4 столбика и так далее (рис. 1 д).

В следующем образце после пяти столбиков с расстоянием между проколами 3 мм вяжут 3 столбика из одной точки и колечки из воздушных петель между ними (рис. 1 е).

Разберем для примера образец кружев, которыми можно отделать платье из льна с лавсаном (2).

Возьмите ирис или мулине в 4 нитки. 2 полосы кружев расположите от выреза горловины до низа платья. Сначала заложите две маленькие складки в сторону средней линии переда и с расстоянием между ними, равным 4 см. Затем линии сгиба обвяжите столбиками и колечками. Колечко из трех петель вяжите после каждого седьмого столбика обвязки. Выполните еще два ряда кружев (рис. 2 а).

1-й ряд — 4 столбика с накидом на четырех столбиках обвязки, 4 воздушные петли, 4 столбика с накидом и так далее.

2-й ряд — 4 столбика без накида на четырех столбиках с накидом. 5 столбиков без на-

кида и 3 петли между ними под каждую цепочку. В стороны от кружевных полос и на расстоянии 8 мм от столбика продерните по 8 ниток мулине того же цвета, что и кружево.

Теперь о кружевах, которые вяжутся отдельно и затем приметываются к изделию.

ВОРОТНИЧОК-СТОЙКА

на школьном платье (3) вяжется из «ромашки» в одну нитку. Свяжите цепочку и столбики с накидом, затем выполните 3 ряда кружев следующим образом:

1-й ряд — столбики с накидом на каждой третьей петле основания (рис. 3 а), между столбиками — по 2 воздушные петли («решетка»).

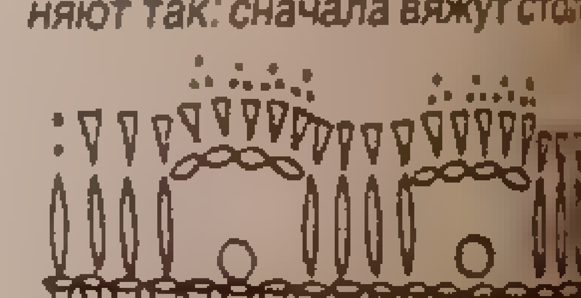
2-й ряд — над каждой второй клеткой «решетки» — «лапка» из трех «листиков» (в «листике» — 3 столбика с двумя накидами), между «листиками» — по 4 воздушные петли. Между «лапками» воздушных петель не вяжите!

3-й ряд — 2 столбика без накида и по 3 воздушные петли между ними под первую цепочку первой «лапки», 4 воздушные петли, 2 столбика без накида и по 3 воздушные петли между ними под вторую цепочку «лапки», 1 воздушная петля, 1 столбик без накида между первой и второй «лапками», 1 воздушная петля, 2 столбика без накида и по 3 воздушные петли между ними под первую цепочку второй «лапки» и т. д.

КРУГЛЫЙ ВОРОТНИК

(4) к платью, блузке можно связать из ириса, шерстяной пряжи или из нитей, выдернутых из платьевой ткани.

Основание воротника состоит из трех рядов столбиков. В первом и третьем рядах — столбики с накидом, по одному на каждой петле основания, во втором — скрещивающиеся с накидом. Их выполняют так: сначала вяжут стол-



2, 2а

бик на второй петле основания, затем — на первой. Второй располагают поверх первого. Каждый довязывают до конца. Узор состоит из шести рядов (рис. 4 а).

1-й ряд — 2 столбика без накида, по одному на каждой второй петле основания, между ними по 3 воздушные петли (только в начале ряда), 5 воздушных петель, 6 столбиков без накида, по одному на каждой второй петле основания, между ними по 3 воздушные петли (5 «чешуек»), 6 воздушных петель и так далее.

2-й ряд — 2 «чешуйки» только в начале ряда, 3 воздушные петли, «кустик» из семи столбиков с накидом под цепочку из шести петель, 3 воздушные петли, 4 «чешуйки», 3 воздушные петли и так далее.

3-й ряд — 1 «чешуйка» только в начале ряда, 3 воздушные петли, 6 столбиков с накидом над столбиками «кустика», между ними по одной воздушной петле, 3 «чешуйки», 3 воздушные петли и так далее.

4-й ряд — 1 «чешуйка» только в начале ряда, 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 2 столбика с накидом под первую, третью и пятую воздушные петли «кустика», 3 воздушные петли, 2 «чешуйки», 3 воздушные петли и так далее.

5-й ряд — 1 столбик без накида, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом и 2 петли между ними под каждую цепочку из двух петель, 3 воздушные петли, 1 «чешуйка», 3 воздушные петли и так далее.

6-й ряд — 2 столбика без накида и 3 петли между ними под каждую цепочку из двух петель, 2 воздушные петли, 1 столбик без накида под цепочку «чешуйки», 2 воздушные петли и так далее.

ПРОШИВКА

(5.). Свяжите цепочку (на рис. 5а стрелкой показано начало работы) и столбики с накидом, по одному на каждой 3-й петле цепочки. Между ними — по 2 воздушные петли («решетка»). Поверните работу и свяжите первый ряд «листиков».

1-й ряд — 4 воздушные петли, 3 недовязанных столбика с тремя накидами в основание цепочки (правый «листик»), 3 недовязанных столбика с тремя накидами на третьем столбике «решетки», 4 воздушные петли, 1 столбик без накида на том же столбике «решетки» (левый «листик»), 10 воздушных петель, 1 столбик без накида на пятом столбике «решетки», правый «листик», левый «листик» и т. д. Работу повернуть.

2-й ряд — 5 воздушных петель для подъема, 2 «листика» над «листиками» второго ряда, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под цепочку из десяти петель, 5 воздушных петель, 2 «листика» и так далее.

3-й ряд — столбики без накида, по одному на вершине каждого «листика», между столбиками по 5 воздушных петель.

4-й ряд — [illegible]

5-й ряд — [illegible] петель (только [illegible]), 1

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ...

«Можно ли связать кофточку из одного мохера, не смешивая эту пряжу с шерстяной или хлопчатобумажной?

О. ВЛАДИМИРОВА,
Горьковская область».

КОФТОЧКА ИЗ МОХЕРА

Из мохера можно вязать кофты, жакеты, жилеты и т. д., они будут пушистыми, мягкими, нарядными. Но одна беда: со временем изделия из мохера неизбежно вытягиваются, теряют форму. Чтобы этого не случилось, к мохеровой нитке добавляют обычную шерстяную или хлопчатобумажную, менее эластичную. Такая добавка, кстати говоря, поможет сэкономить дорогостоящую мохеровую шерсть.

столбик без накида на первом столбике «решетки», 3 воздушные петли, «рогатка» из двух столбиков и колечка между ними на втором столбике «решетки», 3 воздушные петли, 1 столбик без накида на третьем столбике «решетки» и так далее. Такой же ряд выполните по другой стороне прошивки.

Ряды прошивки (6) с выступающими зубцами выполняют по ширине полосы. Для начала свяжите цепочку из 15 петель и сомкните ее в кольцо (рис. 6а). После выполнения каждого ряда работу поворачивайте наизнанку.

1-й ряд — 3 воздушные петли для подъема, 16 столбиков с накидом (крючок вводите в кольцо).

2-й ряд — 5 воздушных петель только в начале ряда, 8 столбиков с накидом, по одному на каждой второй петле первого ряда, между столбиками по 2 воздушные петли.

3-й ряд — 4 воздушные петли только в начале ряда, 5 столбиков без накида, по одному под каждую из пяти цепочек, между столбиками по 4 воздушные петли, затем 12 воздушных петель, столбик без накида на третьей петле цепочки из пяти петель второго ряда.

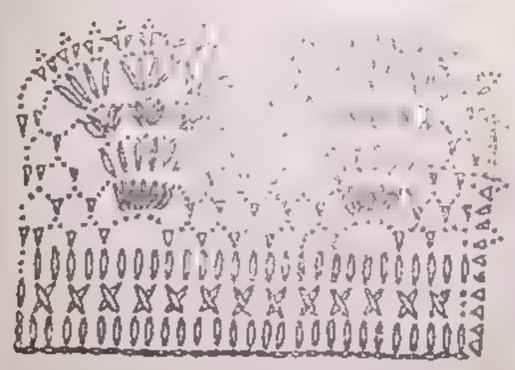
4-й ряд — 3 воздушные петли, 16 столбиков с накидом под цепочку из 12 петель, 1 столбик без накида под первую цепочку из 4 петель третьего ряда, 5 воздушных петель, 8 столбиков с накидом, по одному на каждой второй петле третьего ряда, между столбиками по 2 воздушные петли.

5-й ряд вяжут, как третий.

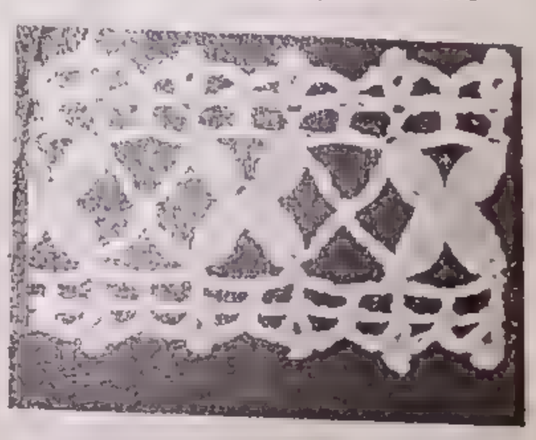
6-й ряд вяжут, как четвертый, и так далее.

Т. ЕРЕМЕНКО

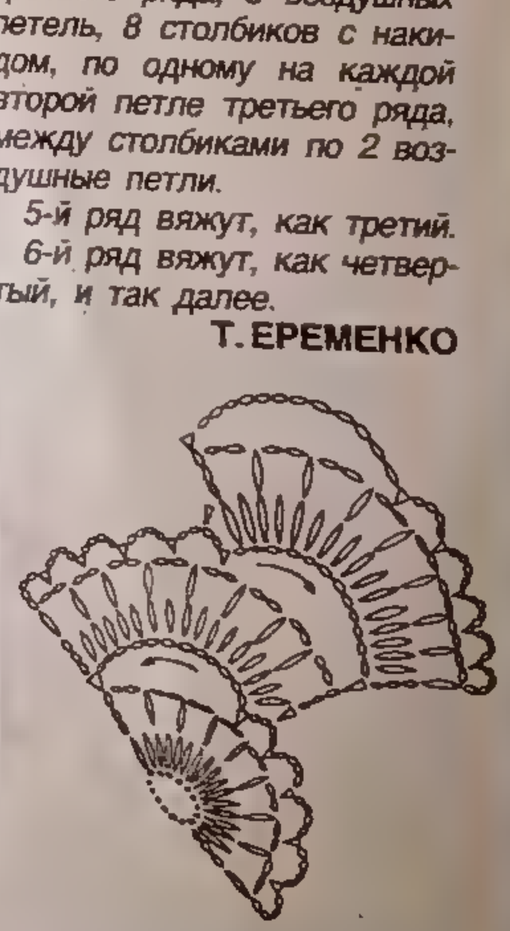
4, 4 а



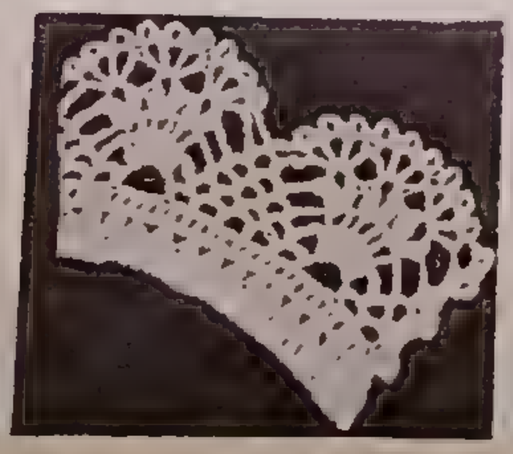
5, 5 а

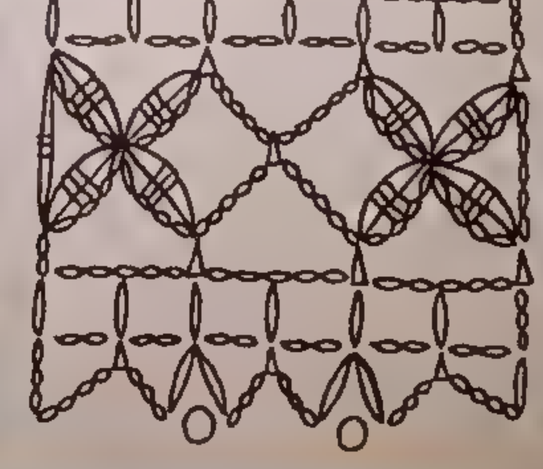


6, 6 а



3, 3 а





ПОРА ЗИМУ провожать, БЛИНЫ ПЕЧЬ!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Красивый это праздник — проводы русской зимы! По традиции будут в эти дни катанья с ледяных да снежных горок, веселые хороводы, пляски и, конечно же, блины! Горячие, ароматные, румяные...

Так что, дорогие хозяюшки, готовьте чугунные сковороды! Нет чугунных — не беда, сгодятся и обычные, но обязательно с толстым дном. Можно печь блины на газовой плите, примусе, керосинке. Но лучше всего в русской печи. В ней блины и сверху и снизу пропекаются.

Первое дело — приготовить опару. Опытные хозяйки это умеют, а молодым я расскажу.

Треть палочки дрожжей разбавляем двумя стаканами теплой воды в кастрюльке. Всыпаем туда полкило муки, размешиваем так, чтобы комочков не было, и ставим в теплое место на час. А теперь, пока есть у нас немного времени расскажу

КОЕ-ЧТО О МАСЛЕНИЦЕ

Когда-то проводы зимы, долгожданная масленица длилась целую неделю. И все дни этой недели имели свои названия: понедельник — встреча, вторник — заигрыши, среда — лакомка, четверг — разгул, перелом, пятница — тещины вечерки, суббота — золовкины посиделки, воскресенье — проводы, целовальник.

Как и западноевропейский карнавал, масленица — наследие времен язычества, праздник в честь бога Солоса. Называли ее тогда вовсе не масленица, а мясопустная. Ну да не в этом дело: как бы ни звалась, а праздник этот народ наш издревле любил. Устраивали кулачные бои, борьбу, приводили медведей потешавших публику; появлялся в толпе гуляющих и бродячий кукольник с Петрушкой. В Москве, там, где теперь Александровский сад, возводили ледяные горки. А царь Петр I сам открывал гулянье, качаясь на качелях с офицерами. Честною, широкою называл народ масленицу.

Традиционное кушанье масленицы — блины — тоже имеет свою историю, еще более древнюю, чем сам обычай. Полагают, что первые лепешки из кислого теста, что-то наподобие блинов, начали печь в Египте 4—5 тысяч лет назад. В гробнице фараона археологи нашли картину, на которой изображена египетская пекарня. По-видимому, древние добавляли в тесто пивные дрожжи, которые им были уже тогда известны, и происходило «чудо»: тесто на глазах людей начинало подниматься.

На Руси блины знали очень давно. Но поначалу они были атрибутом поминок; первый блин отдавали нищим, чтобы усопших помянули. А уж после под блины петь да плясать стали, масленицу провожать. И так лихо провожали, что после праздника говорили: **«Масленица — объедуха, деньгам приберуха!»**

Ну, а нам, дорогие хозяюшки, долго беседовать недосуг, посмотрим-ка лучше, что там с нашей опарой. Блины — дело только на первый взгляд легкое, не зря же придумали поговорку:

«Первый блин — комом!»

Час прошел, опара подошла. Пора класть в нее соль, сахар, яичные желтки, растопленное масло (можно растительное или маргарин). Потом прибавим муки и снова хорошо размешаем. Не переставая помешивать тесто, вольем в него теплое молоко. А когда увидим, что получилась однородная масса, поставим тазик или кастрюлю с тестом в теплое место. Пусть оно у нас еще раз поднимется. Мы его замесим, чтобы осело, потом еще раз «полезет» тесто вверх — и снова уймем его. Так несколько раз, не меньше двух-трех. На последнем замесе добавим в тесто взбитые до белой пены яичные белки. И тотчас же начинаем выпекать.

Сковороду ставим на огонь, разогреваем, смазываем жиром. Что до меня, то я предпочитаю кусочек свиного сала, привязанного для удобства к палочке или насаженного на вилку: сливочное масло слишком быстро горит на раскаленной сковороде. Кстати, для блинов лучше иметь отдельную сковородку и при мытье не царапать ее ножом, не скоблить, чтобы блины не пригорали.

Не надо огорчаться, если ваш первый блин на самом деле получится «комом». Испеките один-другой для пробы — и сразу станет ясно, сколько теста в сковородку наливать. Главное, старайтесь, чтобы блины получались тонкими и румяными.

Как только испечется первый ходящий блин, приготовьте нагретую миску — в нее лучше укладывать блины стопкой, накрывая сверху салфеткой.

Точная рецептура для блинов на 5—6 человек: **1 килограмм пшеничной муки, 4—5 стаканов молока, 3 столовые ложки сливочного или топленого масла (для подмазки готовых блинов), 2 столовые ложки сахару, 40 граммов дрожжей и соль по вкусу.**

Так делаются «классические» русские блины. Однако, дорогие хозяюшки, хочется посоветовать вам:

Фантазируйте!

Без фантазии немыслима никакая готовка. Чтобы приготовить любое блюдо, а не только блины, нужны уверенность в себе и уважение, я бы сказала даже, любовь к тем людям, которые станут угощаться вашей стряпней.

«Подумай-ка только, Маша,— говаривала моя бабушка, искусная кулинарка,— чего ни приготовишь с блинами». И вправду: блины можно делать с мелко нарезанным зеленым луком, со сваренными вкрутую рублеными яйцами, с яблоками, сельдью и т. д. При этом сначала на сковороду кладут приправу, а потом уже заливают ее тестом.

А как хороши блины с рыбой! Подойдут сельдь, килька, можно обойтись и мороженой, только надо ее сначала разморозить. Разделайте рыбу на кусочки по 5—6 сантиметров каждый, удалите по возможности все кости, натрите солью и немного — перцем. Теперь готовьте маринад: немного уксуса разбавьте водой (как для пельменей, чтобы смесь была слегка кислой, добавьте столовую ложку растительного масла. Кусочки рыбы уложите в эмалированную кастрюльку, залейте маринадом так, чтобы он покрывал рыбу. Положите гнет и выдержите сутки.

Потом острым ножом режьте готовую рыбу на тоненькие кусочки и каждый завораживайте в горячий, только что испеченный блин... Объедение!

Право же, о блинах можно рассказать очень много. Их сочетания с самыми разными продуктами дают порой неожиданный эффект.

Буду рада, если мои советы вам пригодятся, а блины придутся по вкусу. Наверное, у вас есть и собственные рецепты? Поделитесь с «Хозяюшкой»!

Мария Иванова

Приложение к журналу «Крестьянка» № 4

Хозяюшка

Недавно на Кубани состоялся Всероссийский конкурс сельских поваров. Он был организован коллегией Министерства сельского хозяйства РСФСР, президиумом республиканского комитета профсоюза и редакцией журнала Крестьянка».

Съехались на конкурс повара...

Этот конкурс, четвертый по счету, проходил на государственном племсовхозе «Красноармейский». Сюда из 53 областей, краев и автономных республик России съехались 125 лучших мастеров кулинарного искусства на селе...

Два больших обеденных зала, просторная кухня, цехи для обработки продуктов столовой поселка Октябрьский словно превратились в учебные кабинеты. На стенах залов — плакаты и яркие пособия с советами, как сервировать чайный и банкетный стол, быстро приготовить бульон, испечь калорийные булочки. А в кухне и в цехе священнодействовали мастера-кулинары. И эти милые, симпатичные девушки в своих огромных, сверкающих от крахмала колпаках больше походили на сказочных фей, чем на поваров.

Конкурс проходил по трем видам программы: приготовление обеда из четырех блюд, обозначенных в меню каждого участника, сервировка стола и фирменное блюдо.

Все виды состязаний были сложны: соревновались-то лучшие из лучших, но первый был гораздо сложнее других. За короткое время (оно названо в билете) надо и приготовить вкусный обед, и красиво, аппетитно оформить блюда, и, что очень важно, сделать все экономно, бережно расходуя продукты,— по условиям конкурса победить могли только самые искусные и самые рачительные.

Впрочем, приоткроем на минуту дверь с надписью «жюри»...

Перед членами жюри сидит Зоя Бычкова, повар совхоза имени Жуковского Собинского района Владимирской области. Несмотря на волнение, отвечает деловито и уверенно. Зоя — недавняя выпускница Горьковского кулинарного училища, неплохой опыт накопила за три года работы в совхозной столовой.

У Наташи Львовой, повара совхоза «Правда» Цивильского района Чувашской АССР, за плечами — курсы да полтора года поварского стажа.

И все же Наташа успешно справилась с заданием. Блюдечко с приготовленным ею желе по два раза обошло дегустаторов — значит, понравилось.

А помогли ей советы более компетентных подруг и занятия в семинаре: во время конкурса повара не только показывали свое мастерство, но и учились сами. Пока одни готовили на кухне, другие под руководством опытных наставников осваивали незнакомые блюда, занимались сервировкой, обменивались рецептами друг с другом: одна из задач конкурса как раз и была — сделать опыт лучших достоянием всех.

Школой мастерства для участников конкурса стали и выставки.

На столах дышали теплом и домашним уютом всевозможные пироги, приглашали к чаю затейливо изукрашенные торты, аппетит вызывали крохотные колбаски, начиненные фаршем из разных каш, ярким цветом горели букеты из овощей и карамели. Удивление и восторг вызывали целые сюжетные композиции, приготовленные из самых простых продуктов умелыми руками искусных кулинарок и кулинаров: в конкурсе приняли участие восемь поваров-мужчин. Представители «сильного пола» и здесь показали свою сноровку. Впрочем, чему тут особенно удивляться? Профессия повара на Руси всегда считалась мужской. Так что Надежде Солоповой, повару совхоза «Чикский» Коченевского района Новосибирской области, и Надежде Замазиевой, повару колхоза «Кубань» Усть-Лабинского района Краснодарского края, пришлось поделить 1-е место с Узбеком Гараевым, поваром колхоза «Алга» Заинского района Татарской АССР.

Два блюда на кулинарной выставке пользовались особой популярностью: «халва по-адыгейски», приготовленная Сарой Маскудовой, поваром совхоза «Понежукайский» Теучежского района Адыгейской автономной области, и «яблочки-сюрприз», которые представила Валентина Громоздкова, повар колхоза «Искра» Котельничского района Кировской области.

Говорят, у каждого хорошего повара свой подход к одному и тому же продукту, свой секрет. Таким секретом, безусловно, обладает и Валентина Громоздкова. Более 10 лет кормит она обедами операторов свинокомплекса своего колхоза и все это время получает одни благодарности.

— Столовая у нас,— рассказала Валентина,— новая, с большой, хорошо оборудованной кухней. Есть где развернуться. Правда, и посетителей хватает: бывает, во время страды за стол садятся сразу до 300 человек! Да ничего, справляемся. Стараемся всех накормить вкусно и разнообразно. Рядом со столовой — тепличное хозяйство, поэтому у нас в меню уже с марта зеленый лук, огурцы.

Уровень мастерства сельских кулинаров растет день ото дня. За годы десятой пятилетки в кулинарных училищах, сельских ПТУ и на курсах подготовлено 15 тысяч специалистов высокой квалификации, а всего в системе общественного питания в селах республики трудится сейчас около 200 тысяч человек. Большинство из них — настоящие мастера своего дела, интересующиеся не только вкусом и калорийностью пищи, но и эстетикой кулинарии, качеством обслуживания.

Как сказал поэт:

«Земля еще и потому щедра.
Что в мире существуют повара».
И с этим трудно не согласиться.

Н. ПРОТОРСКАЯ

Фото А. ФОМКИНА

Краснодарский край

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Кулинарный практикум

МАРИИ ИВАНОВНЫ

В этом разделе, дорогие хозяюшки, поговорим о кулинарной азбуке, ибо поварское искусство — дело хоть и творческое, но имеет свои правила, свою технологию. Для начала попробуем заглянуть к вам на кухню и отнестись к ней критически.

Для того чтобы удобно и правильно готовить, нужны три основных условия. Первое — идеальная чистота и порядок на кухне. Рабочий стол должен быть большим и удобным, с толстой крышкой, покрытой пластиком или клеенкой, чтобы легче было его мыть. Над столом повесим 2—3 полки, чтобы хранить необходимые специи в плотно закрытых баночках, сушеные приправы, бутылки с уксусом и растительным маслом, консервированные соусы, чашки, тазики, банки и т. д.

Второе условие — минимум кухонной утвари. Вам непременно нужно иметь набор ножей для резания и шинковки, вилки для разделывания мяса, лопаточки, черпаки, ложки, сито, дуршлаг, мясорубку, набор кастрюль и сковородок. Поддоны, противни и решетки в газовой плите должны храниться в порядке и всегда быть готовы к применению.

И третье условие — правильное хранение продуктов. Сухие — муку, крупы, сахар — советую держать в жестяных или стеклянных банках. Продукты портящиеся храните в холодильнике. Его лучше поставить тут же на кухне, чтобы они были рядом.

Есть в домашней кулинарии и своя «техника безопасности». Согласитесь, нелепо и опасно работать на кухне в туфлях на высоких каблуках — в них легко поскользнуться. Волосы уберите под косынку. Имейте под рукой специальные тряпки или варежки, чтобы избежать ожогов, для этого удобно также продеть в крышку кастрюли пробку. Модницы, чтобы не портить маникюр, часто пользуются резиновыми перчатками. Я этого не признаю — по-моему, продукты, особенно мясо, надо обрабатывать руками, чтобы чувствовать продукт. Фартук годится любой, но удобный, с карманами.

Спички держите возле плиты, но так, чтобы не дотянулись дети.

Соль лучше хранить прямо на рабочем столе — она нужна каждую минуту.

Есть и еще кое-какие тонкости, назовем их

Бабушкины секреты

— Запомни, Мария, — говорила моя бабушка, — что...

- Алюминиевые сковороды после мытья чистят сухой крупной солью снаружи, а изнутри — зубным порошком: будут блестеть, как новые;
- Если в кастрюле что-то подгорело, прокипяти ее с питьевой содой (чайная ложка на 2 литра воды) или с двумя-тремя луковицами
- Если из кастрюли неприятно пахнет, протри ее толченым древесным углем
- Пятна от фруктов и овощей на ножах из нержавеющей стали исчезнут, если протереть ножи сырой картофелиной, а запах селедки — если использовать для той же цели морковь или тряпку, смоченную в растительном масле или уксусе;
- Котелки, гусятницы и сковороды из чугуна лучше хранить в сухом месте, но, если они все-таки заржавеют, прокали на огне с крупной солью. Вообще чугун лучше всего чистить золой, тертым кирпичом и мыть щелоком. И нельзя надолго оставлять еду в чугунной посуде.

ЧИТАТЕЛЬ

Советуем приготовить

ЧИТАТЕЛЮ

«Я очень люблю готовить, потому и пошла после школы учиться на повара. Особенно удаются мне изделия из теста. Хочу поделиться своими рецептами.

Света СМИРНОВА».

г. Углич.
Ярославская область.

ПЕЧЕНЬЕ «АЙГУЛЬ»

Масло взбейте, добавьте сахарный песок, яйца. Смесь взбивайте 10—15 минут. Всыпьте муку, замесите тесто до густоты сметаны, выложите на противень маленькими лепешечками, выпекайте на среднем жару в духовке. Дайте остыть, затем склейте лепешечки по две тонким слоем повидла или варенья.

Расход продуктов: 3,5 стакана муки, 2 стакана сахару, 300 г масла, 6—7 яиц, 200 г повидла или варенья

САМСА

Самса — это пирожки, которые подаются к бульону и просто тают во рту. Делаются они так.

Маргарин разомните, добавьте сметану, яйцо, соль, соду, уксус или уксусную эссенцию и взбейте. Всыпьте муку и быстро замесите тесто. Охладите, придайте форму бруска. Нарежьте ломтиками, каждый раскатайте в лепешку круглой формы. На середину ее положите мясной фарш, можно начинку из ливера, печенки, защипните края треугольником. Выпекайте 20 минут в духовке при температуре 230°.

Расход продуктов: 4 стакана муки, 1 стакан сметаны, 6 столовых ложек маргарина, 1 яйцо, соль, сода, уксус по вкусу — для теста. Фарша на это количество теста — 500 г

Много прекрасных блюд можно приготовить из творога. Рекомендую одно из них

Н. ГАВРИЛЕНКО»

Ставропольский край.

СЫРНИКИ

Возьмите 500 г творогу, добавьте 5—6 столовых ложек муки для вязкости и 3 яйца, растертых с сахарным песком (1 стакан). В полученную массу положите 1 пачку размягченного маргарина и 1/2 чайной ложки соды, хорошо размешайте. Можно добавить изюм.

Разделите тесто на шарики и выпекайте в горячей духовке 20—30 минут.

Весенний обед

В апреле, особенно если он выдастся теплым, уже тянется к свету первая травка, начинает зеленеть огород: молодой чеснок, сельдерей, пастернак, петрушка, укроп,— если, конечно, вы их под зиму посеяли, как я делаю. Вдоль забора у меня щавель растет. Лук, правда, в апреле еще не поспевает, зато дома в баночках с водой растет прекрасно.

Зимних запасов у нас с Сидором Тимофеевичем весной еще вдосталь: и грибы в погребе, и соленые огурцы, помидоры маринованные, и солонина... Но хочется уже еды весенней, солнечной, с зеленью.

На первое приготовим **ботвинью**, старинную русскую еду.

Что нам для этого нужно? На 1 л хлебного кваса — по 250 г шпината и щавеля, чайная ложка сахару, 15—20 перышек зеленого лука, 3 столовые ложки тертого хрена, немного укропа и 250 г вареной рыбы, любой. Нету шпината — нарвите крапивы.

Крапиву и шпинат хорошо промываем, варим в слегка подсоленной воде, но недолго, чтобы не разварились совсем. Щавель тушим в отдельной кастрюльке. Затем все вместе протираем через сито, чтобы получилось зеленое пюре. В него добавляем сахар, соль, можно немного горчицы и разводим квасом. Мелко шинкуем зеленый лук и укроп, бросаем в кастрюлю. Хорошо бы еще, конечно, порезать пару свежих огурчиков, да их в эту пору нет.

Ботвинья готова! Подается она холодной, и не в супнице, а в отдельных тарелках. В каждую добавляем натертый хрен, кусочки вареной рыбы.

Ну, а на второе? Тут, наверное, придется спуститься в погреб и обратиться к зимним запасам. Давайте-ка, хозяюшки, сделаем **отварную солонину с соусом.** Хорошо, что еще вчера я достала кусок, порезала на части и залила холодной водой. Воду меняла, как положено, через каждые три часа, последний раз в молоке отмачивала.

Теперь заливаем солонину холодной водой и варим полтора-два часа до готовности, заправив бульон кореньями, луком, специями и посолив.

Готовую горячую солонину нарезаем поперек волокон тонкими ломтями, по 1—2 ломтя на порцию, и укладываем на большое блюдо. Рядом кладем гарнир: картофельное пюре, припущенные на сковороде капусту, морковь, брюкву, репу. И обязательно молодой чеснок, петрушку, зеленый лук.

К отварной солонине я всегда готовлю два соуса на выбор, подаю их в разных соусниках. Один — **сметанный:** сметану довожу до кипения, добавляю пшеничную муку, смешанную со сливочным маслом, соль и перец. Другой — **соус-хрен с уксусом:** 300 г хрена пропускаю через мясорубку, добавляю стакан 9-процентного уксуса и 2 стакана кипяченой воды, по ложке сахару и соли, можно положить еще для цвета 150—200 г вареной свеклы, тоже пропущенной через мясорубку.

К отварной солонине хорошо подать **салат из краснокочанной капусты:** капусту шинкуем, солим и перетираем до мягкости и появления красного сока, добавляем по вкусу сахар, соль, растительное масло, можно отвар специй (корицы, гвоздики).

На десерт сделаем **творожный пудинг.** Приготовьте полкило творога, 5 яиц, полстакана сахару, четыре столовые ложки белых сухарей, полстакана изюма, горсть орехов, три столовые ложки сливочного масла, если есть — цедру лимона.

Творог протираем через сито, добавляем сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру, взбиваем. Отдельно взбиваем яичные белки до пены и вливаем их в тазик со смесью. Перемешиваем полученную массу с сухарями, орехами, изюмом.

Форму для пудинга или кастрюлю смазываем маслом, заполняем смесью на $^3/_4$, закрываем крышкой. Помещаем форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подложив на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрываем крышкой и большую кастрюлю и варим пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы. Выкладываем его на круглое блюдо, подаем с фруктовым сиропом или вареньем.

Советую десерт держать в секрете от домашних, иначе лакомки-детишки доберутся до сладкого еще до обеда!

Вот обед и готов, пора звать к столу Сидора и детей. И вам приятного аппетита!

Стирать? Гладить? Чистить?

«Я купила мужу костюм, а на ярлыке к нему стоят несколько непонятных знаков: зачеркнутый утюг, буква «А» в кружочке и другие. Что они означают? Объясните, пожалуйста.

Н. КОЗЮКИНА».

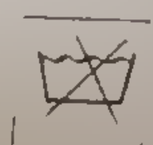
Новопсковский район.
Ворошиловградская область

СТИРКА

Изделие можно кипятить.

Стирать осторожно, температура воды не должна быть выше 60 градусов С.

Стирать очень осторожно, температура воды — максимум 30 градусов С.



Нельзя стирать

УТЮЖКА

Можно утюжить при температуре выше 160 градусов С.

Утюжить осторожно, не нагревать утюг выше 160 градусов С. (Этот знак ставится в основном на шелковых изделиях).

Утюжить очень осторожно, при температуре не выше 120 градусов С (изделия из капрона).

Нельзя утюжить!

ХИМЧИСТКА

Можно отдавать в химчистку, разрешается применять все известные растворители.

При химчистке следует соблюдать осторожность. Можно использовать из растворителей только перхлорэтилен и уайт-спирит.

Соблюдать особую осторожность, применять только уайт-спирит.

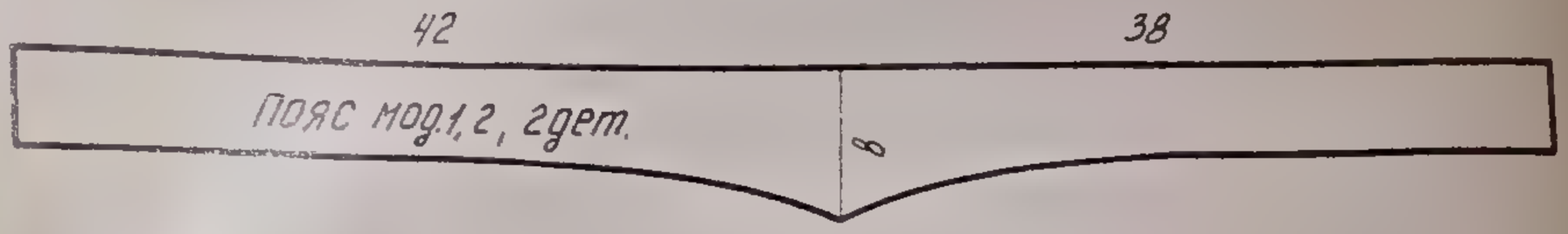
ХРАНЕНИЕ

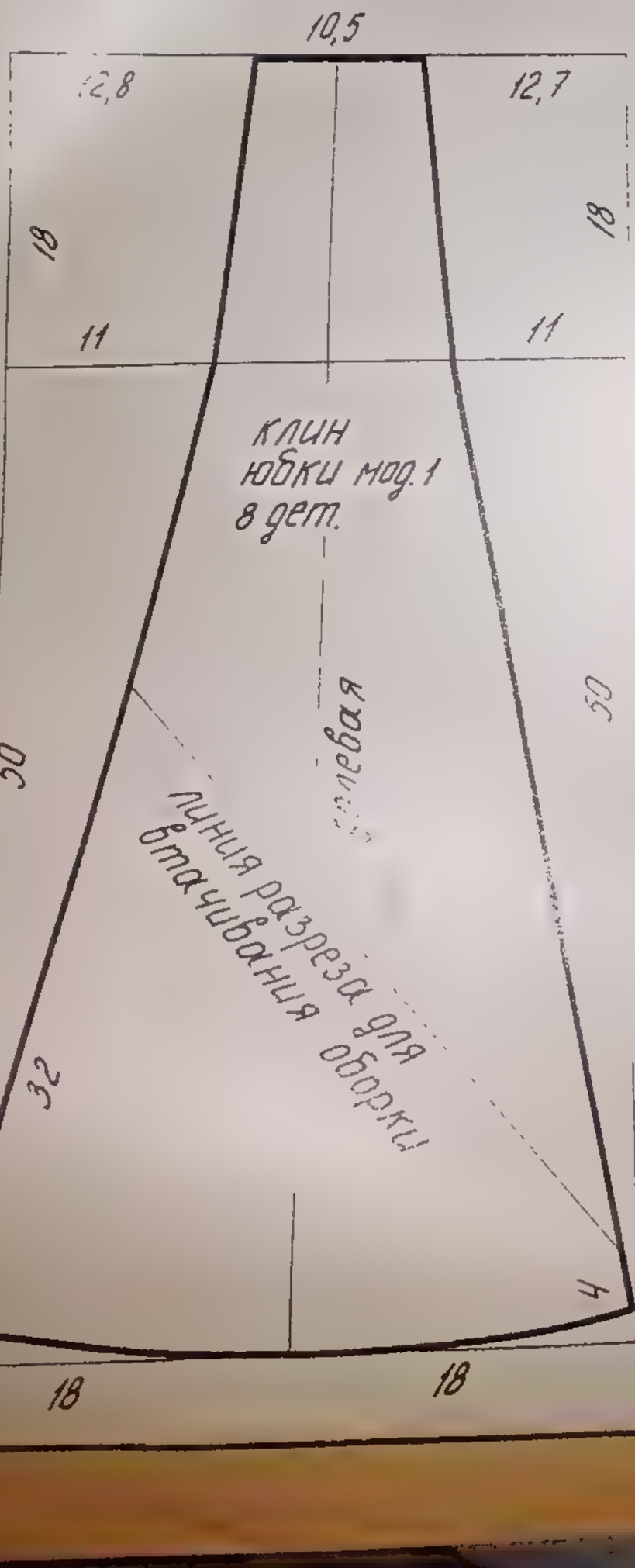
Хранить только на вешалке-«плечиках».

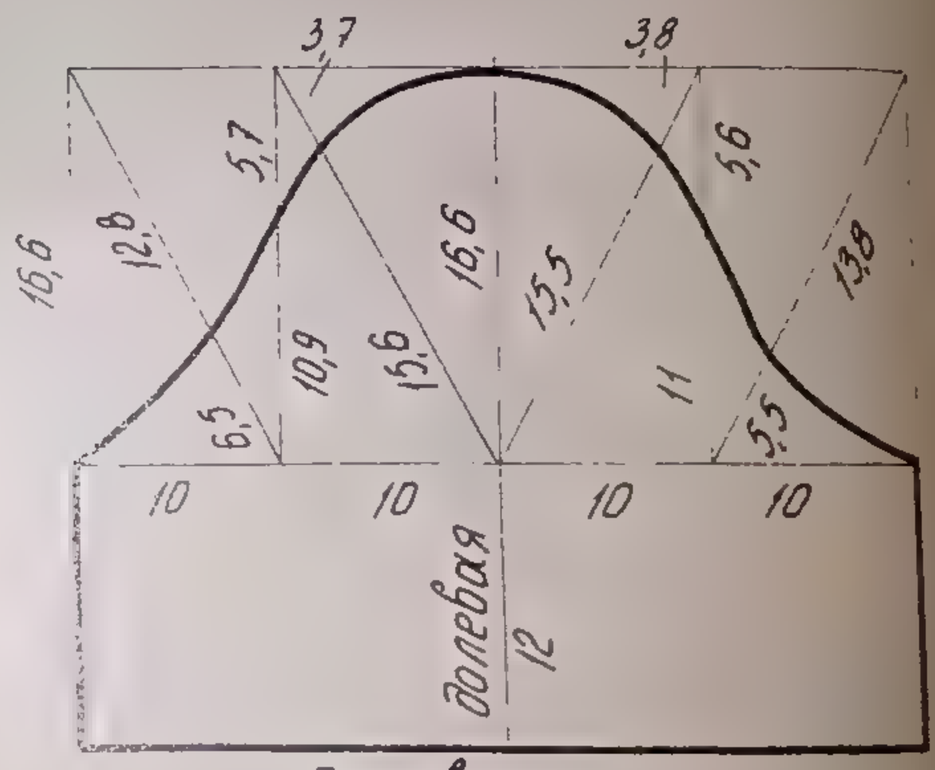
Т. СТУКАЛОВА.

Для Вас, Выпускницы!

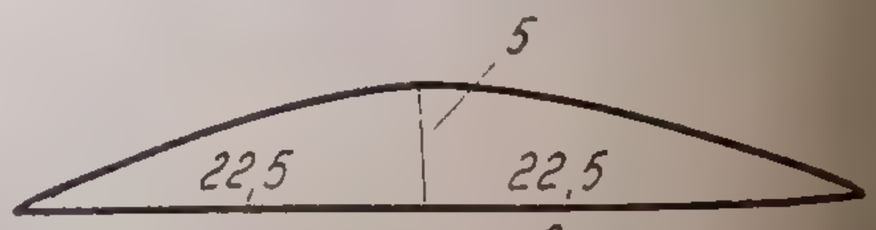
Н. ЛЬВОВА
конструктор-модельер



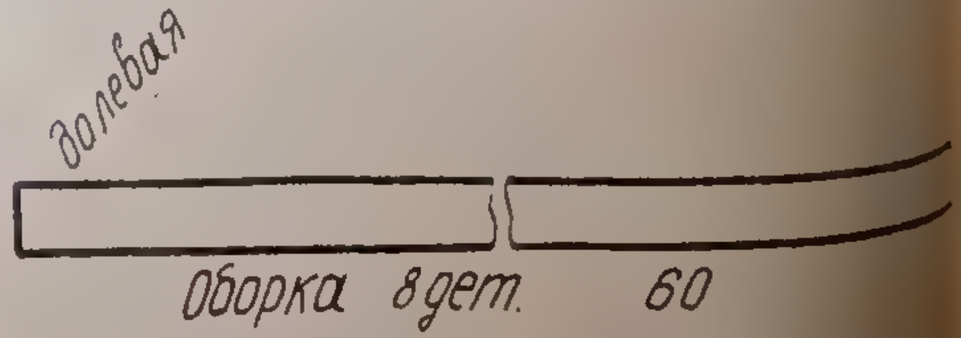




Рукав мод.1, 2, 2дет.

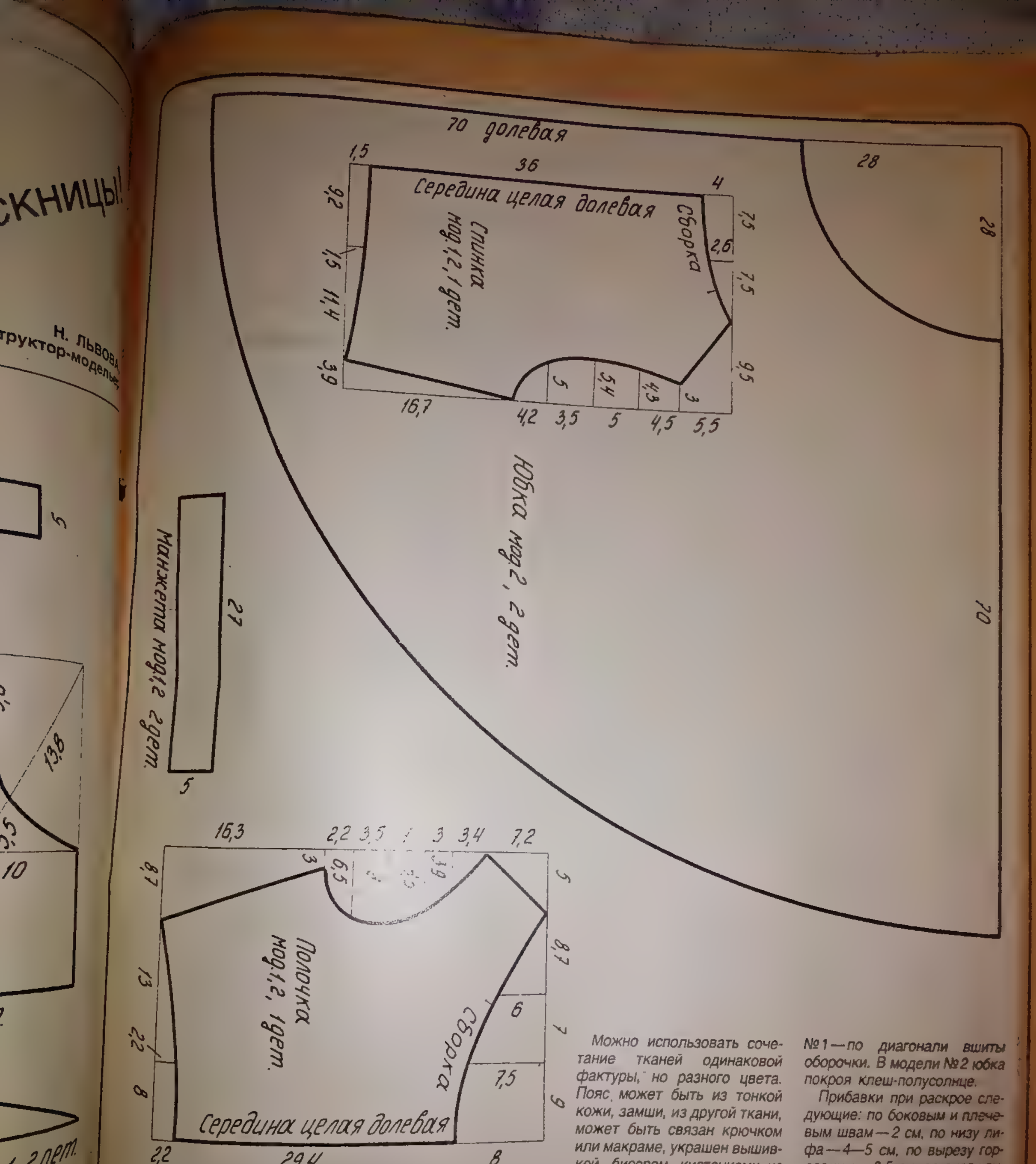


Оборка к рукаву мод. 1, 2 дет.



Приложение к журналу «Крестьянка» № 4.

Манжеты мод. 1, 2 2дет.



Предлагаем модели платьев для школьного бала.

Лучше всего выполнить эти платья из тонкой хлопчатобумажной или шелковой ткани. Можно использовать сочетание тканей одинаковой фактуры, но разного цвета. Пояс может быть из тонкой кожи, замши, из другой ткани, может быть связан крючком или макраме, украшен вышивкой, бисером, кисточками из основной ткани платья и т. п.

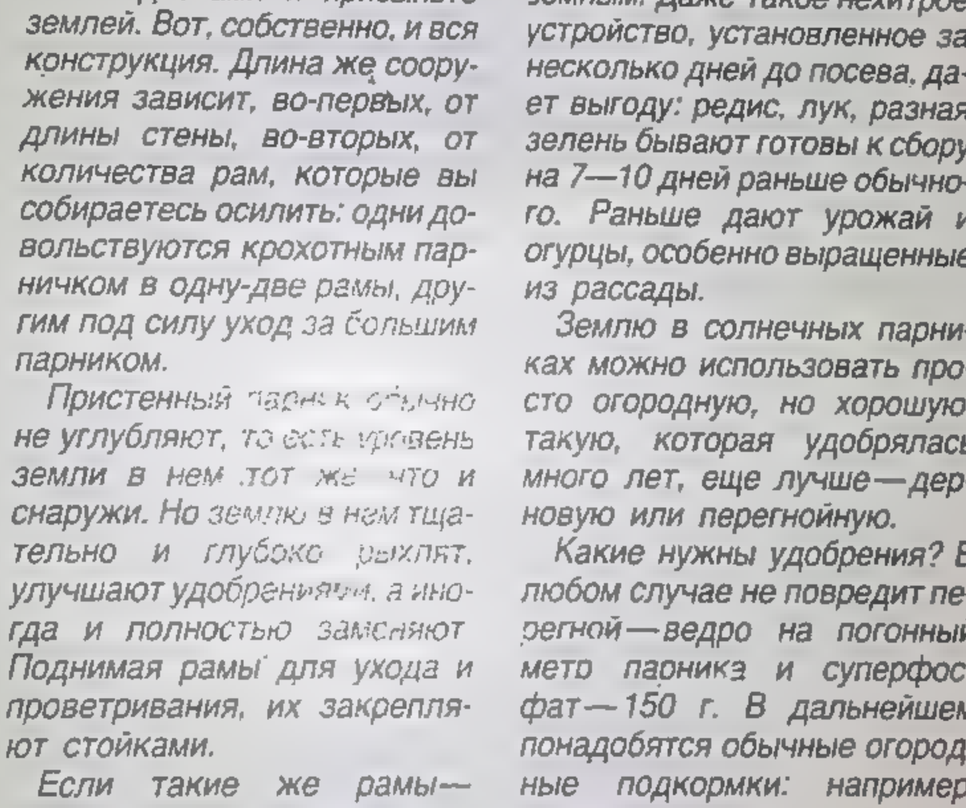
Горловина сосборена и обработана руликом. Рукава по окату присборены, а на манжете их можно и не собирать при желании. Пройма рукава (он может быть и длинным) акцентирована модной деталью — оборкой «крылышко». В клинья юбки — модель № 1 — по диагонали вшиты оборочки. В модели № 2 юбка покроя клеш-полусолнце.

Прибавки при раскрое следующие: по боковым и плечевым швам — 2 см, по низу лифа — 4—5 см, по вырезу горловины — 0,5 см, по окату рукава — 1 см, по боковым швам юбки — 1,5—2 см, по низу юбки — 2—3 см.

Платье для выпускного бала обычно шьют из тканей светлых тонов. Ведь оно должно соответствовать вашему настроению и особой атмосфере этого вечера, полного радости, веселья, надежды.

Парник на солнце

Сооружение настоящего парника — дело нелегкое. А вот простейший парничок на солнечном обогреве вы легко можете сделать сами. И урожай соберете пораньше и рассаду вырастите свою...



Проще всего сделать такой парничок у южной стены дома или сарая. Для этого вам понадобятся прежде всего рамы. В продаже бывают стандартные — парниковые, 106×160 см. Но можно использовать другие, вплоть до оконных, — лишь бы они были плотно подогнаны одна к другой и к обвязке. Можете сделать рамы сами из брусков толщиной 5—6 см, скрепляя углы двойным шипом. Понадобится, конечно, и олифа с краской — ведь рамам стоять под дождем. Нужна будет и замазка, чтобы плотно вставить стекла. Их можно заменить пленкой — это, правда, менее надежно, да и от холода защита послабее, зато куда проще.

Рамы у вас будут приставлены к стене наклонно. Если вы собираетесь выращивать под ними помидоры, то скат делайте круче, если ограничитесь зеленью, редисом, низкой рассадой — более пологим. Соответственно и укрытая грядка в первом случае будет уже, во втором — шире.

Верх каждой рамы прикрепите к верхнему брусу обвязки дверными петлями или брезентовыми лентами. Низ должен плотно упираться в уступ нижнего бруса. Исходя из этого, прикиньте размеры обвязки, то есть каркаса парника. Он состоит из 2 прямоугольных рам: одна (задняя) крепится к стене, другая (нижняя) лежит на земле и закреплена кольями, вбитыми по углам в землю. (Чтобы кирпич или дерево не страдали от влаги, проложите между стеной и рамой рубероид или пленку.) Для каркаса вам понадобятся брусья толщиной не менее 10 см, нижнюю часть можно сделать и толще. Боковые (треугольные) стенки каркаса обшейте досками и присыпьте землей. Вот, собственно, и вся конструкция. Длина же сооружения зависит, во-первых, от длины стены, во-вторых, от количества рам, которые вы собираетесь осилить: одни довольствуются крохотным парничком в одну-две рамы, другим под силу уход за большим парником.

Пристенный парник обычно не углубляют, то есть уровень земли в нем тот же, что и снаружи. Но землю в нем тщательно и глубоко рыхлят, улучшают удобрениями, а иногда и полностью заменяют. Поднимая рамы для ухода и проветривания, их закрепляют стойками.

Если такие же рамы — опять-таки в произвольном количестве — на более толстой (22—25 см) обвязке положить на грядки в направлении восток — запад и окучить обвязку землей для тепла, то вы получите простейший парник на солнечном обогреве, он называется наземным. Даже такое нехитрое устройство, установленное за несколько дней до посева, дает выгоду: редис, лук, разная зелень бывают готовы к сбору на 7—10 дней раньше обычного. Раньше дают урожай и огурцы, особенно выращенные из рассады.

Землю в солнечных парниках можно использовать просто огородную, но хорошую, такую, которая удобрялась много лет, еще лучше — дерновую или перегнойную.

Какие нужны удобрения? В любом случае не повредит перегной — ведро на погонный метр парника и суперфосфат — 150 г. В дальнейшем понадобятся обычные огородные подкормки: например, для огурцов — раз в 20 дней раствор коровяка (1 л на 10 л воды с добавлением 20 г хлористого калия или 100 г золы и 20 г суперфосфата).

Если в рамах парника стекла, то в средней полосе его можно использовать уже с первой декады апреля. Высевать редис, салат, лук на перо, укроп. Если же вместо стекол пленка, то надо подождать до середины апреля. В любом случае пусть почва в закрытом парнике сначала хорошо прогреется. В конце апреля в пристенный парник можно пикировать рассаду помидоров (лучше в стаканчиках), которую потом вы высадите на огороде. Но рогожа, толь или соломенные маты у вас должны быть всегда под рукой: если есть опасность заморозков, рамы на ночь надо утеплять.

Что за чем выращивать — решайте сами. Можно, например, до 20 мая убрать урожай редиса и зелени и сразу же высадить рассаду огурцов, помидоров, перца или баклажанов (но огурцы и помидоры под одной рамой не выращивайте — у них совсем разные требования к влажности). Можно вырастить вначале рассаду помидоров для огорода, потом долго держать в парнике огурцы, а осенью посеять редис и закрывать его на ночь. Можно, наконец, начать сразу с огурцов: в прогретую почву высадить их 30-дневную рассаду уже в первую неделю мая. К середине июня они начнут плодоносить, и тогда рамы можно снять, а плети расстелить по сторонам (если, конечно, лето не слишком холодное).

Под одну стандартную раму помещается 10 растений огурцов или 12 — помидоров. Пока они малы, там же, по краям, может расти, скажем, салат. В первые 3—4 дня рассаду надо притенять, чтобы лучше прижилась.

Огурцы, помидоры, лук в парниках очень боятся холодной воды, особенно в начале роста. И вообще обильные поливы не всегда благо: все должно быть в меру.

Под стеклом солнышко начинает припекать довольно быстро, так что не упустите момент, когда растения уже могут запариться: приподнимите рамы вначале хотя бы ненадолго.

Сделайте такой простой парничок — и вы удлините лето на огороде «в обе стороны»: и за счет весны и за счет осени. Может быть, с первого года не все получится, как надо, но потом увидите, все хлопоты окупятся с лихвой.

В. ЩЕРБАКОВА
агроном

На заметку...

● *При мытье крашеных полов добавьте на ведро теплой воды 1—2 столовые ложки нашатырного спирта. Это придаст полу блеск.*

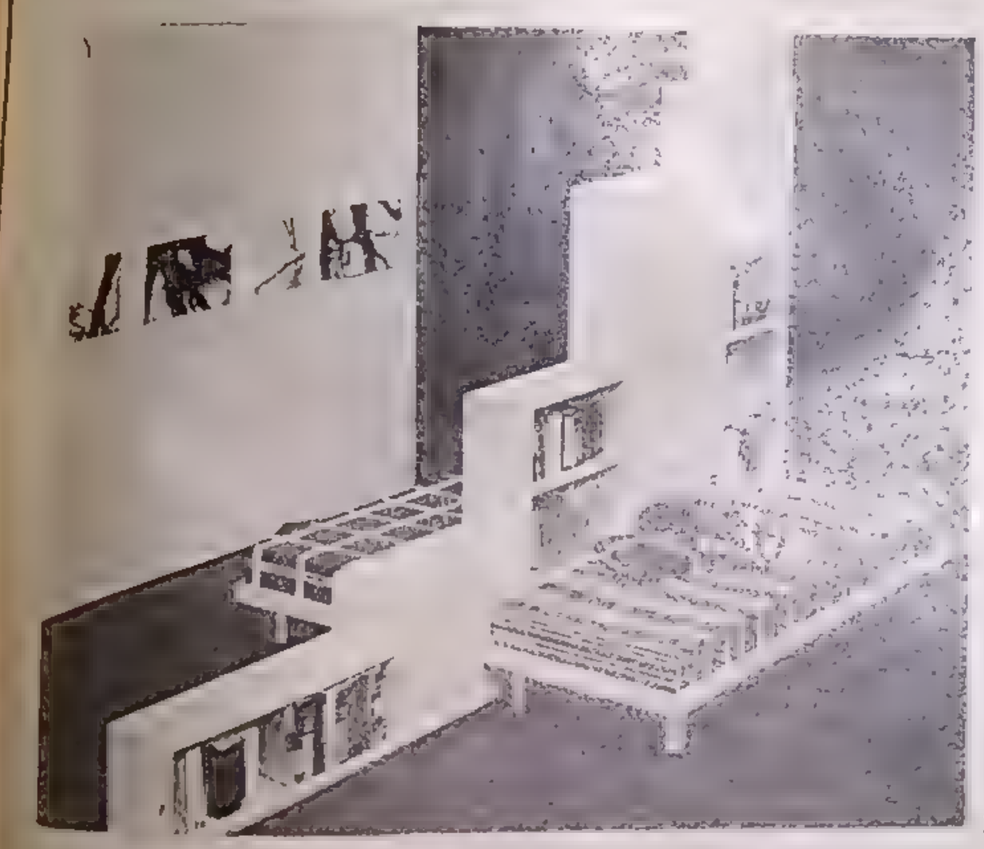
● *Крашенные масляной краской рамы, подоконники и двери не мойте содой и мылом — они сделают краску тусклой. Вымойте их теплой водой с нашатырным спиртом (чайная ложка спирта на литр воды), чтобы облестели.*

● *Тупой нож легче заточить, если предварительно подержать с полчаса его лезвие в слабом солевом растворе.*

● *Щетка, смоченная в солевом растворе, поможет восстановить золотистый цвет изделий из соломы.*

1

2



3

4

Ступенчатая стенка

ТЫ И ТВОЯ КВАРТИРА

Хозяйка много времени проводит дома, окружающие вещи зачастую так ей примелькались, что она попросту перестает их замечать

Но давайте попробуем посмотреть вокруг иными глазами. И тогда все эти шкафы, полки, стенки превратятся в своеобразные большие игрушки для взрослых. Из таких «игрушек» можно составлять оригинальные композиции, подобно тому, как дети составляют причудливые сооружения из кубиков. Перечислить всевозможные детские фантазии невозможно, поэтому ограничимся лишь разбором вариантов темы «шкаф-пирамида»

Почему бы, например, не сделать мебельную стенку ступенчатой по фасаду? Посмотрите, как выглядит такая стенка из окрашенных в яркий цвет шкафов на фоне стены, оклеенной обоями светлого тона (снимок 1). Или, наоборот, подчеркнуть сложность, эту светлой пирамиды, поместив ее у ярко окрашенной стены.

Для комнаты необычной формы угловую стенку можно разместить и у наружной стены комнаты, поскольку она не будет загораживать окно. Можно сделать симметричную композицию из двух пирамид, обрамляющих оконный проем и служащих своеобразными «мебельными драпировками» (снимок 2). Показанные приемы годятся и для общей комнаты и для спальни. Только в этом случае высокие части шкафов надо еще более «приподнять», чтобы в них удобно было повесить одежду на плечики.

А теперь попробуем отодвинуть пирамидальную стенку от стен комнаты. Где может пригодиться такой вариант? Предположим, в комнате живут двое ребят. Если поставить с каждой из сторон стенки кровати, ребята будут частично изолированы друг от друга (снимок 3). Одна часть стенки открыта в одну сторону, другая — в противоположную, так что каждый из детей имеет свой уголок. Если позаботиться об устойчивости и прочности шкафов, дети смогут забираться на эту «гору». (Ведь нет ничего бессмысленнее, чем окружить ребенка вещами, которые он должен постоянно с опаской обходить, боясь поцарапать, сломать, разбить что-либо). И пусть при этом цветовая гамма будет яркой. Не слишком ли мы стали бояться ярких поверхностей? Природа вокруг полна многоцветья, полна такого количества насыщенных ярких цветов, что отказываться от них — значит попросту эмоционально обкрадывать себя.

А почему бы не перевернуть всю мебельную стенку «вверх ногами»? Такой перевернутый вариант может оказаться очень даже разумным для тех случаев, когда мебель располагается у стены с дверью. Например, в спальне (снимок 4). Еще чаще этот прием может пригодиться для передней. Во-первых, потому, что здесь обычно несколько дверей. А во-вторых, предлагаемая композиция зрительно увеличивает пространство.

В гармоничности объемных форм заложены большие возможности, которые в конечном итоге приводят к рациональным решениям. Форма симметрично перевернутой пирамиды, как бы стоящей на острие, заинтересовала нас, например, из чисто эстетических соображений. Хотя с точки зрения здравого смысла она поначалу казалась несколько нелепой. И лишь позже, когда композиция уже сформировалась, пришла мысль использовать ее для интерьера спальни, где две кровати располагаются вдоль параллельных стен.

И. ЛУЧКОВА,
А. СИКАЧЕВ,
архитекторы

Возьмите в руки кисть...

Мужчина в доме

В 3-м номере «Крестьянки» мы открыли выпуск «Хозяюшки» статьей «Мужчина в доме», вызвавшей, судя по нашей почте, большой интерес, особенно у читателей-мужчин. Они просят, чтобы «Хозяюшка» и впредь не забывала их, помогала определить свой круг хозяйственных забот, учила навыкам домашних дел.

Признаемся, редакция очень довольна такой живой реакцией «сильного пола» и решила сделать рубрику «Мужчина в доме» постоянной.

Сегодня мы приглашаем мужчин засучить рукава и заняться ремонтом своего жилища, благо пришла весна — самое подходящее время для этой работы. Он доставит вам немало удовольствия от сознания важности исполненного дела, повысит ваш престиж среди домашних и к тому же сэкономит средства в семейном бюджете.

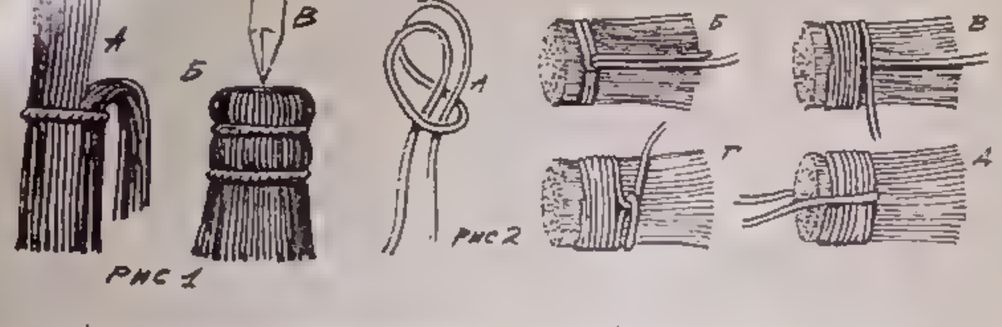
Остановка за небольшим: возможно, вы не знаете, как приняться за дело? Опытный специалист инженер А. ШЕПЕЛЕВ поможет вам в этом.

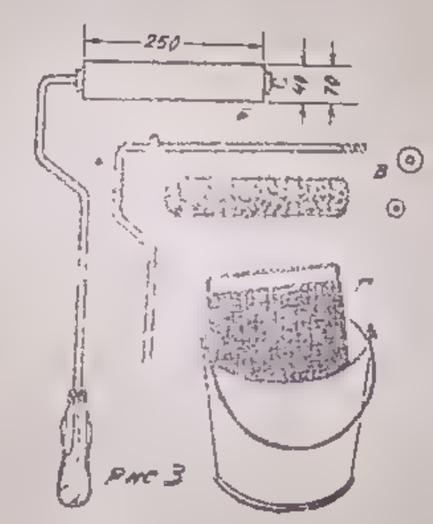
Итак, для вас, мужчины!

Начинаем с инструмента. Вам понадобятся кисти, валики, шпатели. Если в вашей кладовой их нет — советуем изготовить самим.

Кисти делаются из мочала, морской травы, щетины, конского волоса (лучше хвостового) или из волоса со щетиной.

Одно замечание: чтобы отдельные волокна мочала не оставляли грубых полос краски на обрабатываемой поверхности, сначала поводите кистью, смачивая ее в воде, по кирпичной, бетонной или оштукатуренной поверхности





КИСТЬ ИЗ МОЧАЛА *(рис. 1) готовится из волокон длиной от 20 до 30 см и шириной 5—7 мм. Соберите волокна в пучок, равный половине желаемого диаметра будущей кисти, свяжите крепкой ниткой или мочалом (а). Это будет «кукла», которую нужно туго подвязать шпагатом в 2—3 местах (б). Теперь готовьте ручку (штырек) из крепкой палки. Заострите конец и вбейте штырек в середину куклы (в). Снизу кисть подровняйте.*

Так же готовится кисть из длинного конского волоса минут 30. Затем высушите кисть — и за работу.

КИСТЬ ИЗ КОРОТКОГО ВОЛОСА И ЩЕТИНЫ *(рис. 2). Выровняйте волос с одной стороны и свяжите его в пучок крепкой ниткой на расстоянии 20—30 мм от конца. Затем намотайте на палку прочный, но вытянутый шпагат, оставив короткий конец в 50—60 см. Из этого конца шпагата сделайте петлю (а) и наденьте ее на пучок волос на расстоянии 10—15 мм от торца. Петлю туго затяните, а короткий конец шпагата протяните вдоль волоса (б). Длинный конец намотайте на кисть. Чтобы обмотка крепко держалась, положите палку с намотанным шпагатом на пол, наступите на нее ногами, а кисть возьмите за концы и как можно туже намотайте на нее шпагат (в).*

Обмотав 50—60 мм волоса, сделайте петлю, обрежьте шпагат с оставленным хвостом длиной 30—40 см, заведите его в петлю и туго затяните (г). Затем оба конца шпагата поднимите и завяжите вокруг штыря (д).

Для изготовления штыря палку отшлифуйте, чтобы не занозить руки, один конец заострите на 3—4 грани, тогда кисть не будет вращаться на штыре. Заостренный конец смочите в олифе или натрите мылом, чтобы легче было насадить кисть. Вгоняйте штырек, ударяя им о пол или по нему молотком, пока он не углубится на 50—60 мм. Чем плотнее он будет сидеть, тем крепче кисть. Не забудьте подровнять нижний край кисти и обработать ее предварительно так же, как мочальную.

Вместо кистей можно пользоваться **ВАЛИКАМИ** *(рис. 3). Они бывают разного диаметра, длиной от 10 до 250 мм. Валик надевается на ось (а) рукоятки со стержнем и закрепляется на конце гайкой с шайбой (в).*

В валик вставляют металлическую втулку, надевают чулок, сшитый из старого меха, овчины или ворсистой ткани. Излишки краски с валика отжимают в сетку, вставленную в большое ведро (г).

ШПАТЕЛИ *(рис. 4) готовьте из сухой древесины твердых пород (береза, клен, бук, граб). Вместо дерева можно использовать полоску жесткой резины или вставить ее, как лезвие, между двумя толстыми деревянными пластинами.*

В следующем номере мы поговорим о том, как приготовить шпаклевку, грунтовку, несложные масляные и окрасочные составы.

На заметку...

● *Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль чистой влажной тряпкой.*

● *Чтобы уничтожить затхлый запах в посуде, где вы держите молоко, насыпьте на дно питьевой соды, залейте горячей водой и в течение нескольких минут поболтайте эту смесь в посуде. Теперь можете вылить: запах исчез.*

● *Если в чайнике образовалась накипь, прокипятите в нем воду с уксусом (2—3 чайные ложки эссенции или 1/3 стакана уксуса на 1 стакан воды).*

● *Никелированные и серебряные изделия будут блестеть, как новые, если протереть их шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом.*

● *Сахар, крупу, муку нельзя класть близко к табаку или луку — они впитывают их запах.*

● *Если швейная машина не берет эластик или резинку, протрите место будущего шва свечой, и стежка пойдет безотказно.*

...И ЗВУКИ ВАЛЬСА ШКОЛЬНОГО

Выпускной вечер. Это и щемящая грусть об ушедшем детстве и радость новых дорог. От этого вечера ждешь необыкновенного праздника, хочется превратить его в одно из самых дорогих событий в жизни. Но как сделать, чтобы не обернулся он скучноватым «мероприятием» с обычными танцами, с обильным застольем?

Представим себе: выпускников у входа в актовый зал встречают музыка, веселые шутки-прибаутки. Потом, после официальной части,— импровизированный пролог к веселью—литературно-музыкальный монтаж, подготовленный самими виновниками торжества, в который прекрасно впишутся любимые стихи и песни молодежи. Ну, а затем—легкий стол, надо же ребятам немного подкрепиться—праздник выпускников обычно длится до утра.

● ***За основу меню можно взять бутерброды.*** *Добавляя к сливочному маслу различные измельченные продукты, можно получить бутерброды с сырным, селедочным, яичным, горчичным, шпротным маслом. Можно сделать бутерброды с творогом, поверх которого положите кусочек огурца или дольку помидора, зеленый лук. Хорошим дополнением к бутербродам с сыром будут яблоки с хреном, редис, зелень. На большие бутерброды (из разрезанной вдоль буханки или батона) можно укладывать сразу много продуктов: сыр с соленой рыбой или мясом, мясо с яйцом или с овощами...*

● **Нелишними будут на столе и овощные салаты.** *Вот один из них, популярный на вечерах выпускников в московском молодежном кафе «Синяя птица»: три стручка сладкого перца, свежего или консервированного, очистить, нарезать и перемешать с мелкими дольками двух помидоров и огурцов. Добавить маленькую головку репчатого лука, соль, уксус и подсолнечное масло по вкусу (рецепт на одну порцию).*

● **Не забудьте про сладкое!** *Надеемся, вам понравится десерт «Лакомка»: из 400 г сока или сиропа от варенья сварить кисель, добавив в него столовую ложку крахмала и полстакана сахара. Кисель остудить, разрезать на кубики, сверху посыпать измельченными орехами или тертым шоколадом.*

● **Венчают стол оригинальные напитки.** *Очень прост вкусный напиток «Лесная быль»: 4 стакана ягод протереть через сито, выжать сок, добавить к нему полстакана песка и два стакана молока. Подать со льдом.*

Итак, главный девиз праздничного стола—простота и оригинальность. Особую прелесть придадут ему первые весенние дары леса, сада и огорода. В сочетании с букетиками полевых цветов и трав они станут лучшим украшением. И уж настоящим сюрпризом будет большой пирог, испеченный по торжественному случаю самими выпускницами.

● **После ужина начинается бал.** *По традиции он открывается вальсом. И пусть танцы чередуются с забавными конкурсами, аттракционами, викторинами. Не стоит продлевать танцы до утра. Лучше всем вместе отправиться бродить до рассвета по знакомым и любимым с детства местам...*

Мы предложили лишь схему будущего праздника, которую нужно «оживить» так, чтобы все происходящее оказалось близко и интересно каждому участнику. Например, почему бы не устроить летучую пресс-конференцию? Пригласите на нее учителей, родителей. Пусть папы и мамы вспомнят, как впервые привели своих первоклашек в школу. Учителя признаются, кто причинял им больше всего хлопот за эти десять лет, а выпускники раскроют секреты своих хитроумных проделок, вспомнят самый счастливый день в школе.

● **Создать приятный лирический настрой поможет праздничное оформление зала.** *По стенам развесьте летопись школьной жизни: стенгазеты прошлых лет, старые фотографии, из которых видно, как неумелые, наивные первоклашки постепенно превращаются во взрослых людей; рисунки, рассказывающие о самых памятных событиях в жизни класса и школы. Тут же могут быть веселые плакаты с остроумными пожеланиями, шутливая анкета «Советы будущему выпускнику», в пустые графы которой может вписать ответы каждый желающий.*

● **Готовясь к выпускному вечеру, надо подумать и о праздничном наряде.** *Ведь это первый настоящий бал, когда вместо строгого форменного платьица можно надеть наряд, полный женственности и обаяния. О моделях платьев для выпускниц мы уже рассказывали (см. «Крестьянку» №4, 1983 г.). Надеемся, наши советы вам пригодились.*

А теперь самое время объявить конкурс на лучшее платье вечера, при условии, что оно... сшито своими руками.

И, конечно же, обязательной чертой этого вечера будет исключительная предупредительность и внимание друг к другу. Мы не сомневаемся, что каждый будет общителен и остроумен, щедр на комплименты и добрые слова. Ведь праздник создают не только яркие наряды, вкусный стол, веселая музыка, но и атмосфера доброжелательности и внимания друг к другу, которая объединяет старых и верных друзей.

Л. САЛЬНИКОВА

Урок 3

ЖАКЕТ ПО ВЫКРОЙКЕ

Вы уже освоили основные приемы вязания крючком, так что теперь нам с вами, пожалуй, пора переходить к главному — к вязанию различных изделий.

Крючком можно связать и джемпер, и жакет, и платье, и даже пальто... И все это самых разнообразных фасонов: с застежкой и без нее, с воротником и без, с рукавами реглан, вшивными, длинными и короткими. Словом, фантазия и умение построить и пользоваться выкройкой помогут вам выбрать фасон и исполнить его наилучшим образом. А как построить выкройку — мы сегодня покажем. Итак.

ВЫКРОЙКИ ДЛЯ ВЯЗАНИЯ

Они немногим отличаются от выкроек для изделий из ткани. Необходимо только делать припуски на свободное облегание, так как полотно, связанное крючком, растягивается мало.

На рисунке 1 дан чертеж выкройки для вязания женского жакета с вытачкой и вшивными рукавами, размер 48, III рост.

Мерки для построения чертежа выкройки-основы взяты такие:

Окружность шеи (Ош)=18 см.
Окружность груди (Ог)=48 см.
Окружность бедер (Об)=50 см.
Длина изделия (Ди)=60 см.
Длина спины до талии (Дт)=40 см.
Длина плеча (Дп)=13 см
Длина рукава (Др)=53 см
Окружность запястья (Оз)=8 см.

Мерки окружностей даны в половинном размере.

Для построения выреза горловины спинки и переда Ош делим на три, получаем 6 см.

Глубина выреза на чертеже спинки равна 2 см, на чертеже переда — 7 см (Ош:3−1 см)

Длина плеча на чертеже переда равна 13 см, на чертеже спинки — 14 см (13 см +1 см на припосадку).

Скос плеча на чертеже спинки равен 2 см, на чертеже переда 4 см. Значение 21 см (глубина проймы) вычислено так: Ог:3÷5 см. Ширина спинки по линии груди равна 25 см (Ог:2+1 см), ширина переда — 26 см (Ог:2+2 см).

Значения 25 см и 26 см по линии бедер получены так: Об:2 для спинки и Об:2+1 см — для переда.

Чертеж переда строят на 4 см (раствор вытачки для 48-го размера) выше линии шеи. Соответственно поднимается и линия груди. Расстояние от края проймы до вытачки может быть от 3 до 5 см. На нашем чертеже это расстояние равно 4 см. Глубина вытачки также равна 4 см. Условная глубина вытачки для 46-го размера — 3 см, для 48-го размера — 4 см, для 50-го размера — 5 см, для 52-го — 54-го размеров — 6 см.

Значение 15 см на чертеже рукава вычислено так Ог:4+3 см, а значение 18 см — Ог 3−2 см. Значение 10 см на чертеже рукава получено так: Оз ·.2 см.

Напоминаем, у вас значения могут оказаться другими, если иными будут мерки.

На выкройку основу наносят линии выбранного фасона. Это могут быть новые линии выреза горловины, длина изделия и рукавов, ширина планки, расположение карманов и так далее. Затем выкройку вырезают. Прежде чем приступить к вязанию изделия, делают контрольный образец, определяют плотность вязания, делают расчет петель для начала работы. Образец вяжут в форме квадрата из ниток, предназначенных для вязания изделия, и делают влажную обработку его. Для этого на мягкую подстилку кладут лист бумаги в клетку, а на него — образец лицевой стороной к бумаге. Образец прикалывают к подстилке тонкими иголками. Иглы вкалывают под острым углом в самый край образца, ориентируясь на клетки бумаги. Затем на образец кладут влажную марлю в 2—3 слоя и несколько раз опускают на нее горячий утюг, пока не высохнет. Марлю снимают, а образец оставляют, чтобы совсем высох. По обработанному образцу определяют плотность вя-

зания. Измеряют его по ширине и количество столбиков делят на количество сантиметров, например: ширина образца равна 9 см, количество столбиков — 27. Значит, на 1 см приходится 3 столбика (27:9=3). Иногда получается дробное число, но десятые доли отбрасывать нельзя, ведь при окончательном расчете они могут составить значительное число.

Теперь, когда есть выкройка и известна плотность вязания, нетрудно рассчитать, сколько петель надо связать для каждой детали изделия. Кофточку чаще всего начинают вязать со спинки. Это удобно в том случае, когда пряжи недостаточно и нужно добавить нитки другого цвета. Их легко включить, вывязывая полочки. Узор полочек может быть в виде полос, клетки и др.

Если ширина спинки равна 50 см, а в 1 см — 3 столбика, значит, для начала надо связать цепочку из 150 петель и прибавить 3 петли на подъем. Независимо от узора в начале каждого ряда вяжут цепочку из воздушных петель и 1 столбик, затем — узор и в конце ряда — 2 столбика. Эти столбики в начале и в конце ряда создают кромку, делают край вязанья ровным и удобным для сшивания. При расчете петель для вязания кромочные столбики учитываются. Прибавления и убавления лучше делать после кромочных столбиков в начале ряда и до кромочных — в конце ряда. Прибавления делают, вывязывая на одной петле 2 столбика. Убавления вывязывают двумя способами: в виде пучка из двух, трех недовязанных столбиков и столбиками разной высоты. Первым способ применяют для выполнения отвесной линии с небольшим наклоном: вырез горловины в виде острого угла линия шва на рукаве, верхняя часть проймы. Вторым способом вывязывают отлогие линии: начало проймы, линию плечевого шва, круглый вырез горловины.

Связав спинку до начала проймы, начинайте вывязывание первого ряда проймы. Для этого на выкройке из точки А (рис. 2) проведите влево горизонтальную линию — край последнего ряда вязанья, затем еще несколько параллельных линий выше первой. Расстояние между линиями соответствует высоте ряда. Приложив вязанье к выкройке, можно легко сосчитать, сколько столбиков приходится на отрезок АБ. Предположим, 6 столбиков. Их вяжут разной высоты. В начале ряда — 1 воздушную петлю, далее: 2 полустолбика, 2 столбика без накида, 2 полустолбика с накидом и столбики основного узора. В конце ряда 6 столбиков разной высоты выполняют в обратном порядке и, повернув работу наизнанку, вяжут 6 полустолбиков на шести столбиках разной высоты. При этом петли полустолбиков вытягивают больше обычной, чтобы не стянуть край вязанья. В начале второго ряда также вяжут столбики разной высоты, но не 6, а 3 столбика. В третьем ряду в начале ряда вяжут 3 воздушные петли и пучок из недовязанных столбиков с накидом, все петли от столбиков провязывают сразу. В конце третьего ряда также вяжут пучок из недовязанных столбиков, но петли, находящиеся на крючке, провязывают не сразу, а по две вместе.

До начала выреза горловины спинку и перед (без застежки) вяжут одним полотнищем, затем — из двух частей, левой и правой. Одновременно с выполнением выреза горловины вывязывают и линию плечевого шва.

Вывязывая вшивной рукав, расчет петель делают для половины рукава. В самой узкой части рукава — 10 см, или 30 столбиков (в 1 см — 3 столбика), в самой широкой — 18 см, или 54 столбика. Разница в столбиках между широкой и узкой частями рукава составляет: 54 ст. — 30 ст. = 24 стол-

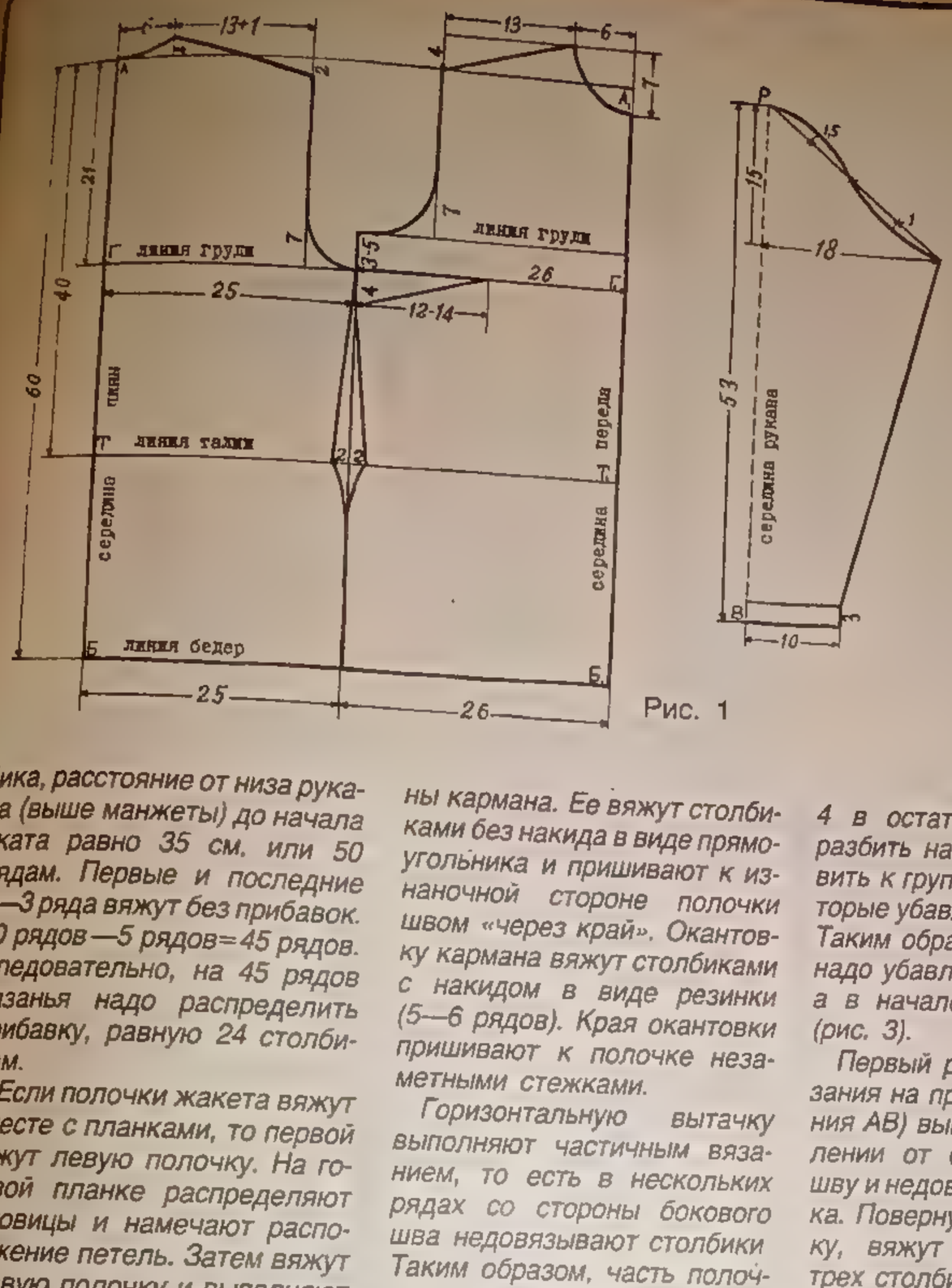


Рис. 1

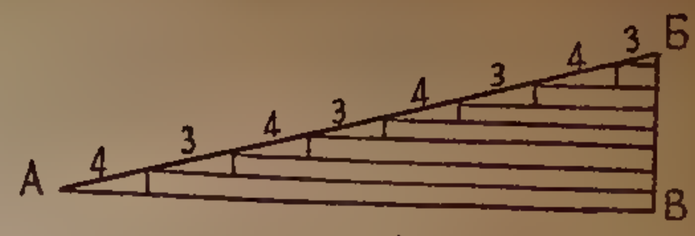


Рис. 2

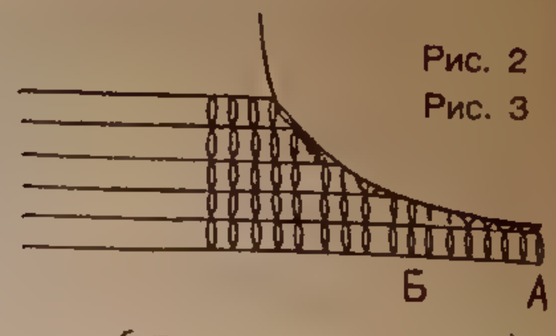


Рис. 3

бика, расстояние от низа рукава (выше манжеты) до начала оката равно 35 см. или 50 рядам. Первые и последние 2—3 ряда вяжут без прибавок. 50 рядов —5 рядов=45 рядов. Следовательно, на 45 рядов вязанья надо распределить прибавку, равную 24 столбикам.

Если полочки жакета вяжут вместе с планками, то первой вяжут левую полочку. На готовой планке распределяют пуговицы и намечают расположение петель. Затем вяжут правую полочку и выполняют петли для застежки на пуговицы. Часто планки вяжут после того, как будут связаны и сшиты основные детали жакета. В этом случае первой можно вязать любую полочку — до начала выреза горловины, затем делают расчет петель для продолжения вязания.

Линию круглого выреза вяжут столбиками разной высоты, а мысообразного выреза — пучками из недовязанных столбиков.

Жакет может быть с карманами, прорезными или накладными. Расположение прорезных карманов уточняют по выкройке. Выполняя прорезной карман с окантовкой, полочку вяжут до места расположения кармана, а в следующем ряду — на месте, где должен быть карман, вяжут цепочку, равную ширине кармана, пропускают столько столбиков, сколько петель в цепочке, и продолжают вязание ряда. Выполняя следующий ряд, столбики вяжут на верхних полупетлях цепочки, а на нижних полупетлях цепочки — первый ряд мешковины кармана. Ее вяжут столбиками без накида в виде прямоугольника и пришивают к изнаночной стороне полочки швом «через край». Окантовку кармана вяжут столбиками с накидом в виде резинки (5—6 рядов). Края окантовки пришивают к полочке незаметными стежками.

Горизонтальную вытачку выполняют частичным вязанием, то есть в нескольких рядах со стороны бокового шва недовязывают столбики. Таким образом, часть полочки, расположенная ближе к застежке, станет выше на высоту раствора вытачки.

Пример расчета петель для вязания вытачки, длина которой равна 14 см, а глубина — 4 см, может быть такой. В 4 см располагаются 8 рядов столбиков без накида, в 14 см — 28 столбиков (в 1 см — 2 столбика). Убавления можно выполнять в конце и в начале каждого ряда. Значит, вывязывая 8 рядов, надо убавить 28 столбиков. 28 ст. : 8=3 столбика и 4 в остатке. Остаток надо разбить на единицы и прибавить к группам столбиков, которые убавляют в конце ряда. Таким образом, в конце ряда надо убавлять по 4 столбика, а в начале — по 3 столбика (рис. 3).

Первый ряд частичного вязания на правой полочке (линия АВ) выполняют в направлении от борта к боковому шву и недовязывают 4 столбика. Повернув работу наизнанку, вяжут полустолбики на трех столбиках первого ряда, то есть делают убавление трех столбиков, и продолжают вязание ряда. В третьем ряду (по лицевой стороне) снова недовязывают 4 столбика. Так вяжут 8 рядов, а 9-й ряд — по линии укороченных рядов (БА). Вывязав вытачку, продолжают вязание полочки до начала проймы. Пройма и плечо полочки вяжутся, как пройма и плечо спинки.

Петли для застежки бывают двух видов: прорезные и воздушные. Прорезные могут быть горизонтальные и вертикальные. Если планку вяжут столбиками без накида, располагая ряды по длине планки, — на месте, где должна быть петля, вяжут цепочку из воздушных петель. В предыдущем ряду пропускают столько столбиков, сколько петель в цепочке, затем вяжут столбики до второй петли и так далее.

В следующем ряду столбики вяжут на столбиках предыдущего ряда, вводя крючок в петли цепочек.

Воздушные петли располагают по краю полочки. Связав несколько столбиков, выполняют цепочку из пяти петель, пропускают 3 столбика и вяжут столбики до следующей петли. Затем вяжут еще ряд столбиков без накида на столбиках предыдущего ряда и вводя крючок под цепочки. При этом столбиков вяжут на один больше, чем петель в цепочке.

Детали изделия обвязывают столбиками без накида. На неровных краях вяжут столбики разной высоты, на углах полочек делают прибавления, а на вогнутых линиях — убавления. Вязанье сверяют с выкройкой и делают обработку с помощью утюга.

Делается это так. На мягкую темную подстилку кладут выкройку и обводят ее кусочком мыла. Выкройку убирают, а к подстилке по всему контуру булавками прикалывают вязаную деталь изнаночной стороной вверх и через влажную марлю сушат легкими прикосновениями утюга. На вязанье с выпуклой фактурой — букле, пышные столбики, бугорки — кладут два слоя марли. Через полчаса марлю снимают, а деталь оставляют подсыхать, не пользуясь для этого утюгом.

Вязаные детали сметывают и после примерки сшивают или связывают крючком.

Т. ЕРЕМЕНКО

КАК ХРАНИТЬ МЕХОВУЮ ШУБУ

За зиму шуба, конечно, и запылилась. Пройдитесь по ней слегка эластичным прутом. Если пыли скопилось много, разложите шубу на простыне мехом вниз и выбейте более энергично.

Не вешайте шубу вблизи побеленной стены — известь портит мех. В шкафу ей должно быть свободно, иначе ворс примнется. Учтите, шуба не любит, когда ее закладывают в сундук, посыпают нафталином. Храниться она должна в висячем положении, зашитой в чистую простыню или упакованной в бумажный или в полиэтиленовый мешок. В карманы, под воротник положите зашитый в марлю нафталин.

И, конечно, прежде чем убрать шубу на хранение, проветрите ее — в комнате на сквозняке или на воздухе, в тени (на солнце светлый мех желтеет).

П. ЕРМАКОВА

В мае на огороде уже появляется первая зелень, и я стараюсь каждый день подавать ее к столу — ведь сколько в ней пользы, витаминов! Надо использовать и запасы, оставшиеся в погребе с зимы, чтобы не пропали. И варенье прошлогоднее, а то засахарится. Вот с таким учетом и обед готовлю. И вам советую...

ОБЕД НА СТОЛЕ, ЖАР — В ПЕЧИ

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Для начала — **салат под соусом.**

Приносим с огорода листья молодого салата, обрезаем корешки и тщательно салат моем. При этом стараемся не мять лепестки. Раскладываем их на блюде. И готовим соус — в нем-то весь фокус. Как можно мельче шинкуем чеснок. Разбавляем воду уксусом, кладем туда сахар и горчицу, перемешиваем. Осталось теперь только положить в смесь измельченный чеснок, щепотку соли и несколько крупинок мускатного ореха (если нет его в доме, то и не надо) и чуточку подсолнечного масла. Есть надо такой салат, поливая его соусом.

На 400 г салата — 1/2 стакана воды, столовая ложка уксуса, 3—4 зубчика чесноку, по одной чайной ложке сахара и горчицы, 2 г мускатного ореха, 20 г растительного масла

На первое, думается мне, вашим домашним понравится суп, который так и называют. **суп весенний.**

Варим мясной бульон с морковкой и луком. Салат и щавель ополаскиваем, обрезаем корешки и пропускаем через мясорубку. Половину кладем в суповую миску, а остальное тут же варим в небольшом количестве воды. Затем перемешиваем сваренное с процеженным бульоном, еще раз кипятим и солим. Добавляем сметаны и сливок. Засыпаем укроп и рубленую зелень петрушки. И вливаем в суповую миску. Подавать суп весенний надо с мясными фрикадельками или гренками из булки. Я иногда добавляю в этот вкусный суп сырые желтки, но это тоже как на чей вкус

Фрикадельки делаются так. Масло растираем с желтком, смешиваем с пропущенным через мясорубку мясом, добавляем смоченную в воде булку и взбитый белок. Перемешать, сформовать фрикадельки и варить в подсоленной воде 10 минут.

На 300 г мяса с костью — полтора литра воды, 100 г щавеля, 2 большие головки салата, стакан сливок или сметаны, соль, 1 столовая ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Для фрикаделек: 90 г нежирного мяса, 1 яйцо, соль, 10 г масла, 10 г черствой булки, рюмочку молока

Говорила я уже как-то вам, что не терплю, когда во время готовки на кухне находится муж. Это так. Но муж если его правильно сориентировать и ласково попросить может помочь. Тем более что при стряпне [illegible] дела, требующие мужских рук. По этому еще накануне вечером я мужу наказала:

— Надо бы, друг любезный кролика освежевать

Кролика он забил, тушку промыл в слабом растворе уксуса и повесил на сутки в прохладной кладовой. Все как полагается. На следующий день я очистила мясо от пленок, промыла еще раз, вытерла, посолила. Если вы, дорогие хозяюшки, поступите так же, то у нас с вами есть шанс приготовить гвоздь программы — **кролика печеного.**

На противне разогреваем жир, кладем кролика, обливаем его жиром и помещаем в нагретую духовку. Печем мы там нашего кролика примерно полтора часа или больше в зависимости от возраста и качества мяса. Через каждые 15 минут поливаем его соусом и по мере выпаривания подливаем воду на противень. Затем вынимаем кролика, разрезаем его на куски (лучше это сделать садовыми ножницами), укладываем в чугунок, подливаем воды, добавляем сметану, смешанную с томатной пастой и красным молотым перцем, и тушим еще час. Подается кролик на продолговатом блюде с картофелем «фри», зеленым горошком, салатом, морошкой, клюквой или брусникой.

На одну тушку кролика — 100—150 г жира, 0,5 л сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, соль, щепотка молотого красного жгучего перца, для картофеля «фри» — 700—800 г растительного масла или любого другого жира, который подсаливается, раскаляется на огне до кипения, и крупно пошинкованная картошка.

Обед будет сытным, можно обойтись и без мучного на десерт. Рекомендую **вишневое желе.**

Из вишневого варенья отделяем сироп, слегка разбавляем его кипяченой водой. Желатин заливаем холодной водой и оставляем на час. Затем желатин в кастрюльке ставим на огонь и помешиваем, не доводя до кипения. Постепенно вливаем в кастрюльку сироп, добавляем по вкусу сахар, лимонный сок (или лимонную кислоту) и ванилин. Процеживаем жидкость через марлечку, разливаем по формам и ставим в холодильник или в погреб. К желе подаем взбитые миксером или венчиком сливки. (На 0,5 л сиропа — 2 стакана воды, 20 г лимонного сока, щепотка ванилина. На столовую ложку желатина — 1 стакан воды.)

АБВ... КУЛИНАРИИ

Поговорим о сервировке стола для обеда в выходные дни. В будни мы обычно обедаем порознь, чаще — в колхозной столовой. Поэтому в воскресенье я стараюсь, чтобы стол был накрыт красиво, тогда и настроение за едой хорошее, праздничное.

Сначала я готовлю стол, покрываю его клеенкой, а уж сверху кладу скатерть, лучше светлую, — берегу полировку от горячей посуды. Посреди стола ставлю судочки с приправами (горчицей, уксусом, хреном, перцем, солью), корзиночку с хлебом.

Мелкие тарелки ставятся на равном расстоянии друг от друга. Справа — нож лезвием к тарелке и ложка. Слева — вилка. Ложки и вилки кладутся выпуклой стороной вниз. Для закуски на мелкую тарелку ставится небольшая закусочная тарелочка, а на нее — салфетка из ткани, сложенная треугольником или квадратом. Матерчатую салфетку можно положить и справа, рядом с ложкой. Бумажные салфетки укладываются в бокал или узкую вазочку и помещаются посреди стола.

Перед супом закусочные та-

Приложение к журналу «Крестьянка» №5

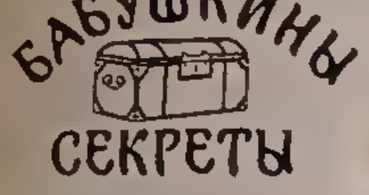
релки надо убрать. Обычно я подаю суп в супнице и ставлю ее возле себя справа, чтобы было удобнее за домашними ухаживать. Перед подачей второго кушанья лишняя посуда убирается. Еще одна уборка стола делается перед десертом. Тут надо вынести всю использованную посуду и смести крошки со стола.

Сервировка стола для завтрака или ужина почти не отличается от обеденной. Только вместо столовых ложек я подаю чайные, и, конечно, нет нужды в глубоких тарелках.

Бабушка рассказывала, как раньше у нас на селе обедали. Пищу подавали в глиняной посуде или деревянной, общей для всей семьи. Только ложка была у каждого своя, и каждый сам мыл ее и берег. «Право первой ложки» всегда оставалось за главой семьи — за старшим по возрасту. Дедушка, например, погружал свою ложку в суп первым, потом отец, мать, сыновья и дочери. Такой порядок был нерушим. Детей приучали к нему, полустрого-полушутливо щелкая (не больно, конечно) слишком шустрого ложкой по лбу: не лезь, дескать, поперед батьки.

Давно прошли эти времена... Никому не приходит в голову стукать ложками друг друга по лбу. Дружно да ладно сидим мы за воскресным обедом, со смешками и прибаутками, а за десертом — с разными семейными историями.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ



«Знай, Марья,— говаривала моя бабушка, редкая кулинарка,— вряд ли ты станешь хорошей стряпухой, если не запомнишь, что...

* ...яйцо при варке не лопнет, если проткнуть тупой его конец иголкой;

* мясо для закусок надо закладывать в горячую воду и сразу вынимать из бульона не надо — пусть остынет;

* когда жаришь рыбу, сделай на ней 2—3 надреза, тогда рыба сохранит форму и кожица не отвалится;

* если ты надумала пожарить картошечку «фри», наполняй жиром только половину кастрюли, потому что жир сильно пенится;

* муж не похвалит тебя, если пережаришь яичницу. Яичница готова, когда белок немного затвердеет, а желток должен быть немного жидким и держать форму. Если и после этого совета яичница у тебя не получится,— никогда не занимайся готовкой, стряпухи из тебя не выйдет».

БЕСЕДЫ У САМОВАРА

Те, кто живет в деревне, настолько привыкли к домашним животным — свиньям, коровам, уткам, курам,— что почти не замечают их. Но так ли уж давно мы привыкли, скажем, к курам? И многие ли из нас знают, откуда произошла курица?

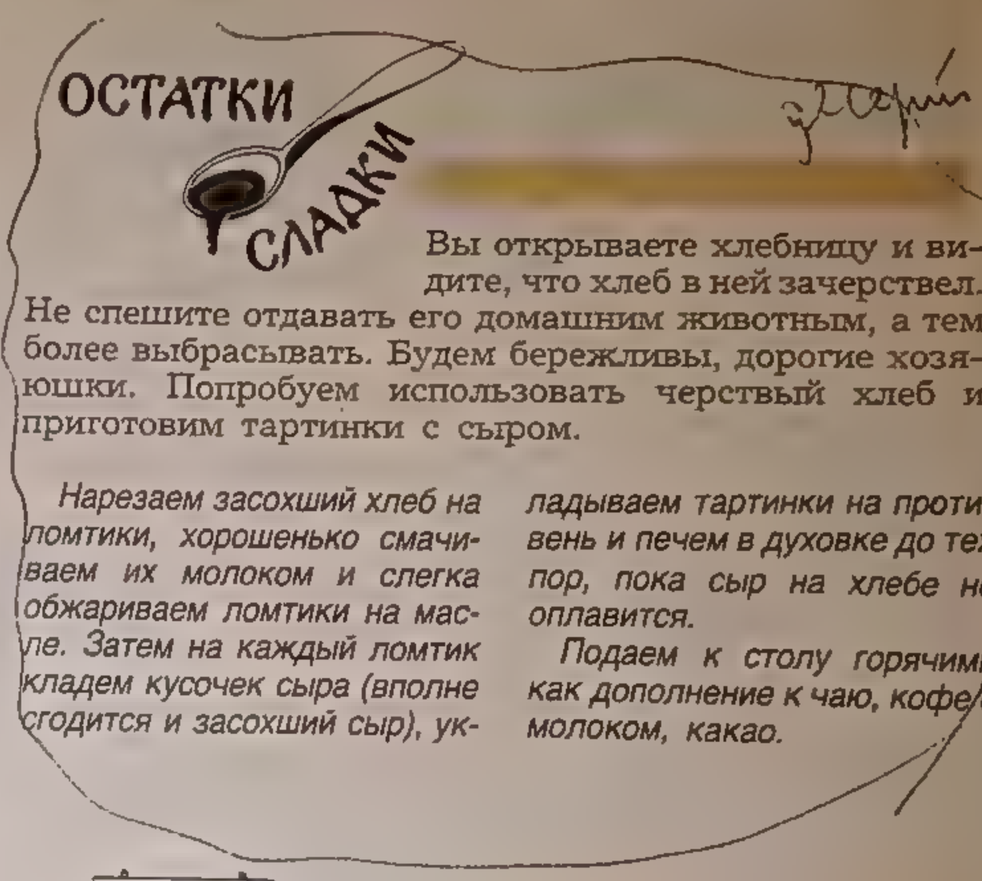
История кур восходит к древней Индии, где их считали «священными солнечными птицами». Оттуда в качестве военных трофеев царя Дария они попали в Персию и проникли на берега Черного моря. Петухов ценили за удивительную способность петь по ночам и использовали главным образом как будильники. Увлекались и петушиными боями. Русские купцы, съезжаясь на ярмарки, пускали в круг бойцов-петухов и ставили на своих любимцев немалые суммы денег. Что же до крестьян, то их куры интересовали как продукты питания — тут уж не до развлечения было.

Блюд из яиц не счесть. Но самая древняя еда — вареное яйцо.

Египтяне заворачивали яйцо в пращу и быстро вертели, полагая, что тем самым получают «яйца всмятку»... Французы изобрели «автомат» с часовым механизмом, через некоторое время он вынимал из кипящей воды корзиночку с готовыми яйцами... Туркмены и по сеи день готовят яйца в раскаленном песке.

Но вообще-то все гораздо проще: яйца всмятку варятся в кипящей воде 3—3,5 минуты, «в мешочек» — 4—4,5, вкрутую — 10 минут. Легко запомнить. Ну, а если яйцо треснуло, его следует варить в хорошо подсоленной воде. Яйцу это не повредит, а скорлупа останется целой.

ОСТАТКИ СЛАДКИ

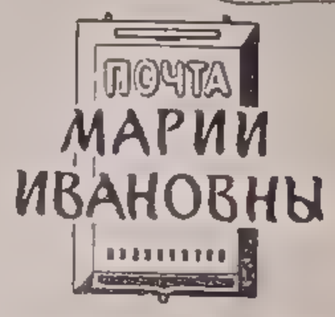


Вы открываете хлебницу и видите, что хлеб в ней зачерствел. Не спешите отдавать его домашним животным, а тем более выбрасывать. Будем бережливы, дорогие хозяюшки. Попробуем использовать черствый хлеб и приготовим тартинки с сыром.

Нарезаем засохший хлеб на ломтики, хорошенько смачиваем их молоком и слегка обжариваем ломтики на масле. Затем на каждый ломтик кладем кусочек сыра (вполне сгодится и засохший сыр), укладываем тартинки на противень и печем в духовке до тех пор, пока сыр на хлебе не оплавится.

Подаем к столу горячими как дополнение к чаю, кофе с молоком, какао.

ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ



Мой призыв «Фантазируйте!» в № 3 «Крестьянки» нашел столь широкий отклик, что хозяюшки стали в своих письмах немедленно делиться рецептами различных блюд. И некоторые оказались интересными.

Предлагаю на ваш вкус два рецепта.

«Жемчужина» — так назвала свое кулинарное произведение З. В. Селиванова из г. Томска.

Свежий чернослив промыть, вынуть из него косточки, а внутрь вместо косточек вложить поджаренные на сковороде орехи (наверное, сгодится и арахис, и фундук, и миндаль.— **М. И.**). Затем уложить чернослив на плоское блюдо в один ряд. Сметану взбить с сахаром, полить смесью чернослив и вынести на холод. Подавать к чаю (на 300 г чернослива — 100 г орехов, 300 г сметаны, полстакана сахара).

Печенье домашнее, которое предлагает читательница М. И. Павлишина из Воловца, привлекает своей простотой и тем, что приготовить его можно за час до прихода гостей и подать к столу горячим.

Взбиваем два яйца, добавляем сахар, сливочное масло или маргарин, майонез или сметану. Смесь перетираем. На муке замешивается тесто средней крутости. Тесто пропускаем через мясорубку, используя крупную решетку, отрезаем тесто небольшими кусочками, напоминающими цветы. В центр каждого «цветка» кладем немного варенья, желательно ягоды. Печем в духовке на противне, посыпанном мукой, 25—30 минут (на 1/3 стакана сахара — 2 яйца, 200 г масла или маргарина, 100 г сметаны или майонеза, 2—3 стакана муки).

Спасибо всем приславшим рецепты! Жду ваших писем!

Мария Ивановна

«Диана»

«Корт»

«Каскад».

ПРИЧЕСКА К ЛИЦУ

Модели, которые мы, художники-модельеры, предлагаем в этом сезоне разнообразны, практичны, удобны. Как правило, все они сделаны на основе короткой стрижки. Вообще, как каждый фасон платья требует определенного раскроя ткани, так и выбранная вами модель прически требует в качестве основы соответствующей стрижки.

Разумеется, при выборе прически необходимо учитывать возраст, индивидуальные особенности лица и фигуры. В лице каждой женщины есть достоинства, которые надо подчеркнуть, и есть недостатки, которые можно скрыть при помощи удачно выбранной прически.

Модны прически из коротких волос, средней длины и полудлинных. Главное, что определяет современность прически,—не длина, а ее общий силуэт.

Химическая завивка служит фоном прически, обеспечивает универсальность и практичность. Она все чаще делается сегодня не на всей массе волос, и не на концах прядей, как было принято раньше, а на корневой части, придавая особую пышность и объемность будущей прическе.

Всегда модны... хорошо ухоженные волосы, причем изменилось отношение к самому понятию «ухоженность». Еще недавно мы понимали под этим завивку, окраску. Теперь завивка, как я уже сказала, потеряла былую самостоятельность, стала лишь основой для прически.

Изменился и подход к окрашиванию волос. Не спешите стать яркой блондинкой или брюнеткой в угоду моде. Чтобы быть модной всегда, достаточно, чтобы ваши чистые естественного цвета волосы были аккуратно причесаны.

Еще римский писатель Апулей писал: «...прическа имеет такое большое значение, что в какое бы золотое с драгоценностями платье женщина ни оделась, чем бы на свете ни разукрасилась, если не привела в порядок свои волосы, убранной называться не может...»

С этого и начался наш разговор о прическах с главным художником лаборатории парикмахерских работ Центрального проектно-конструкторского технологического бюро Министерства бытового обслуживания населения РСФСР Л. А. ЛАБУНЕЦ.

Для весны—лета мы предлагаем три новые модели, которые подойдут женщинам любого возраста, с разным типом лица.

«Диана», классический стиль (автор—главный художник лаборатории, неоднократный призер Международных конкурсов Долорес Кондрашова). Волосы на затылке и в области висков очень короткие, как в мужской стрижке, но мысиком, челка длинная, доходящая до кончика носа. Такая челка придает многовариантность стрижке. Ее можно укладывать как захочется.

«Корт», *спортивный стиль (автор—старший художник, неоднократный призер Международных конкурсов Марина Немцова). Волосы на затылке слегка удлинены, челка закрывает лоб, что придает прическе особую женственность и элегантность. Украшенная цветами, лентами, яркими заколками, которые сейчас очень популярны, она подойдет для свадебного вечера, выпускного бала.*

«Каскад», *романтический стиль (автор—старший художник лаборатории, неоднократный призер Международных конкурсов Людмила Голубева). Выполняется на основе химической завивки из волос средней длины. На висках пряди коротко срезаны, на затылке—каскад кудрей; ступенчатая стрижка по всей длине волос, челка, закрывающая лоб.*

Точная стрижка, положенная в основу наших новых моделей, и длинная густая челка делают каждую женщину несколько моложе. Выберите один из предложенных здесь вариантов, и сами в этом убедитесь.

Записала
Н. ЧУРИЛОВА.

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

В СЕМЬЕ ДВА ШКОЛЬНИКА

Каким бы ни было ваше жилище, подростки должны иметь в нем свое место: если у вас одна комната—отгородите часть ее легкой перегородкой, мебелью, стенкой и т. д., наконец, просто занавесью, портьерой; если две или больше,—выделите детям одну из комнат.

Детская должна отличаться от других помещений квартиры. Здесь все должно быть приспособлено для занятий и отдыха школьников.

Предлагаем несколько возможных вариантов интерьера детской (предположим, что в нашем распоряжении комната 18—20 квадратных метров с дверью по длинной стене и окном в торце).

Если дети близки по возрасту, приобретем обоим одинаковую мебель, а весь интерьер построим на симметрии (снимок 1). Торцевая стена с окном занята большим двой-

Мужчина в доме

ГРУНТУЕМ, ШПАКЛЮЕМ, КРАСИМ

Сегодня речь у нас пойдет о приготовлении растворов для грунтовки, шпаклевки, окраски и побелки стен, потолков, полов, дверных и оконных переплетов, дверей.

Начинаем с грунтовки, цель которой — устранение малейших неровностей, шероховатостей поверхности, мешающих ровно и красиво лечь краске, побелке.

● *Приготовляется* **грунтовочный раствор** *из олифы — лучше натуральной, и краски густотертой масляной (это, по существу, жидкая краска). Пропорция: 1 кг олифы — 600—800 г краски. Олифу вливают в краску, тщательно перемешивают, процеживают через частое сито. Если вы решили окрасить стену белилами — готовьте грунтовку из олифы и белил.*

После грунтовки надо **пролифить** *поверхность. На 1 кг олифы добавьте 50 г краски или сухого пигмента — тогда сразу будет видно, если пропустите какой-то участок.*

Когда поверхность хорошо просохнет, надо браться за **шпаклевку.** *Состав для нее готовится на натуральной олифе или оксоли, можно добавить клеевого раствора: он ускорит сушку, но немного снизит прочность шпаклевки. Мел необходим сухой и мелкий, просеянный через сито.*

Для **масляной шпаклевки** *возьмите 1 кг натуральной олифы, 100 г сиккатива, мела, чтобы раствор получился нужной густоты. Тщательно перемешайте. Эта шпаклевка высыхает медленно, но имеет повышенную прочность и устойчива к влаге. Применяется для подготовки полов, оконных переплетов, подоконников, наружных дверей.*

Полумасляная шпаклевка *на натуральной олифе или оксоли состоит из натуральной олифы или оксоли — 1 кг, растворителя (скипидар или лаковый керосин) — 250 г, сиккатива — 50 г, мыла жидкого — 20 г, клеевого раствора 10-процентного — 200 г, мела — до придания составу нужной густоты. Мыло настрогайте тонкой стружкой, растворите в горячем клеевом составе, сюда же тонкой струйкой, при постоянном перемешивании, влейте олифу, затем растворитель и сиккатив. В полученную эмульсию добавьте небольшими порциями мел и тщательно перемешайте до получения рыхлой тестообразной массы. Храните шпаклевку в противнях, закрытых полиэтиленовой пленкой, чтобы не густела и не высыхала.*

Теперь приготовьте клеевой раствор. Возьмите 100 г сухого столярного клея, разбейте на мелкие куски, залейте водой (900 г), дайте разбухнуть, а затем плавьте на слабом огне до полного растворения.

Нужны еще масляные краски для поверхностей. Те, что продаются готовыми к употреблению, требуют только тщательного перемешивания. В густотертые надо добавить олифу и мешать минут 10—20, чтобы не было комков. Периодически мешайте краску и во время работы, чтоб окраска не получилась пестрой, неодинаковой интенсивности.

Наша промышленность выпускает краски для внутренних и внешних поверхностей, для полов, кровель. И пользоваться ими надо именно для указанных целей, иначе краска быстро начнет «осыпаться».

Не храните краску слишком долго — от времени она теряет свои качества, срок годности масляной краски обычно 12 месяцев.

Примерный расход материалов на 10 кв. метров окрашиваемой поверхности стен: олифы — 1,7 кг, белил — 1,4 кг, краски тертой — 310 г, мела молотого — 225 г, клея столярного — 5 г, мыла хозяйственного — 5 г.

Для поверхности полов: олифы — 1,5 кг, белил — 200 г, краски тертой — 1 кг, мела молотого — 150 г, клея столярного — 5 г, мыла хозяйственного — 10 г.

Вместо масляной краски можно применять эмали — они изготовляются у нас 21 цвета, на каждой упаковке дана подробная инструкция по применению. Эмали хорошо разливаются, образуя гладкое блестящее покрытие. Ими хорошо окрашивать подоконники, столы, табуреты и др.

Но если вы собираетесь не красить, а белить стены и потолок, то вам нужна не масляная краска, а меловой раствор (для внутренних работ) и известковый, равно пригодный и для внутренней и для внешней побелки.

Известковые составы *готовятся на известковом тесте в такой пропорции: 3 кг известкового теста, 100 г поваренной соли на 10 литров состава. Тесто разводят сначала в половинном количестве воды, добавляют растворенную соль, хорошо перемешивают и доливают воды до полного объема. Состав надо процедить через сито или марлю.*

Нередко известь бывает желтоватого оттенка, поэтому состав хорошо подсинить синькой или ультрамарином. Если вы хотите получить оттеночную побелку, добавьте в раствор разведенный красящий пигмент (небольшими порциями, при тщательном перемешивании). Переложили краски? Не беда: чтобы осветлить раствор, добавьте немного известкового теста.

С меловыми составами *несколько больше хлопот. Чтобы приготовить состав белого цвета, возьмите 1 кг просеянного мела, 40 г ультрамарина, 60—80 г плиточного клея, воды на это количество пойдет около 3 литров. Густота раствора должна быть такой, чтобы погруженная в него палка окрашивалась ровным, сплошным слоем и чтобы раствор стекал с нее не каплями, а тонкой, непрерывной струей.*

Если нужен цветной колер — добавьте пигмент, смешанный с водой.

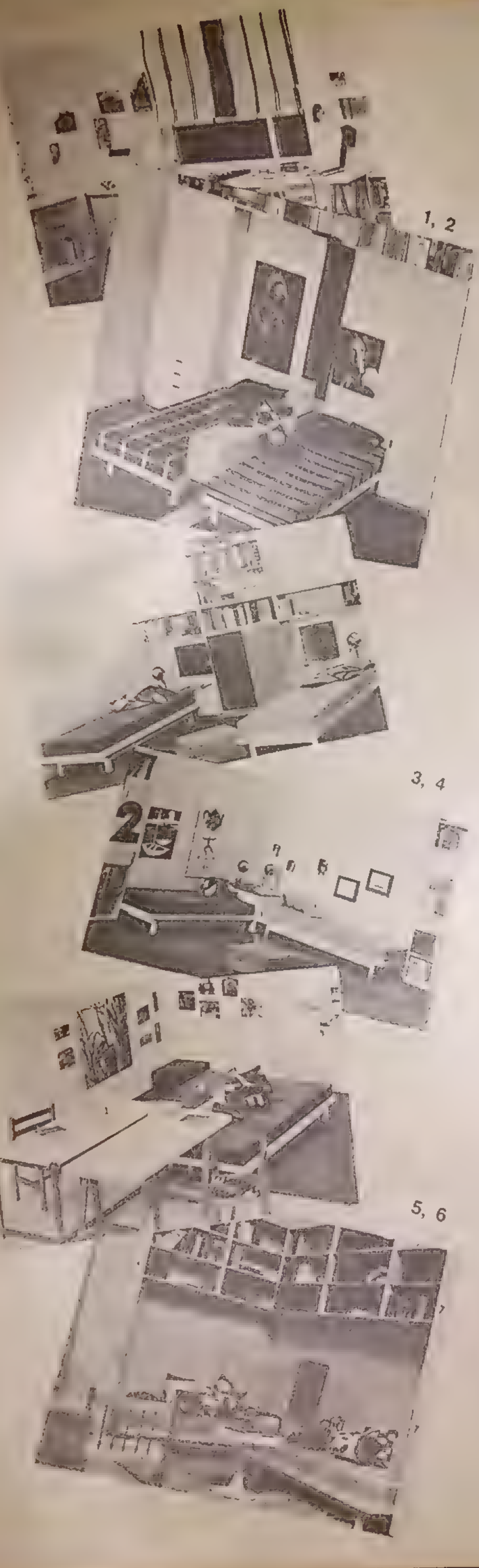
О том, как и чем грунтовать, шпаклевать, красить или белить поверхности, мы поговорим в следующий раз.

А. ШЕПЕЛЕВ, инженер

ным письменным столом. На простенках слева и справа от окна разместите книжные полки, доски, к которым кнопками или клейкой лентой крепятся рисунки, расписание уроков, фотографии и т. д.

Более темная половина комнаты отдана под спальные места и шкафы для одежды. Кровати поставлены торцами к стене, между ними — низкая книжная полка, одна сторона которой открыта влево, другая вправо (снимок 2). Верхняя ее плоскость заменит прикроватную полку, на нее можно положить книги, поставить светильник.

Эта композиция оставляет середину комнаты свободной от мебели, что создает ощущение простора. Обратим внимание на одну деталь в интерьере. Разграничение «сфер влияния» каждого из детей осуществлено не только с помощью расстановки мебели, но и обозначено широкой полосой, проходящей по полу, стенам, потолку и даже по шторе на окне. На красном полу — полоса белая, а на белом потолке и стенах — красная. Эта «пограничная» полоса вносит элемент игры, который в детской комнате вполне



уместен: играя, дети часто разделяют пространство воображаемыми стенами, рисуя линии на земле. Они рисовали бы их и на полу и на стенах, если бы не вечное «нельзя», которое слышат от взрослых.

Другой вариант использования цвета для разграничения «персональных пространств» показан на снимке 3. Здесь каждому из детей дан свой цвет, одному—оранжевый, другому—желтый. Эти два цвета (вы можете выбрать любые другие), как особые знаки, отмечают все предметы—и обивку на тахте и лицевые поверхности шкафов.

Такой же прием, но с диагональной композицией интерьера показан на снимке 4. Цвета-знаки использованы не только в мебели, но даже в покрытии пола, которое составлено из двух кусков паласа или линолеума оранжевого и желтого цветов. Мебель расположена у стены, поэтому в центре комнаты остается свободное пространство. Тут можно поиграть, поставить новогоднюю елку, принять гостей.

Расстановка мебели вдоль стен не единственное решение. Иногда можно поступить совсем наоборот—всю мебель собрать именно в центре комнаты, сгруппировав ее в единый блок (снимок 5). Кровати сдвинуты вплотную друг к другу и разделены либо щитом-экраном, либо невысокими книжными полками. Передними спинками кроватей может служить книжный шкаф, примыкающий к письменному столу. Вся мебель образует как бы остров, не соприкасающийся со стенами комнаты. Такое размещение мебели удобно тем, что открывает доступ к свободным стенам комнаты, позволяет их использовать для игр и занятий. Можно украсить стены картинками, любимыми игрушками. Хорошо одну из стен отделать материалом, на котором удобно рисовать.

Правда, при таком варианте комната будет казаться теснее: свободная от мебели площадь замкнется в узкое кольцо. Но есть и тут преимущества: ребятишки, играя, любят прятаться в шкафы, под кровати. Сосредоточенная в центре комнаты мебель, обрамляя круговой коридор, дает прекрасные возможности для детских забав.

Ну, а если комната небольшая и все возможные варианты интерьера с трудом вписываются в ее габариты? Тогда можно сделать кровати для ребят двухэтажными. Если длина стены позволяет, то разместите их не одну над другой, а несколько сдвинув так, чтобы верхняя опиралась одним концом на платяной шкаф.

Отделка детской более функциональна, чем оформление «взрослой» комнаты. Можно одну из стен целиком оклеить картой. Это будет одновременно и декоративным элементом и учебным пособием для ребенка-школьника. На другой стене хорошо наклеить цветные полосы в виде орнамента. А пол превратите в большую площадку для игр: орнамент самодельного ковра можно составить из разных кусков старых пальто, сшивая их на манер шахматных клеток. Дети охотнее играют на полу, чем сидя за столом. А на таком необычном ковре им будет и тепло и уютно.

Обратите внимание на отделку двери. В доме, где есть дети, дверные косяки всегда «говорящие»: в карандашных отметинах, с зарубками. Это родители фиксируют рост своих детей. Почему бы и этот обычай не использовать при создании интерьера? Сделайте на двери орнамент в виде оригинальной мерной линейки. Слева от делений нарисуйте крупные яркие цифры—«внешность» дверей сразу преобразится.

...Дети подросли, теперь можно часть книжных полок подвесить повыше, под самый потолок (снимок 6). Комната станет свободнее, в ней найдется место для уютного уголка—гостиной.

Мы старались показать, как несложными приемами отделки, из самых обычных наборов мебели можно сделать интерьер детской комнаты интересным, оригинальным, удобным.

И. ЛУЧКОВА
А. СИКАЧЕВ
архитекторы

Приложение к журналу «Крестьянка» № 6.

ХОЗЯЮШКА

ЗЕЛЕНОЕ СЕЛО

Озеленять... село? Где у каждого свой сад-огород, а рядом березовая роща, сосновый бор, зелень лугов?

И все же озеленять, считают сегодня жители многих сел. И просят «Крестьянку» подсказать, как это лучше сделать: ведь не на один год создается зеленый наряд.

Проект озеленения, как и застройки, требует профессионального решения. Вот почему проконсультировать наших читателей мы попросили специалиста, инженера-озеленителя Т. ФРЕНКИНУ.

На сельской улице уже давно пешеход соседствует с машиной. А значит, чувствует запах гари и бензина, дышит пылью. И жители домов, выходящих на такую улицу—магистраль села, страдают от того же. Значит, зелень должна не только придать новый вид улице, украсить ее, но и сыграть роль санитара, оздоровить воздух.

Если улица нешироката—отделите пешеходную часть узкой полоской (рабаткой) и высадите на ней цветы или сделайте живую изгородь. Барбарис и самшит годятся для низкой «зеленой стенки», жимолость, туя, кизильник блестящий—для изгороди повыше, а бирючина, желтая акация, лавр—для самой высокой. Велик соблазн украсить улицу кустами роз, шиповника, но от этого придется отказаться: колючки могут поранить руки, порвать одежду, ведь мы говорим об узкой пешеходной тропинке.

Выбирать для посадки лучше местные породы деревьев и кустарников, из тех, что не подмерзают зимой, рано распускаются и поздно сбрасывают листву. А уж если они к тому же красиво цветут или одеваются по осени в яркий красно-желтый наряд, то и совсем хорошо.

В средней полосе чаще высаживают на улицах тополь, липу, березу, рябину, клен; на юге России, на Украине—пирамидальный тополь, шаровидную акацию, явор, каштан, на Кавказе—платан. Прекрасно смотрятся декоративные яблони и вишни, буйно цветущие весной ярко-розовым или пурпурным цветом.

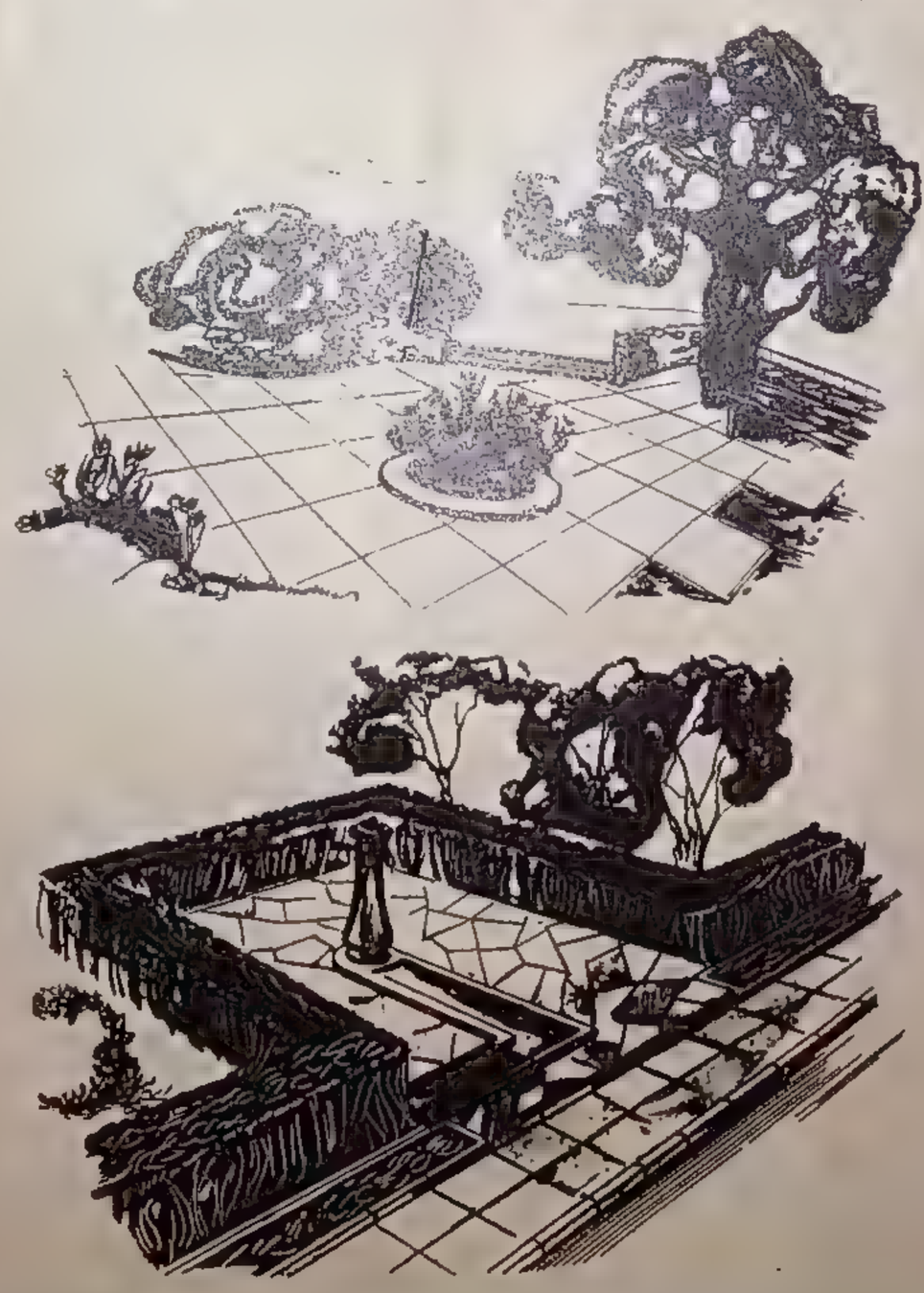
Расстояние между стволами деревьев оставляйте примерно 5—8 метров (в зависимости от их высоты во взрослом возрасте). Маленькие саженцы можно разместить погуще (2,5—3 м), но впоследствии их придется разреживать.

На перекрестках улиц, близ въезда на участки, застроенные общественными или производственными зданиями, возле автобусных остановок нужно устраивать разрыв в зелени, если она высокая. Перед зданиями правления колхоза или Дома культуры, на просторных площадках нарядно выглядят группы хвойных деревьев или декоративных кустарников. Особенно оправдано такое размещение зелени на площадях и улицах с твердым покрытием.

Если вдоль улицы проложены подземные коммуникации, будьте внимательны: от оси дерева до газо- и теплопровода должно быть не менее трех метров, а до труб канализации, водопровода, электрокабеля, столбов электросети—не менее двух метров, кустарники сажают не ближе метра к любым сетям.

В больших городах принято сажать деревья в лунки на асфальтовых или мощеных тротуарах. В сельской местности в этом нет нужды, разве что ширина улицы не позволяет выделить место для зеленой полосы. В таком случае лунки устраивают диаметром в метр, а лучше—в полтора. Вообще же деревья не очень любят асфальтовое окружение—больше страдают от жары, от перегрева почвы, требуют частых поливов, рыхлений, перекапывания почвы, чтобы воздух свободнее поступал к корням.

Часто спрашивают: можно ли засевать лунки? Не повредит ли это деревьям? Нет, вреда не будет, напротив, дернина защитит почву от иссушения, перегрева. Но вот стричь траву будет трудно, а делать это надо, иначе получится не газон, а бурьян. Поэтому лучше украсить землю вокруг стволов и на свободных участках газонов так называемыми почвопокровными растениями: в тени это может быть барвинок (на юге—плющ), на солнце—седумы, ясколка, флокс шиловидный, другие низкие многолетники. Годятся и широко известные ковровые: альтернантера, фуксия золотистая, колеусы с их яркими листьями и цветами. Этот прием ввели у нас в стране декораторы Каунаса, и он пользуется большой популярностью.



В ожидании автобуса приятно отдохнуть на такой площадке возле остановки.

Наряд... для водоразборной колонки.

И к юбке, и к брюкам...

II I

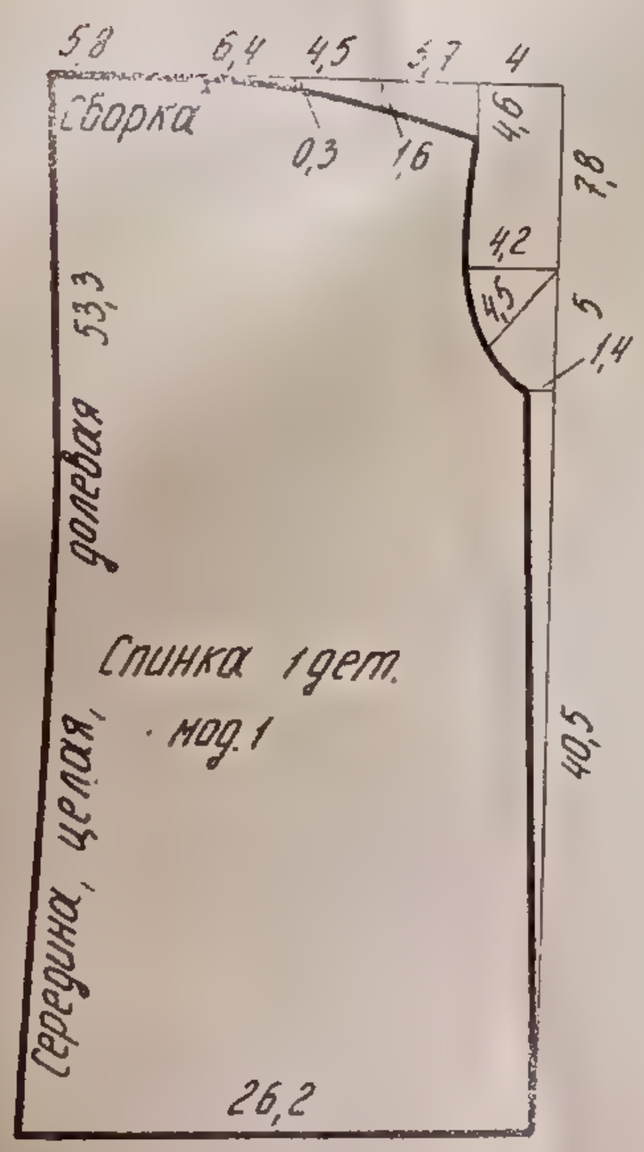
Предлагаем два варианта модных блузок, размер 48 рост 3

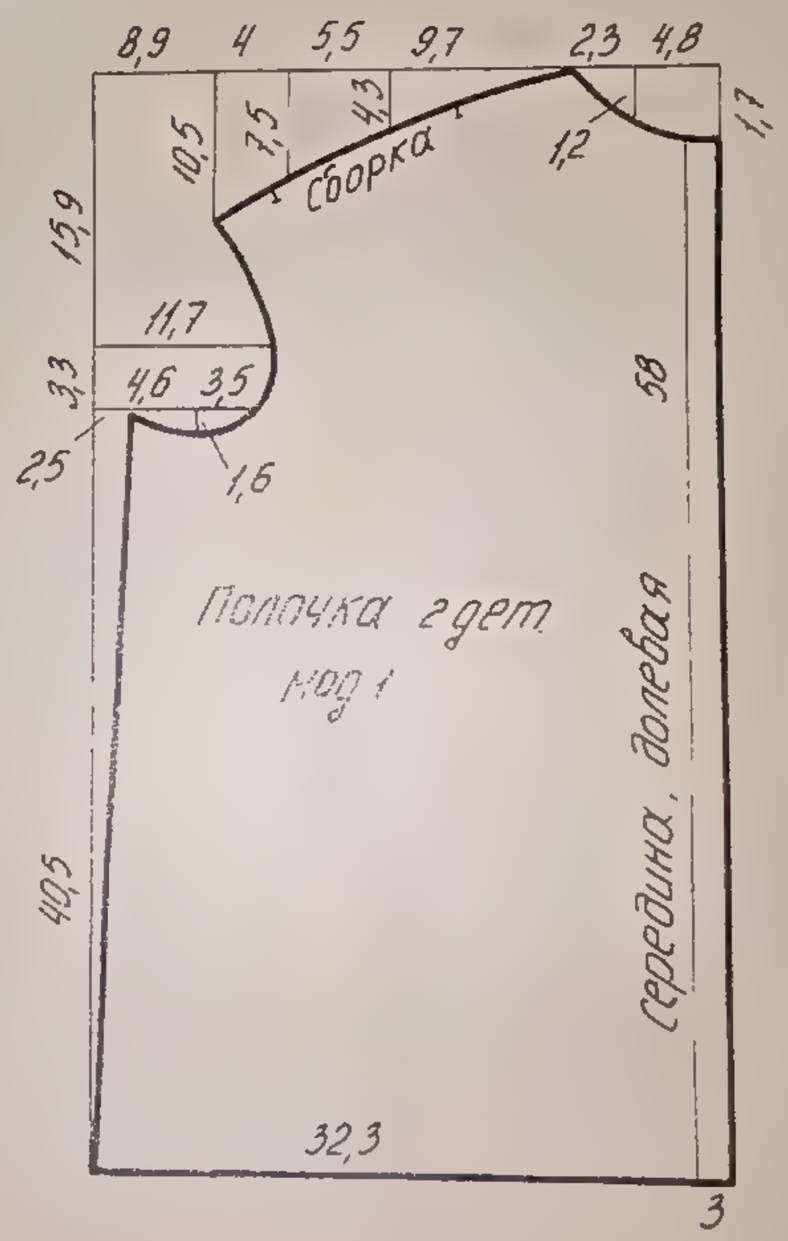
Модель I адресована главным образом молодежи. Такую блузку носят и с юбкой и с брюками. Ее можно подпоясать кожаным ремешком, можно надеть поверх свитера, «водолазки», трикотажной майки.

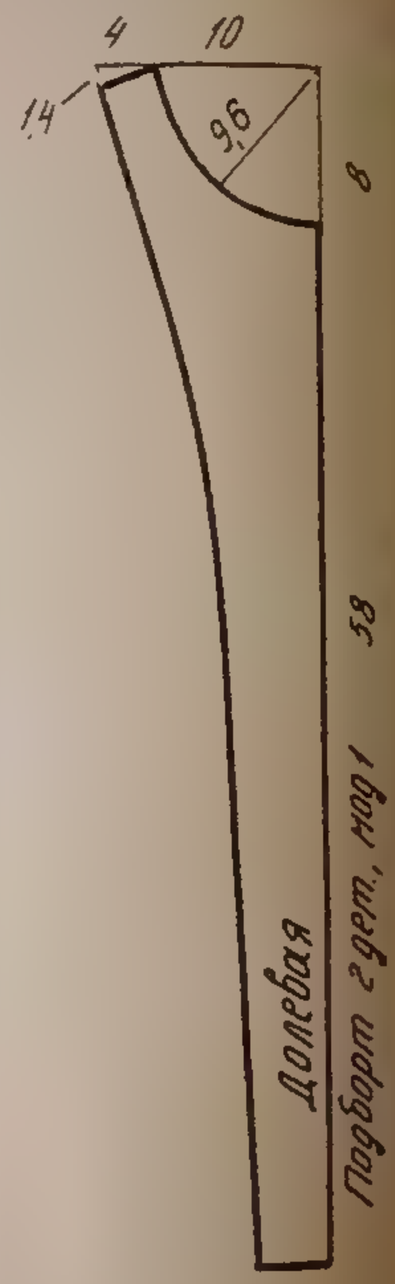
Ткань—хлопчатобумажная шотландка или однотонная, типа плащевой.

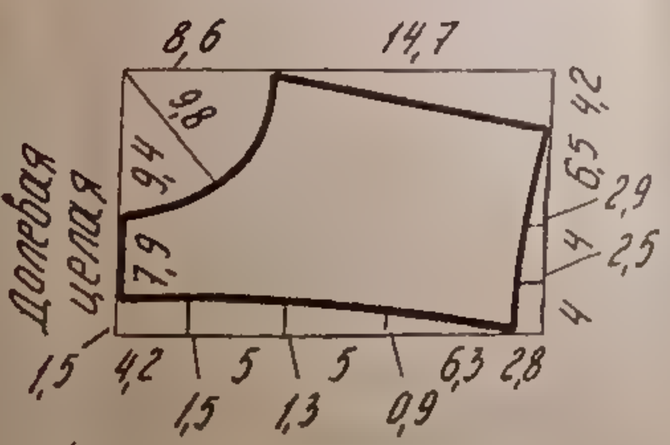
Модель II—нарядная блузка для любого возраста. Рукав с завышенной головкой на сборке. Застежка на планке украшена модным жабо—его можно заменить воланами, оборочками, кружевом.

Ткань—искусственный шелк, крепдешин, шифон, маркизет—в горошек, мелкий цветочек или однотонная.

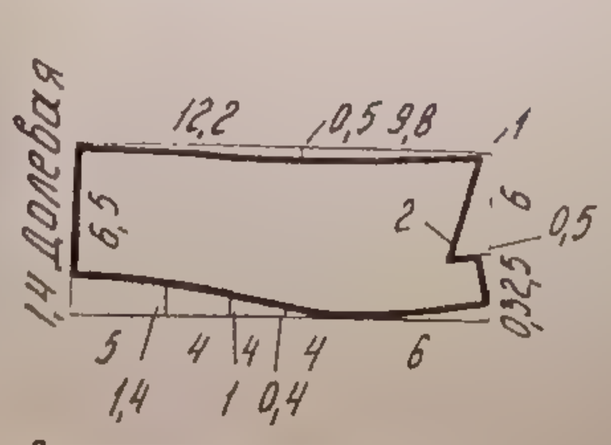




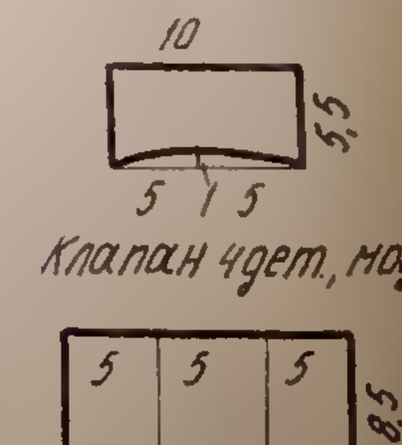




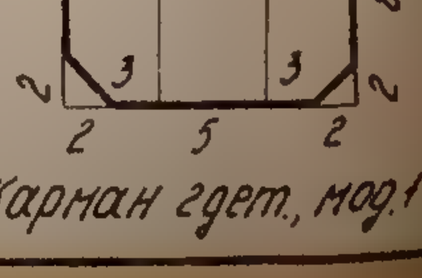
Кокетка 1дет., мод.1



Воротник 2дет., мод.1



Клапан 4дет., мод.1

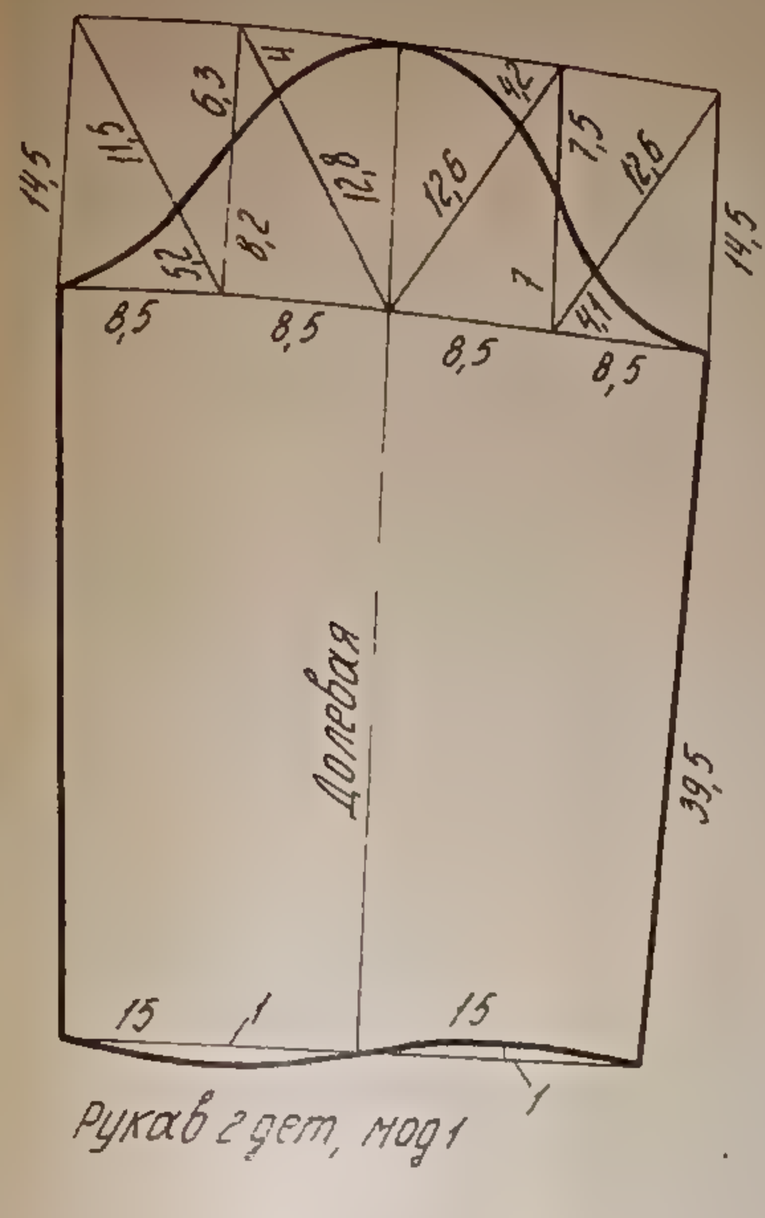


Карман 2дет., мод.1

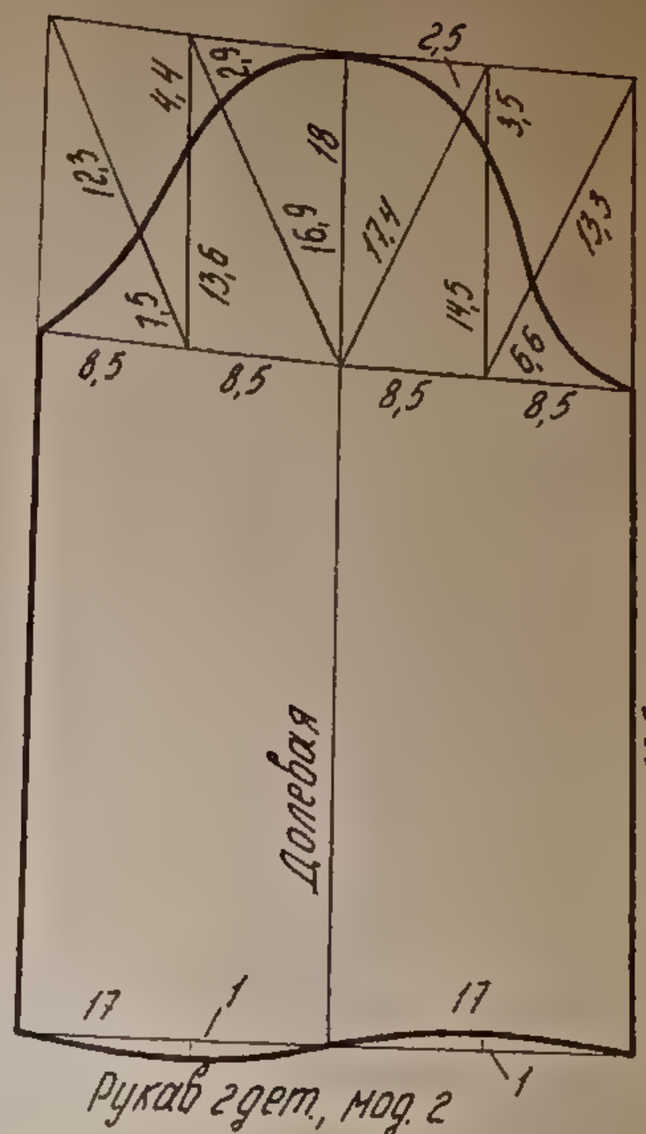
Приложение к журналу «Крестьянка» № 6.

Припуски на швы: к плечу и боковым швам—2—3 см, к шву рукава—2—3 см, к низу—1,5 см, по борту, воротнику, кармашам, планке—по 0,7—1 см, по пройме—1,5 по горловине и рострку—0,7—1, по линиям кокетки—1,5—2 см.

Н. ЛЬВОВА,
художник-модельер



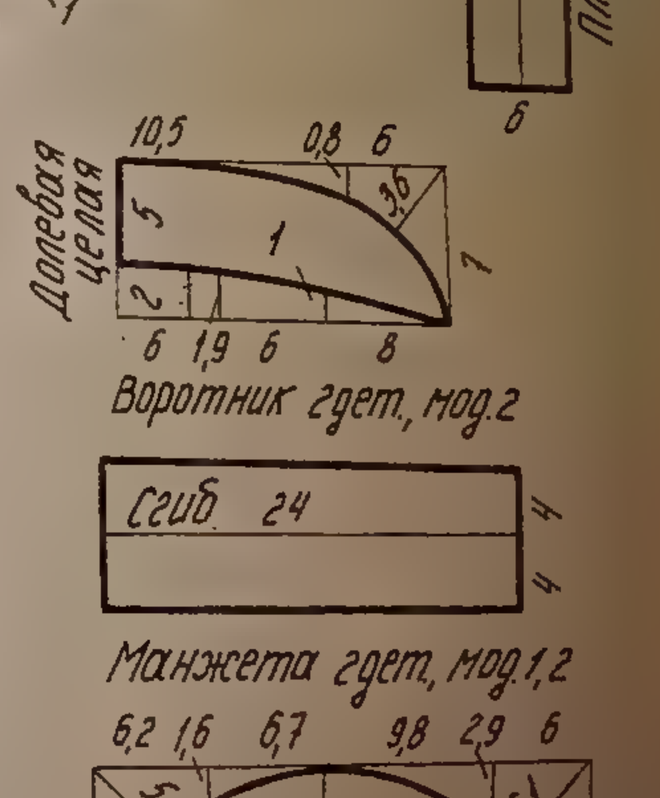
Рукав сдет, мод 1



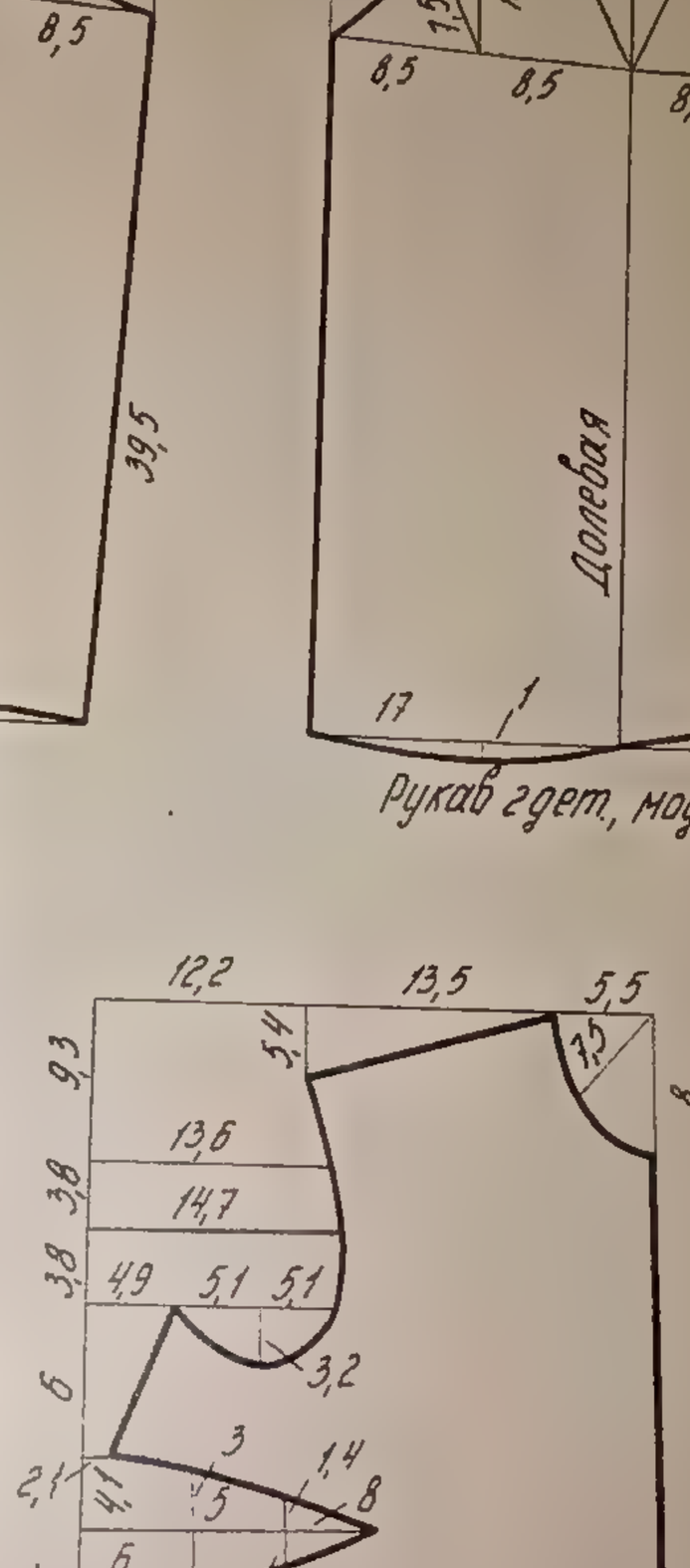
Рукав сдет., мод. 2

Воротник сдет., мод.2

Манжета сдет, мод.1,2



Жабо сдет, мод 2.



ЭТО МОДНО!

Вы овладели основными навыками вязания крючком, научились строить выкройку. Пора приступать к работе! Начнем с самых модных сейчас вещей. Сделанные своими руками, они непременно доставят вам удовольствие.

БЕЗРУКАВКА

Вяжется из толстой шерстяной пряжи.

Низ и проймы обвязаны столбиками с накидом в виде

резинки. Ширина обвязки проймы — 2,5 см, низа — 3,5 см. Вырез горловины обвязан вытянутыми петлями, ширина обвязки — 2,5 см.

Прежде всего возьмите выкройку-основу, проведите новые линии пройм, выреза горловины, от ширины полочек отнимите ширину планок и сделайте выкройку короче на 3,5 см.

Детали вяжите строго по выкройке-основе.

Спинку и полочки выполним узором «букле». Для этого свяжите столбики с накидом — по одному на ка[illegible] петле цепочки, затем — ряды узора.

2-й ряд — 2 столбика без накида на первой и второй петлях первого ряда, 1 столбик с накидом на четвертой петле первого ряда, 1 столбик с накидом на третьей петле первого ряда (скрещенные столбики с накидом), 2 столбика без накида на следующих двух петлях первого ряда и так далее. Выполняя второй столбик с накидом, располагайте его поверх первого.

В третьем и следующих рядах столбики без накида вяжите на скрещенных столбиках, а скрещенные столбики — на столбиках без накида.

Готовые спинку и полочки сшейте по линиям плеч и боковых швов и обвяжите проймы и низ резинкой (2 выпуклых и 2 плоских столбика). Планки свяжите столбиками без накида с «прорезными» петлями

Вырез горловины обвяжите столбиками без накида затем столбиками без [illegible] с вытянутыми петлями [illegible] свяжите один [illegible] первом столбике [illegible] затем указательным [illegible] левой руки сделайте движение к себе так, чтобы на нем появился виток из рабочей нитки. Введите крючок под [illegible] второго столбика основания под обе нитки, лежа[illegible] указательном пальце, [illegible] Две нитки, лежащие на крючке, протащите под петлями второго столбика основания к себе. Введите крючок под одну нитку, идущую от клубка, и провяжите 3 петли, находящиеся на крючке. Снимите петлю с указательного пальца и сделайте новый виток. Так вяжите все четные (изнаночные) ряды, а нечетные — столбиками без вытянутых петель.

К безрукавке можно связать пояс с кистями.

ЛЕТНЯЯ КОФТОЧКА НА БРЕТЕЛЯХ

Вяжется из «Ромашки» (в одну нитку).

Сделайте расчет петель по образцу и начните вязание с низа. Ряды располагайте в двух направлениях: по лицевой и изнаночной сторонам. Смыкайте ряды по линии бокового шва. В узоре после каждых семи столбиков с накидом вяжите по 2 петли и пропускайте по 2 петли.

На линии талии свяжите один ряд в виде решетки, чтобы продернуть шнурок. Узор в верхней части кофточки переходит на бретели. В узоре пять рядов:

1-й ряд — 7 столбиков с накидом, 3 воздушные петли, 7 столбиков с накидом, 2 воздушные петли и так далее.

2-й ряд — 5 столбиков с накидом, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под цепочку из трех петель, 5 воздушных петель, 5 столбиков с накидом, 2 воздушные петли, 5 столбиков с накидом и так далее.

3-й ряд — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 1 столбик без накида под первую цепочку из пяти петель, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под вторую цепочку из пяти петель, 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 3 столбика с накидом и так далее.

4-й ряд — 3 столбика с накидом на столбиках третьего ряда, 2 столбика с накидом под первую цепочку из трех петель, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под цепочку из пяти петель, 5 воздушных петель, 2 столбика с накидом под вторую цепочку из трех петель, 3 столбика с накидом на столбиках, 2 воздушные петли и т. д.

5-й ряд — 5 столбиков с накидом на столбиках, 2 столбика с накидом под первую цепочку из пяти петель, 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом под вторую цепочку из пяти петель, 5 столбиков на столбиках, 2 воздушные петли и так далее.

Кофточка обвязана столбиками без накида и полуколечками из трех воздушных петель.

Т. ЕРЕМЕНКО

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

Как уберечься от моли

«В доме завелась моль. Купила «Антимоль», разложила везде, но препарат помогает мало. Как же быть?

С. ОРЛОВА

Кустанайская область».

Моль — очень живучее насекомое одними только химическими средствами трудно ее уничтожить. Самое надежное — профилактика появления моли в сочетании с применением химикатов.

Чтобы уберечься от моли, необходимо как можно чаще убирать комнаты, не реже одного раза в месяц проводить влажную уборку с применением хлорамина.

Одежду весной лучше подвергнуть химической чистке.

Прежде чем спрятать шерстяные вещи на зиму, до будущего сезона, полезно прокалить их несколько часов на солнце (горячие лучи убивают яйца моли), выбить из них пыль.

Вычищенные и проветренные вещи пересыпьте нафталином, уберите в пакеты: нафталин отпугивает моль.

На верхние полки шкафов, где хранится одежда, разложите таблетки «Антимоли», «Протопана», вынутые из пленки и завернутые в кусочки марли. Эффективны также препараты-аэрозоли «Неозоль», «Супромит», «Антимоль-контакт», «Дихлофос». Обработайте ими поверхности, как учит инструкция на баллоне. Через полчаса, когда вещи просохнут, их надо убрать в полиэтиленовые пакеты и плотно закрыть. Дверцы шкафов, ящики, тумбы, где они будут лежать, держите закрытыми.

ПОЧТА АГРОНОМА

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ...

«Почему у яблонь каждый год в июне опадает мелкая завязь? Как помочь дереву сохранить ее?

О. МУХОРТОВА.
Псковская область».

В этом случае дерево не нуждается в помощи. Массовое опадание мелкой завязи в июне — неизбежный естественный биологический процесс. Дерево как бы само «нормирует» себя, оставляя столько завязей, сколько оно в силах удержать и вырастить.

Чем сильнее, здоровее яблоня, чем лучше обеспечена «пищей» и водой, тем меньше завязей она сбрасывает.

Опадают в первую очередь завязи недоразвитые и зараженные вредителями, поэтому оставлять их в саду нельзя — их надо убирать и уничтожать.

Окончание сброса — важный момент для начала двух основных июньских работ: подкормок и поливов. Они необходимы, чтобы оставшиеся завязи росли и развивались нормально.

«Можно ли летом в саду использовать как удобрение коровяк?

Н. СИДОРЕНКОВ.
Алтайский край».

Конечно! Он хорош именно для ранних летних подкормок: в нем есть и калий и фосфор, а главное — много азота, нужного растениям особенно в этот период.

Вносить коровяк, как и вообще все летние подкормки, надо в жидком, разведенном виде. Делается это так: коровяк сначала разводят водой пополам, размешивают и оставляют бродить на неделю, иногда перемешивая. Потом одно ведро такого раствора разводят в четырех ведрах воды. На 1 кв. м почвы приствольного круга — 1 ведро подкормки.

«Ягоды крыжовника и верхушки побегов каждый год у нас покрываются плесенью, а потом — коричневым налетом. Что это за напасть такая, как от нее избавиться?

Э. САМОСАДОВ.
Брянская область».

Ваш крыжовник поражен болезнью, которая называется американская мучнистая роса, или сферотека. При первых признаках заболевания начинайте опрыскивать кусты раствором кальцинированной соды: 50 г соды и 50 г хозяйственного мыла на 1 ведро воды.

Или другое «лекарство»: возьмите старый коровий навоз, разведите втрое водой, держите 3 дня, затем разведите водой еще втрое, процедите и опрыскивайте крыжовник.

Оба способа необходимо применять 1 раз в 8—10 дней, к вечеру. Последний раз проведите опрыскивание после сбора урожая.

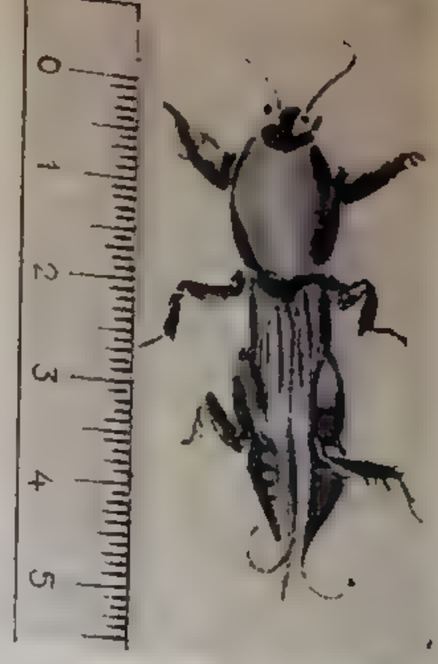
Обрезайте и уничтожайте больные концы побегов и больные ягоды, перекапывайте почву под кустами и не давайте им пока азотных удобрений — они могут способствовать развитию болезни.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

«...Наш огород находится в низине, вокруг — лес, и медведка уничтожает все подряд: картофель, лук, помидоры, капусту... Как избавиться от этого вредителя?

А. АРБУЗОВ.
пос. Лушниковка,
Воронежская область».

Медведка — в народе ее называют земляным крабом, кротовым сверчком, волчком, капустянкой — опаснейший вредитель сельскохозяйственных растений.



Питается она прорастающими семенами, подземными частями стеблей, корнеплодами, клубнями, повреждает корни технических, бахчевых культур, уничтожает рассаду в парниках, вредит плодовым насаждениям, ягодникам и лесным питомникам, не брезгует и личинками насекомых, встречающимися в почве, дождевыми червями.

Распространена медведка почти везде. Очаги ее размножения находятся на берегах рек, озер, болот, на пойменных лугах и других увлажненных участках. Очень часто обитает и сильно вредит в парниках, куда попадает с почвой и навозом. Предпочитает хорошо унавоженные, богатые перегноем почвы.

О том, что на участке появился этот прожорливый вредитель, можно судить по извилистым рыхлым земляным валикам и отверстиям в почве. Уничтожить медведку нелегко. Чтобы избавиться от него, применяют несколько различных методов.

Самый простой — 2—3-кратное рыхление почвы в междурядьях на глубине 10—20 см в конце мая — начале июня. При этом погибает до 75 процентов взрослых насекомых, яиц и личинок.

Результативна перекопка почвы с одновременным уничтожением вредителей.

В конце августа — начале сентября роют на участках «ловчие ямы» или канавы глубиной 40—50 см, заполняют их конским навозом: сюда медведка забирается на зимовку. Когда наступает зима, ямы открывают, навоз разбрасывают по участку, и насекомые погибают от мороза.

Применяются и химические средства: 80-процентный увлажненный порошок хлорофоса. Для приманки годится разваренное зерно, жмых, жом, картофельные отходы и т. п. На 1 кг приманки — 50 г порошка хлорофоса и 30 г подсолнечного масла. На 100 кв. м площади расходуется 0,6—0,8 кг массы.

Одновременно с боронованием почвы можно разбрасывать отравленные приманки для вредителей: на 1 кг приманки — 50 г фосфида цинка, арсената кальция или зоокумарина, 50 г дуста метафоса или 5 г крысида, 30—50 г подсолнечного масла. Приманку заделывают во влажную почву на глубину 3—5 см перед посевом или с появлением всходов, в парниках кладут на дно котлована или около стенок.

В период развития растений при необходимости продолжать борьбу с вредителем можно полить участок хлорофосом (20—30 г порошка на 10 л воды). Делать это надо вечером. Расходовать 8—10 л на 1 кв. м, чтобы промочить почву не менее чем на 8—10 см.

Боятся медведки керосина: если в норки, где они угнездились, влить по стакану воды с керосином, вредители покинут норки. Целесообразен и такой прием: рассеять песок, опрыснутый керосином (на 1 воз песка — 3 л керосина), по участкам, наиболее посещаемым медведкой, а также по периферии участков, около парников, особенно со стороны водоемов.

Есть и народное средство для борьбы с медведкой: ольха, ветки которой втыкают в землю на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по мере засыхания заменяют свежими.

Июнь — время, наиболее важное для уничтожения опасного и прожорливого вредителя. Не упускайте его!

Н. ВОЛКОВ

г. Брянск

Пришла пора сенокоса—июнь... С рассвета косим до первых жарких лучей, пока роса... А потом устраиваемся где-нибудь в тенечке—перекусить. Всю снедь—в «общий котел»: тут и картошечка в мундире, и зелень, и сальце, и первые зеленые огурчики из теплиц... Ну, а у меня еще и бидончик кваса. Квас прямо из погреба, со льда, холодный, зубы ломит. Угощаются квасом мужики, пьют да нахваливают: «Ай да Марья Ивановна! Разного кваску пивали, а твой просто на диво... И как это он у тебя такой ароматный, острый, шипучий получается, аж в нос бьет?.. Поделилась бы...»

Ну что ж, расскажу. Послушайте и вы, дорогие хозяюшки, может быть, и вам рецепты понравятся.

ВОТ И КВАС НА СТОЛЕ У НАС

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Сперва приготовим все, что нужно для будущего **кваса белого окрошечного.**

Берем дробленого солоду ржаного 1 кг, ячменного—0,5 кг, ржаной муки 1 кг, пшеничной — 1 кг, гречневой — 1 кг. Еще потребуется нам 50 г дрожжей.

Солод делается так. *Рожь надо тщательно очистить от примесей, промыть, замочить в воде комнатной температуры на 2—3 суток. Потом на пять дней положить зерно в ящик для проращивания и поставить его поближе к печи, в тепло. Проращенные зерна—это и есть томленый зеленый солод. Теперь осталось только просушить зерна и размолоть. И ржаной и ячменный солод делаются одинаково.*

Начинаем готовить квас. Ячменный и ржаной солод смешиваем с теплой водой, в полученное тесто добавляем пшеничную и гречневую муку и при непрерывном помешивании добавляем кипящую воду. Тесто перекладываем в бочонок и ставим в тепло на 5—6 часов. Затем вливаем 15 л кипятка и еще раз тщательно размешиваем, чтоб комочков не было. Когда тесто станет теплым, как парное молоко, вливаем в него дрожжевую закваску и на два дня ставим на холод. Закваска делается так же, как и опара для блинов, о которой я вам, хозяюшки, уже рассказывала в «Крестьянке» № 3. Профильтровав квас через марлю, можно его пить и окрошки делать.

Хороша **овощная окрошка.** *На литр кваса—100 г картофеля, 80—свеклы, 60—огурцов, 30—яблок, по 20 г зелени петрушки и сахару, чайную ложку горчицы, одно яйцо и неполный стакан сметаны, лук—50 г.*

Яйцо варим вкрутую, вынимаем желток, а белок, зелень, яблоко, вареный картофель и огурец шинкуем. Желток растираем с горчицей, сметаной, зеленым луком, сахаром, добавляем по вкусу соль и разводим квасом. В готовую окрошку кладем мелко порубленный белок, нашинкованную зелень и подаем на стол холодной.

Иногда в такую окрошку я добавляю молодую свеклу. Вкус получается иной, и некоторые называют такое блюдо **Суп-холодец.** *150 г молодой свеклы заливаем водой и тушим минут 5—10. Потом добавляем нашинкованные листья свеклы и еще 10 минут держим на медленном огне. Затем кладем смесь в дуршлаг и даем стечь отвару. С этим отваром смешиваем квас и добавляем все то же, что и в окрошку овощную.*

Еще один замечательный рецепт мне подсказали, когда ездила я к родственникам в Белгородскую область.

Белый окрошечный квас *делают там на ржаном солоде и ржаной муке, без добавления ячменя и гречки. Получается он густой, как суп-пюре. Квас разливают по тарелкам и в каждую кладут по куску мясного холодца и по одной столовой ложке тертого хрена. По вкусу солят и едят холодным. Объеденье!*

На Урале предпочитают **редьку с квасом.** *Для этого берут одну некрупную редьку, 30 г картофеля, одно яйцо, 20 г зеленого лука, столовую ложку сметаны, стакан кваса, зелень и соль по вкусу. Редьку очищают, натирают на крупной терке, смешивают с квасом, добавляя нашинкованные крутое яйцо, вареный картофель, зеленый лук. Потом кладут сметану, солят, сверху посыпают зеленью петрушки или укропа, и окрошка готова.*

В любую окрошку, особенно если охлаждать ее некогда, а надо сразу подавать на стол, добавляют пищевой лед, который готовят в морозильной камере холодильника.

Хочется мне поделиться с вами, дорогие хозяюшки, старинным рецептом кваса, который мне нравится делать летом. Квас этот разливают по бутылкам, и называется он необычно: **«Московские кислые щи».**

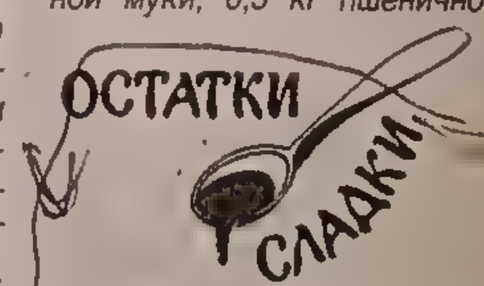
Для изготовления 25 бутылок кваса требуется: 0,5 кг солода из ржаной или пшеничной муки, 0,3 кг гречневой муки, 0,5 кг меда, 5—6 г мяты.

В солод и муку вливаем 4—5 стаканов крутого кипятка и замешиваем густое тесто, как для хлеба. Оставляем его в тепле на 2—3 часа. Когда оно подойдет, разводим 17 л кипящей воды, размешиваем и даем отстояться. Настоянное прозрачное сусло осторожно сливаем в другую посуду, смешиваем с медом, добавляем полстакана дрожжевой закваски и оставляем на брожение.

Когда сусло забродит, разливаем молодой квас в бутылки, закупориваем их и пробки обязательно обвязываем проволокой. Выдерживаем бутылки в теплом месте одну ночь, квас должен добродить, и выносим на холод. Через три дня квас готов. Кстати, оставшуюся гущу можно еще раз залить кипятком и настоять вторично: будет еще квас, хотя и не такой вкусный.

*И, наконец, советую приготовить старинный русский напиток—***сбитень.** *Сбитни делают чаще зимой и пьют горячими, но я знаю рецепт и холодного. Для него нам потребуются 1 кг меда, 20 г хмеля, 1 палочка корицы (или чайная ложка молотой). Мед растворяем в 4 л кипятка, добавляем хмель, корицу и кипятим 2—3 часа. Фильтруем и охлаждаем.*

Приятного аппетита!



Часто после обеда у вас остается черный хлеб. Не выбрасывайте его! Я обычно собираю такой хлеб в полотняную торбочку, которую подвешиваю к стене. Из сухарей получается **отличный квас.**

На 10 л воды—1 кг ржаных сухарей, стакан сахару, столовая ложка изюма и 5 г дрожжей.

Сухари укладываем в кастрюлю, заливаем крутым кипятком, накрываем марлей или салфеткой, настаиваем сутки, а потом процеживаем через сито. Обмытый изюм заливаем хлебным настоем, добавляем сахар, еще раз кипятим и смешиваем с остывшим настоем. Когда остынет, вливаем разведенные в воде дрожжи. Теперь осталось на-

Приложение к журналу «Крестьянка» № 6.

крыть кастрюлю крышкой и подождать, пока появится белая пена. Тогда еще раз процеживаем квас, разливаем его по бутылкам, плотно закрываем их пробками, перевязанными проволокой или шпагатом, и оставляем на ночь в погребе, на льду.

Готовить такой квас, как видите, несложно. А по вкусу он не уступает другим.

БЕСЕДЫ У САМОВАРА

Квас для нашей страны такой же традиционный напиток, как для французов — сидр и лимонады, для итальянцев — соки цитрусовых, для немцев и англичан — пиво.

Искусством приготовления кваса хорошо владели наши далекие предки более тысячи лет тому назад. Делали квасы сладкий, кислый, мятный, изюмный, белый, окрошечный, душистый, суточный, густой, квас-щи... «Хорош квасок, коли шибает в носок»,—говорили о добром квасе. Зато неумело приготовленному квасу доставалось сполна: «Этот квас уж семерых пас, а добирается до того, кто делает его». Или: «Квас вор: в жбан свел, а сам ушел». Иногда квас становился мерилом уровня жизни. О бедном человеке говаривали: «Овчинный квас хлебает с мелком вприкуску». Но вообще «престиж» кваса был настолько высок, что считалось: «И худой квас лучше хорошей воды».

В конце прошлого века составители замечательного «Энциклопедического словаря» Ф. А. Брокгауз и И. А. Ефрон писали: «В посты, особенно в летнее время, почти главную пищу простого народа составляет квас с зеленым луком и черным хлебом. Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продуктом продовольствия больных в лазаретах и госпиталях». Уже тогда медики знали, что квас хорошо влияет на пищеварение, повышает тонус организма.

В деревнях квас делали испокон века. Однако промышленное производство его знало свои взлеты и падения. Один из «кризисов» начался в те годы, когда в Россию стали завозить баварское пиво. На защиту кваса встало «Российское общество охранения народного здравия». Настаивая на том, что квасное производство нуждается в попечительстве, великий русский ученый Д. И. Менделеев писал: «Этому, вероятно, многие, возросшие на квасе, в том числе и автор этой книги, ответят искренним согласием, несмотря на улыбки и наветы на квасной патриотизм».

Сейчас, пожалуй, не найдешь города или села, где бы, скажем, возле рынка не красовалась знакомая и такая желанная в летний полдень бочка на колесах с надписью «Квас». И, угощаясь холодным кисло-сладким напитком, мы, возвращая кружку, говорим с улыбкой: «Спасибо!»

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

В детстве я любила часами сидеть на кухне и помогать бабушке, большой мастерице по части стряпни. При этом бабушка часто приговаривала: «И на старуху бывает проруха. Порой зазеваешься—и пропало твое блюдо. Но иногда его все-таки можно спасти...» Как?

● ***Никто из домашних не догадается, что вы пересолили суп, если положить в него завернутую в тряпочку муку (примерно стакан) и прокипятить еще раз.***

● ***Если в кастрюле что-то пригорело, надо немедленно поставить ее в тазик с холодной водой.***

● ***Прогорклое сливочное масло никому не понравится. Но не спешите его выбрасывать. Надо залить масло холодной водой, добавить чайную ложку питьевой соды и перемешать. Слив воду, прибавьте к маслу стакан молока (на 1 кг масла) и перетопите. Получится отличный продукт для приготовления разных блюд.***

● ***Если ваш муж принес с рыбалки рыбу и она пахнет тиной, промойте ее в крепком растворе соли. Запах исчезнет.***

ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ

У многих из вас, дорогие хозяюшки, мужья или сыновья наверняка увлекаются рыбной ловлей. И иногда приносят домой неплохой улов. Как его лучше обработать? Читатели делятся своими рецептами.

П. С. Патефонтов из Тюменской области пишет: «Рыбалка—моя страсть. И «трофеи» свои никому не доверяю—готовлю сам. Вот как, например, можно вкусно приготовить сома...»

Итак, **сом жареный.** *Выпотрошить рыбу, промыть, нарезать на куски вместе с кожицей, посолить, посыпать красным перцем, обвалять в муке с обеих сторон и обжарить на сковороде. Когда куски сома подрумянятся, накрыть сковородку крышкой и поставить в духовку на 7—10 минут. Затем уложить рыбу на нагретое блюдо вместе с гарниром—жареным картофелем с луком. А сверху полить жиром, на котором жарился сом. Отдельно можно подать салат из огурцов и зелень.*

На 500 г мякоти—100 г жира, две столовые ложки муки, соль и перец по вкусу.

● *«Некоторые не любят щуку,—пишет Е. П. Баева из латвийского города Даугавпилса.—А напрасно! Это смотря как ее приготовить. Мой муж часто приносит с озера щук, и я хочу предложить свой рецепт... Называется он* **«Щука фаршированная печеная».**

Щуку моем, просушиваем полотенцем. Затем острым ножом надрезаем кожицу вокруг головы, отделяем ее от мяса и снимаем: в нее будем заворачивать фарш. Его готовим так: мякоть щуки пропустим через мясорубку вместе с чесноком и размоченным в молоке белым хлебом. Добавляем в фарш сырое яйцо, немного сахара, растительное масло, перец, соль и все перемешиваем. Не слишком плотно заполнив кожу фаршем, зашьем ее и поместим на противне в духовку. Печь рыбу будем минут 40 на разогретом жире, по мере необходимости добавляя воды и поливая сверху соком. Подается щука с гарниром — рублеными яйцами, тертым хреном, зеленью.

На 300 г щуки—2—3 дольки чеснока, яйцо, полстакана растительного масла, перец, соль, сахар по вкусу.

● *«Вряд ли какая рыбалка,—пишет семья Хлебниковых из Удмуртии,—обходится без хорошей, наваристой ушицы. Уху мы варим всей семьей, по-старинному, как деды учили...» И дальше сообщает свой рецепт.*

Уха по-рыбацки. *Для того, чтобы она была клейкой, с мелкой рыбешки чешую не счищают. Потрошат, промывают рыбку и обязательно удаляют жабры, иначе бульон будет горчить.*

Рыба укладывается в кастрюлю, заливается водой. Когда вода закипит, в нее кладут коренья, репчатый лук (нешинкованный), солят, снимают пену и кипятят примерно час. Затем дают бульону отстояться и процеживают его через марлю. В бульон кладут более крупную рыбу и варят на медленном огне еще полчаса. Затем разливают по тарелкам (а у костра—по мискам) и в каждую кладут мелко порубленную зелень петрушки, сельдерея, лука-порея.

На 1,5 кг рыбы—3,5 л воды, 2 головки репчатого лука, петрушка, сельдерей, лук-порей, соль, перец по вкусу.

Спасибо всем моим корреспондентам. Жду новых писем.

Мария Ивановна

«КОСА — ДЕВИЧЬЯ КРАСА»

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

— гласит старинная пословица. Не будем понимать ее буквально: и тугая коса, и затейливая прическа, и пышная волна свободно распущенных кудрей всегда, во все времена были и остаются лучшим украшением женщины.

Но что делать, если природа наделила слабыми, жидкими, блеклыми волосами, если их состояние внушает тревогу? Такие вопросы часто задают наши читательницы в своих письмах. Сегодня по просьбе редакции им отвечает О. С. Рождественская, кандидат медицинских наук, заведующая косметическим отделением НИИ косметологии Министерства здравоохранения РСФСР.

«Появилась седина — приходится подкрашивать волосы... Не вредно ли пользоваться химическими красителями?

О. СЕМЕНЕНКО

Иркутская область».

Имеющиеся в продаже средства для окраски волос, конечно же, испытаны и одобрены медициной. Но все-таки при постоянном употреблении они могут вызвать нежелательные явления. Рекомендую пользоваться растительными красками — хной и басмой: они не раздражают кожу, способствуют укреплению корней волос. Хна придает волосам рыжевато-коричневый оттенок, равные части хны и басмы — каштановый цвет, одна часть хны и две части басмы — черный.

Хороши и домашние средства. Чтобы придать волосам золотистый отлив, протрите их отваром луковой шелухи (30—50 г шелухи кипятить в 200 г воды 15—20 минут, дать настояться, процедить). Повторяйте протирание несколько дней подряд, пока не получите нужный оттенок. Русого оттенка поможет добиться отвар стеблей ревеня.

Доказано, что состояние волос тесно связано с общим состоянием здоровья, даже с настроением человека. Они бурно реагируют на нервные потрясения, стрессы, инфекционные заболевания, на любую происходящую в организме перестройку. После болезни вдруг начинают катастрофически редеть, приводя нас в уныние. Вы понервничали, и пышная утра прядь поникает, тускнеет, теряет блеск... Поэтому на вопрос, что сделать, чтобы волосы были красивыми, отвечу, может быть, неожиданно: следите за своим здоровьем, соблюдайте правильный режим, питайтесь рационально — поменьше острого, жирного, побольше продуктов, содержащих витамины.

«У меня очень быстро «жирнятся» волосы. Приходится чуть не через день мыть голову. Но и это не помогает. Что делать?

Наташа С., 14 лет

Московская область».

Не огорчайся, Наташа, думаю, что со временем волосы перестанут доставлять тебе столько хлопот. Дело в том, что в силу особенностей физиологического развития они сильно «жирнятся» именно в юности (с годами это проходит). Уже через 3—4 дня после мытья голова выглядит будто смазанная маслом. Некрасиво! И многие девушки, как и ты, спешат мыть ее, ухудшая этим дело: частое мытье только увеличивает салоотделение. Лучше потерпеть, выдержать пять — семь дней.

Вместо мыла советую взять такой раствор: 1 столовая ложка сухой горчицы на 2 литра воды. Ополаскивать волосы этим отваром трав: ромашка, крапива, зверобой, подорожник. Готовить его надо так: насыпать в кастрюлю по одной столовой ложке сухой травы каждого вида, залить двумя литрами кипятка, дать настояться 20—30 минут под крышкой и процедить. Вместо травяного отвара можно воспользоваться средствами, которые выпускает наша промышленность: «Экстракт хинной коры», «Биокрин», «Био-4», «Биол» и др.

«...Волосы у меня стали ломкими, как солома. И на концах как бы раздваиваются...

А. СИНИЦЫНА

Алтайский край».

По-видимому, у вас сухие волосы. Они тоже доставляют немало хлопот, требуют ухода, иначе действительно начинают «ломаться», теряют блеск, секутся на концах, утрачивают эластичность. На коже головы появляются мелкие сухие чешуйки — перхоть.

Чтобы избежать этого, мойте голову реже — раз в 2—3 недели (короткие волосы — раз в 10—12 дней). Пользуйтесь не мылом, а мыльной пеной или специальным шампунем, ополаскивайте в большом количестве воды, лучше мягкой, особенно хорошо — дождевой. Чтобы смягчить воду, можно добавить в нее питьевую соду или буру.

Заодно несколько советов, как ухаживать за нормальными волосами: мыть не чаще одного раза в неделю туалетным мылом; для ополаскивания добавлять столовую ложку уксуса на литр воды; расчесывать пластмассовой расческой или щеткой, сушить на воздухе — феном лучше не пользоваться!

Ванна засверкает белизной, если...

«Пользуюсь ванной всего год, но она уже потеряла прежнюю белизну. Чем можно ее отчистить?

О. ВЕЛОВА

Орловская область».

Фаянсовую ванну мойте с добавлением кальцинированной соды. Промывайте чистой водой и вытирайте сухой тряпкой. Если ванна сильно загрязнена, можно протереть ее раствором соляной кислоты (100 г кислоты на 1 л воды) с помощью тряпки, намотанной на палку, а потом промыть чистой водой.

Эмалированную ванну протирайте следующим составом. В раствор горячей мыльной воды всыпьте пемзы в порошке, «Пемоксоль» или «Чистоль», размешайте до густоты сметаны. Разложите массу на тряпку или мочалку и хорошо протрите стенки ванны, затем смойте теплой водой.

Если стенки уж очень сильно загрязнены — примените раствор соляной кислоты, но часто делать это не рекомендуется — может повредиться эмаль.

Т. СТУКАЛОВА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 7

...И ПОКРАСЬТЕ В ЦВЕТА ЛЕТА

«Еще на моей памяти наш Данков был поселком. Жили в одноэтажных домах с усадьбами, имели сады, огороды... Теперь это город, застроенный в основном пятиэтажными домами со всеми удобствами. Но тяга к земле у жителей сохранилась. И нашли выход: всем желающим выделили участки в пяти километрах от города. Взяли участок и мы. Возделали землю. Хочется и домик небольшой поставить, чтобы детей на лето вывозить. Но где найти и какой выбрать проект, как определить место для строительства? Подскажи, «Крестьянка»!

Э. КУРОЧКИНА».

г. Данков,
Липецкая область.

Выбор места для дома во многом зависит от особенностей расположения участка, окружающего ландшафта. Не видя его, трудно дать какие-либо конкретные рекомендации, этот вопрос вам, вероятно, придется решать с помощью строителей, которые будут ставить дом.

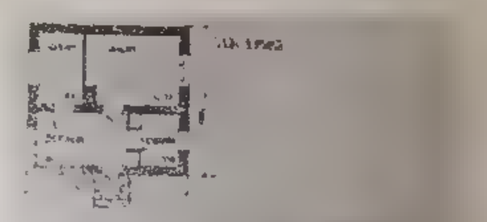
Что же касается выбора проекта, то здесь нужно сначала определить, каким видится вам будущий домик: сколько месяцев в году вы собираетесь здесь жить? Будете ли выезжать и зимой в свободные дни? Велик ли состав вашей семьи, каков возраст детей? Без ответов на эти вопросы нельзя установить, какая понадобится полезная площадь, как устроить отопление, какую внутреннюю планировку предпочесть и т. п.

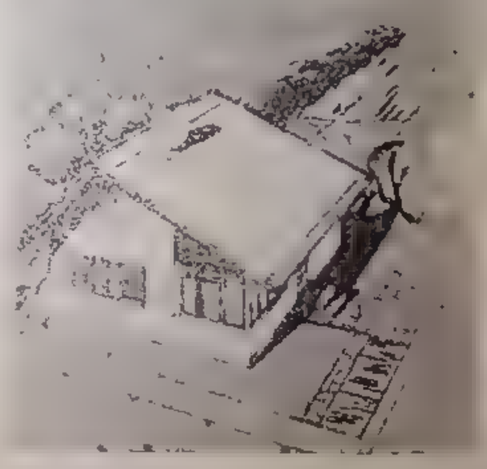
Куда же обратиться для того, чтобы выбрать проект дома? В Центральный институт типового проектирования по адресу: 125878, ГСП, Москва А-445, ул. Смольная, 22.

Из обширного каталога различных образцов садовых домов, имеющегося в институте, мы предлагаем два наиболее популярных.

I. Автор проекта № 184-000-31 — ЦНИИЭПграждансельстрой (рис. 1). Просторная веранда ведет в две комнаты. Кладовая оборудована встроенными шкафами. Жилая площадь — 19,42 кв. м, мест общего пользования — 24,65. Стены и перегородки кирпичные, крыша стропильная с кровлей из асбоцементных листов. Наружная лестница деревянная, перекрытия кладутся по деревянным балкам. Наружные двери — деревянные, внутренние — щитовые, полы дощатые, окна — с двойным остеклением.

На постройку такого дома потребуется: 6,93 кубометра бетона; 10 тысяч штук кирпича; 2,042 тонны цемента; 12,87 кубометра лесоматериалов. Проект предусматривает электроснабжение домика от сети с напряжением 220 в. Отопление печное.





II. Типовой проект № 184-000-35 разработан в МосгипроНИИсельстрое (рис. 2).

Вход в дом — через веранду. Здесь же двери в две комнаты и лестница, ведущая на мансарду. Дом вместительный: две комнаты внизу (13,6 и 10 кв. м) и две — в мансарде (7,7 и 7,1 кв. м).

Перекрытие над первым этажом устроено по деревянным балкам, стены, перегородки, фундамент, крыша, полы — из тех же материалов, что и в первом проекте.

Расход материалов: 11,26 кубометра бетона; 16,1 тысячи штук кирпича; 11,7 кубометра лесоматериалов. Все эти цифры значительно уменьшатся, если отказаться от мансарды.

Хочу посоветовать: руководствуясь типовыми проектами, не пренебрегайте тем не менее возможностью создать дом по своему вкусу! Самому столярничать, плотничать и дешевле и в удовольствие. И не обязательно использовать новые материалы: в дело могут пойти и старые срубы и бывшие в употреблении бревна, кирпичи, тарные доски, упаковочный картон.

Думается, большие дома на садовых участках ни к чему. Для семьи из 4 человек вполне достаточно 2 комнат с подсобными помещениями и кладовыми. Немного фантазии — и из ниши можно сделать небольшую спальню, отделив ее от общей комнаты занавеской. В пространстве чердака можно сделать мансарду. Для лестницы, которая сюда ведет, не отводите отдельного помещения, «опустите» ее в большую комнату или на веранду. Уклон — не круче 40 градусов, высота перил — 90 см. При одинаковой крутизне двух- и трехмаршевая лестница с промежуточными площадками удобнее, чем одномаршевая.

Приступая к строительству, сразу позаботьтесь о печке. Ее место — в центре дома.

Теперь об окраске дома. Деревянный лучше всего покрыть лаком или олифой, это обойдется не дороже, чем масляные краски, а выглядеть будет современно, нарядно. Подновлять покрытие придется раз в 3—4 года. Для окраски кирпича рекомендую краски лета — розовую, беж, светло-желтую и т. п.

Нарядный вид дому придадут и резные деревянные детали — наличники, карнизы и цветная кровля.

Л. ЛОСЬ,
инженер.

Мужчина в доме

КИРПИЧ, ЕЩЕ КИРПИЧ...

Для устройства печи необходимы кирпич, глиняный раствор и печные приборы: дверки, колосники, вьюшки, задвижки и т. д.

Кирпич для кладки печей должен быть высокого качества (это намного повышает срок их службы): правильной формы, с прямыми ребрами и углами, с четкими гранями и ровными лицевыми поверхностями, без сквозных трещин, хорошо обожженный. При простукивании он издает чистый металлический звук, при падении не рассыпается, а раскалывается на крупные куски. (Плохо обожженный кирпич имеет вместо красной бледно-розовую окраску, при простукивании издает глуховатый звук, падая, рассыпается на мелкие куски, очень порист и сильно поглощает воду.)

Раствор приготовляют из красной кирпичной глины и песка. Он должен быть ровным по своей жирности — «тощий» менее прочен, а слишком жирный трескается и дает при высыхании большую усадку. Раствора для кладки надо немало. В среднем на 100 штук кирпича: глины — от 2 до 3 ведер, песка — от 1,5 до 2 ведер.

Чем жирнее глина, тем больше нужно песка, и наоборот. Для кладки той печи, о которой мы говорим, без учета трубы нужно 13—14 ведер раствора.

Подобрать нормальный по жирности раствор на глазок доступно только опытным печникам. Начинающим же рекомендуем такой метод.

Берут 1—2 стакана глины, смачивают водой и мнут до тех пор, пока она не станет совершенно однородной и густой. Из нее скатывают два-три шарика диаметром по 4—5 см. Помещают их между двумя строганными дощечками и надавливают на них до тех пор, пока на шариках не образуются трещины. При незначительном нажиме на шарик из «тощей» глины он рассыпается на куски, а из глины малой пластичности при сжатии на 1/4 его диаметра образуются большие трещины. Если же сжимается шарик из глины средней пластичности (нормальной), на нем образуются небольшие трещины только при сжатии на 1/3 его диаметра. В высокопластичных глиняных растворах (жирных) при сжатии шарика на 1/2 его диаметра образуются тонкие трещины.

Все материалы для приготовления раствора лучше всего предварительно просеять. Для повышения прочности на ведро глиняного раствора добавляют от 100 до 250 г поваренной соли или около 3/4 кг цемента. Соль или цемент надо очень тщательно перемешивать с раствором. Работать такими растворами лучше всего с помощью инструмента, а не руками: цемент и соль сильно сушат кожу рук.

Для кладки печи необходимы: кирпич — 360 штук, раствор — 13—14 ведер, дверка топочная — 21×25 см, две дымовые задвижки — 13×13 см, колосниковая решетка — 18×25 см. Весит печь около 1,5 тонны. Теплоотдача ее при одной топке в сутки — 1450, при двух — 2200 килокалорий в час. Печь тяжелая, и под нее надо подвести крепкий фундамент из камня — плитняка, прочного кирпича или бетона с укладкой двухслойной гидроизоляции.

Размеры фундамента должны быть на 10 см больше размера печи по всем ее сторонам. На гидроизоляции, уложенной в два слоя из толя или рубероида, вычерчивают точно форму печи и приступают к кладке, соблюдая перевязку швов. В практике встречались печи, у которых перевязка производилась через один-два ряда кладки. Если печь окажется высока, то снимают несколько рядов. А возводятся они следующим образом.

1-й ряд выполняют из целого кирпича с зольником с левой стороны, кирпич которого у дверки стесывают (показано штриховкой).

2-й ряд кладут, как показано, но предварительно устанавливают дверку и закрепляют ее кладкой.

3-й ряд — как и первый, с соблюдением перевязки швов.

4-й ряд кладется согласно порядовке — расположению кирпичей в ряду кладки — с перекрытием дверки поддувала и части зольника, чтобы оставить небольшой канал размером до 3/4 кирпича, над которым в дальнейшем укладывается колосниковая решетка.

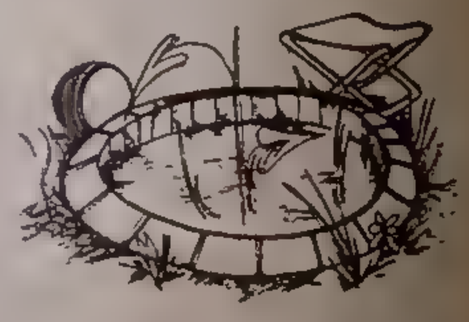
5-й ряд. Сперва кладут колосниковую решетку прорезями по длине зольника и укладывают кирпич так, чтобы

Приложение к журналу «Крестьянка» № 7.

БЛАГОУСТРАИВАЕМ УЧАСТОК

ОТ ВОДЫ ПРОХЛАДОЙ ВЕЕТ...

Рис. 2.



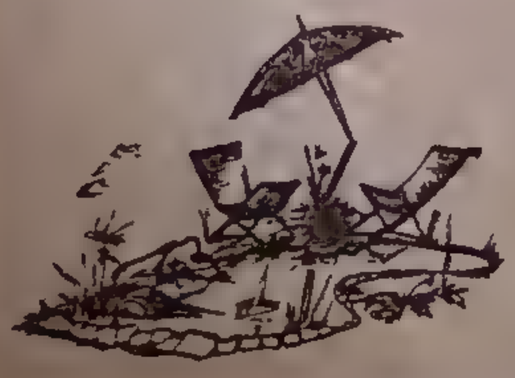
Живописный водоем любой формы и величины украсит участок, придаст своеобразную прелесть саду, а соорудить его не так уж сложно.

Прежде всего постарайтесь выбрать такое место для водоема, где бы он наиболее органично вписывался в окружающий ландшафт. Форма может быть любая — квадратная, прямоугольная, овальная или самая произвольная, с извилистой линией берегов, что даже более естественно и лучше вписывается в ландшафт сада (рис. 1).

Размер бассейна зависит от размеров участка: при площади его 400—600 кв. м оптимальная величина декоративного пруда — 5—10 кв. м. Глубина — 30—50 см. Она позволит хорошо видеть красивые подводные растения и камни, которые вы поместите на дно.

Привлекательность саду придаст «микропруд», сделанный из старой бочки, железобетонного колодезного кольца или ванны. Бочку, например, закапывают до верха в землю и обкладывают по краю декоративной плиткой (рис. 2).

Рис. 1.

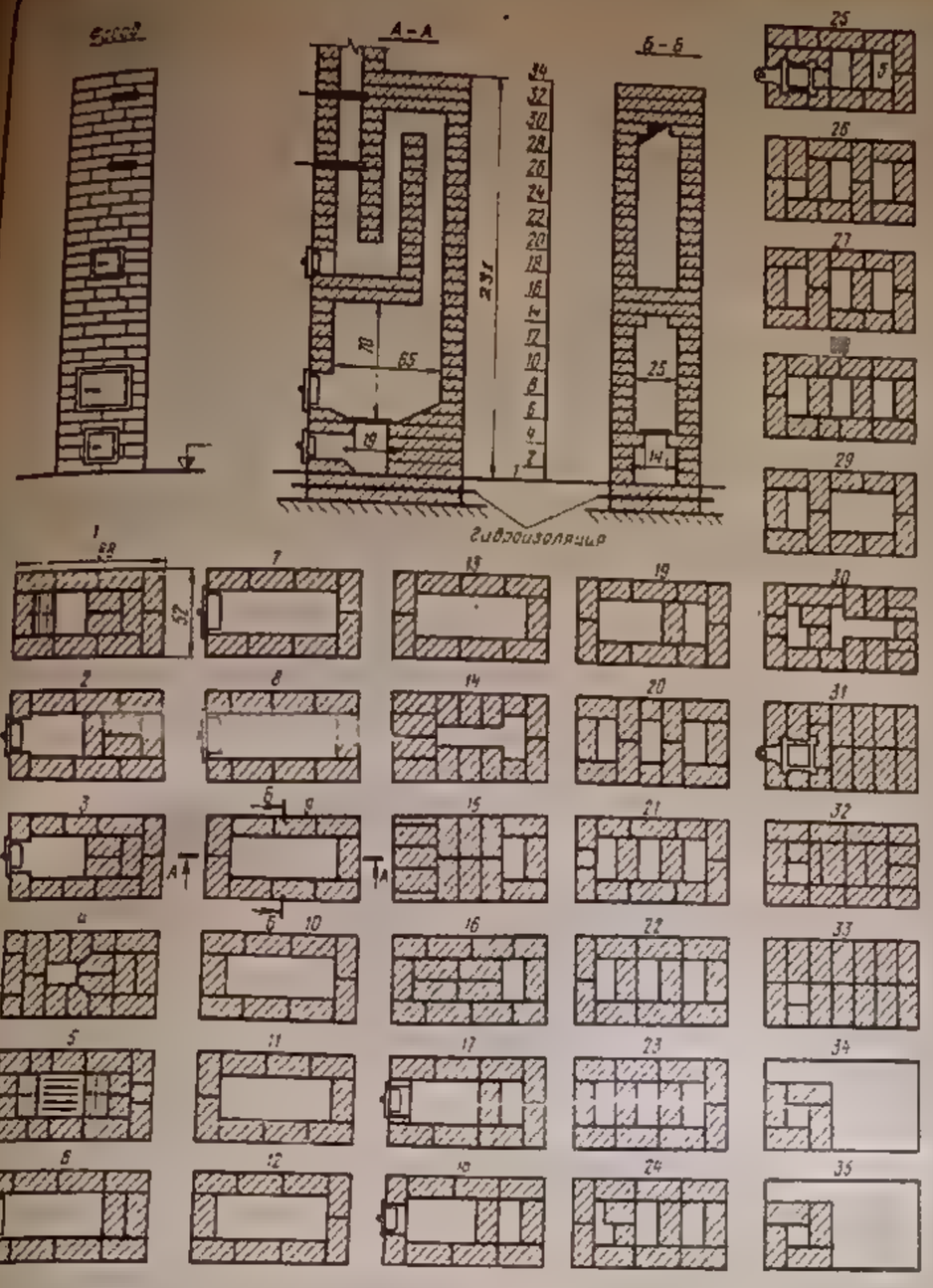


Расположив вокруг такого водоема валуны, булыжники, гравий, можно придать ему бóльшую естественность.

На дно бочки насыпьте слой плодородной почвы в 15—20 см, затем — 3—4 см речного песка и сверху — небольшой слой гравия; теперь вы можете посадить на дно водные растения.

Перед тем как закопать в землю деревянные или металлические емкости, промажьте их битумом, внутри покрасьте черной краской, чтобы возникла видимость глубины.

Строительство самого простого искусственного водоема начинается с того, что на выбранном участке снимают верхний слой почвы вместе с растительностью, роют котлован нужной формы с наклонными стенками. Затем дно и стенки обкладывают водонепроницаемым материалом, чаще всего — глиной или бетоном. Тщательно промешанную глину хорошо уплотняют и оставляют подсохнуть, после чего кладут еще один слой. На уже готовое дно насыпают слой щебенки или гравия, который слегка вдавливают в глину. Чтобы откосы не раз-



между ним и решеткой по всем сторонам был зазор не менее 1 см. Если этого не сделать, то металл, расширяясь при нагревании, будет разрушать кладку. Кирпич с передней и задней сторон топливника скалывают, образуя как бы коробку.

6-й ряд *показывает начало кладки топливника. Сперва устанавливают топочную дверку, закрепляют ее кладкой, которую выполняют согласно порядовке.*

По 13-й ряд *включительно производится кладка топливника согласно порядовкам. В 9-м ряду не только перекрывается дверка топливника, но и показаны разрезы печи по А—А и Б—Б.*

14-й ряд *перекрывает верх топливника с применением целого кирпича, брусков в три четверти и половину обычного его размера. После перекрытия остается канал в виде буквы Т.*

15-й ряд *выполняется согласно порядовке с перекрытием части канала, который оставляют у задней стенки печи размером в кирпич.*

16-й ряд *похож на предыдущий, только кладется с соблюдением перевязки швов.*

17-й ряд *кладется, как показано, с установкой прочистной дверки.*

18-й и 19-й ряды, *как предыдущий. В 19-м ряду поставленная дверка чистки перекрывается.*

20-й ряд *и последующие три одинаковы. Они образуют три канала. При кладке соблюдается «перевязка» швов.*

24-й ряд *кладется, как показано на схеме. Канал с передней стороны печи сужается, для чего укладывается 3/4 кирпича. Это необходимо для того, чтобы поставить на нем первую дымовую задвижку.*

25-й ряд *показывает установку первой задвижки над каналом с передней стороны печи. Остальные два канала — без изменения размеров.*

26-й, 27-й, 28-й и 29-й ряды *выполняют строго по порядовкам, с соблюдением перевязки швов.*

30-й ряд *более сложен для выполнения. В нем применяется целый кирпич, куски в три четверти целого и половинки. Выкладывается он так потому, что в последующем ряду на нем будет установлена вторая задвижка и начнется перекрыша (верх, потолок) печи, которая кладется в 3 ряда.*

31-й, 32-й и 33-й ряды *показывают установку задвижки и кладку перекрыши с оставлением канала для трубы 13 × 13 см. Напоминаем, что для противопожарной безопасности перекрыша у любой печи должна выполняться в три ряда кладки.*

34-й, 35-й ряды *называются шейкой печи. Шейка кладется до уровня чердачного перекрытия. Выше ее идет распушка трубы, а выше распушки — стояк трубы до самой крыши.*

А. ШЕПЕЛЕВ,
инженер.

мывались водой, их можно укрепить плиткой. Если вы хотите посадить водяные растения, то на дне надо заранее сделать специальные углубления, куда насыпается почва. Растения можно сажать в большие горшки или контейнеры с землей (рис. 3).

Как проложить сточную и приточную трубы для бассейна? Приточную трубу соединяют с водопроводом, а сточную выводят в канаву, дно которой должно быть ниже уровня дна водоема. Сточная труба должна иметь задвижку или закрываться пробкой.

Водоем будет долговечнее, если при его строительстве использовать полихлорвиниловую или другую водонепроницаемую пленку. Для этого на первый слой глины укладывают пленку и покрывают толем, а сверху — опять хорошо уплотненной глиной. Дальше насыпают песок, гравий и прокладывают трубы.

1) утрамбованный грунт

2—3) глина в два слоя по 120—150 мм

4) почва для растений

5) гравий

6) декоративные валуны

7) декоративная плитка

8) контейнер с почвой и растениями

Рис. 3.

Следите, чтобы вода в бассейне была чистой, а растения — ухоженными. Чем меньше водоем, тем чаще надо менять в нем воду, по крайней мере — раз в две недели. Отстоявшаяся теплая вода из бассейна очень хороша для полива.

Водолюбивые растения для искусственного водоема можно принести с реки, озера, пруда: это нимфея белая (водяная лилия), кубышка желтая, лютик плавающий. Из прибрежных растений очень декоративны аир болотный, ирис или касатик, стрелолист, дербенник или плакун, папоротник. Растения сажайте так, чтобы они не закрывали всей водной поверхности, а располагались небольшими группами.

Если вы хотите посадить на берегу деревья, кусты, разбить цветник, старайтесь, чтобы все это было соразмерно и выглядело естественно. И еще: плотные посадки из деревьев или кустарника допустимы только с северной стороны, здесь они не будут затенять водоем и создадут своеобразную ширму от холодных ветров.

На зиму воду из бассейна лучше слить.

В. СМИРНОВА,
агроном.

Рисунки Н. ПАВЛОВОЙ.

ОТВЕЧАЕТ АГРОНОМ

«Можно ли как-нибудь омолодить пятилетние насаждения земляники?

К. ЦВЕРКУН».
Краснодарский край

Вообще землянику после четырех лет надо заменять, закладывать новые насаждения, так как она уже плохо плодоносит. Но если очень нужно, то можно продлить жизнь старой плантации еще года на два. Для этого сразу после сбора урожая возьмите очень острую лопату и, двигая ее горизонтально, срежьте полностью все кусты со уровень почвы (но так, чтобы корневища не выворотить). Если срез будет хотя бы на 1—2 см выше уровня почвы, то нужного эффекта не получится: заново отрастут только листья, как при скашивании. А при правильном срезе у растений все разовьется заново из спящих и боковых почек: и листья и корни. Если почва влажная и рыхлая (об этом надо позаботиться особо), то через две недели на грядке, которая после срезки выглядела совершенно пустой, появятся обновленные растения, а на следующий год урожай увеличится, ягоды укрупнятся.

Но, разумеется, если плантация была сильно засорена пыреем или заражена болезнями, то пользы от омолаживания будет мало. Важно также, чтобы почва была удобренной.

«Видела, как землянику окучивают тяпкой, словно картошку. Надо ли это?

Е. РУСИНА».
Херсонская область

Да, надо. Молодая земляника в этом не нуждается, а примерно на третий год растения как бы выпирают из почвы. Происходит это потому, что начинают отмирать старые корни и нарастают «рожки» — укороченные стебли. Новые корни образуются выше старых и подсыхают, если их не окучить. Поэтому сразу после сбора урожая, одновременно с рыхлением и подкормкой надо растения окучить, не засыпая при этом «сердечек». Если этого не сделать, ягоды на следующий год будут мельче, урожай — ниже. Вот только пользоваться при окучивании лучше не тяпкой, которая режет корни, а специальной «вилкой» с загнутыми зубьями.

«Когда надо поливать землянику?

А. ПОЛЕВАЯ».
Льговский район,
Курская область

Самые важные сроки полива (если в почве не хватает влаги) — сразу после цветения и сразу после сбора урожая. Первый из этих поливов повлияет на урожай текущего года, на то, чтобы ягоды стали крупнее, а второй нужен для урожая будущего сезона, поскольку растения закладывают почки для него именно в этот период.

В. ЩЕРБАКОВА

ПОД ЯРКИМ СОЛНЦЕМ

«Дорогая «Хозяюшка»! Летом на селе, известное дело, вся работа в поле. Загар иной раз бывает не хуже морского. Но кожа лица быстро грубеет, шелушится. Пробовала перед выходом на работу пользоваться кремом, улучшения мало. Все же как защитить кожу от солнца?

Т. РОДИОНОВА, полевод».
Горьковская область.

Жарким летним днем лучше отказаться от применения крема. Иначе, выйдя на улицу сразу почувствуете, как на лице, смазанном кремом, начинают выступать капельки пота. К тому же образующаяся на лице пленка препятствует дыханию кожи. Воспользуйтесь пудрой. Она прекрасно впитывает влагу, хорошо защищает кожу. Очень полезны летом лосьоны, которыми можно утром и вечером протирать лицо и шею. Для сухой кожи подойдут «Утро», «Огуречное молоко», «Миндальное молоко», «Бархатный», для жирной — «Старт», «Огуречный», «Арктика».

Хорошим средством для ухода за кожей лица летом является тонизирующий раствор из трав, который легко приготовить в домашних условиях. Он готовится так: возьмите по чайной ложке ромашки, мяты, зверобоя, липовых цветов, заварите в двух стаканах кипятка, дайте настояться. Затем охладите жидкость, процедите через марлю, добавьте ложку любого цветочного одеколона. Таким домашним лосьоном можно протирать лицо ежедневно вечером.

Если солнце и зной, покрыв кожу загаром, пересушили ее и она стала слегка шелушиться, на 20—30 минут покройте лицо одним из питательных кремов («Восторг», «Нектар», «Люкс», «Алоэ»). А потом снимите излишки крема ватным тампоном, смоченным в холодной воде.

ЦВЕТЫ ПРОСТОЯТ ДОЛЬШЕ,

если вы будете правильно ухаживать за ними

- *Срезать цветы лучше всего утром или после захода солнца.*
- *Стебли срезать надо наискосок, острым ножом, а не ножницами — иначе они сплющатся. Оставляйте стебли подлиннее, чтобы обеспечить цветок бо́льшим запасом питательных веществ*
- *Пионы выделяют сок, который заклеивает срезы стеблей и затрудняет доступ воды. Чтобы избежать этого, подержите концы стеблей над огнем и только потом поставьте цветы в вазу с комнатной водой*
- *Срезанные цветы не любят солнечного света. Лучше ставить вазу в тень.*
- *Воду в вазе меняйте каждый день, а цветы время от времени подрезайте. Увядшие цветки и листья надо удалять.*
- *В воду можно добавить немного марганцовки, спирта, соли или таблетку аспирина (особенно для гвоздик). В вазу с сиренью положите немного перекиси водорода или чуть-чуть сахару. Любят сахар и тюльпаны.*
- *Розам, которые уже начали увядать, полезна ванна. Положите их на всю ночь в таз с холодной водой так, чтобы только бутоны оказались сверху. Вазу с цветами выносите на ночь во двор.*

Н. ЛУКЬЯНОВА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 7.

ШЬЕМ САМИ

ВОТ ТАКОЙ КОМБИНЕЗОН

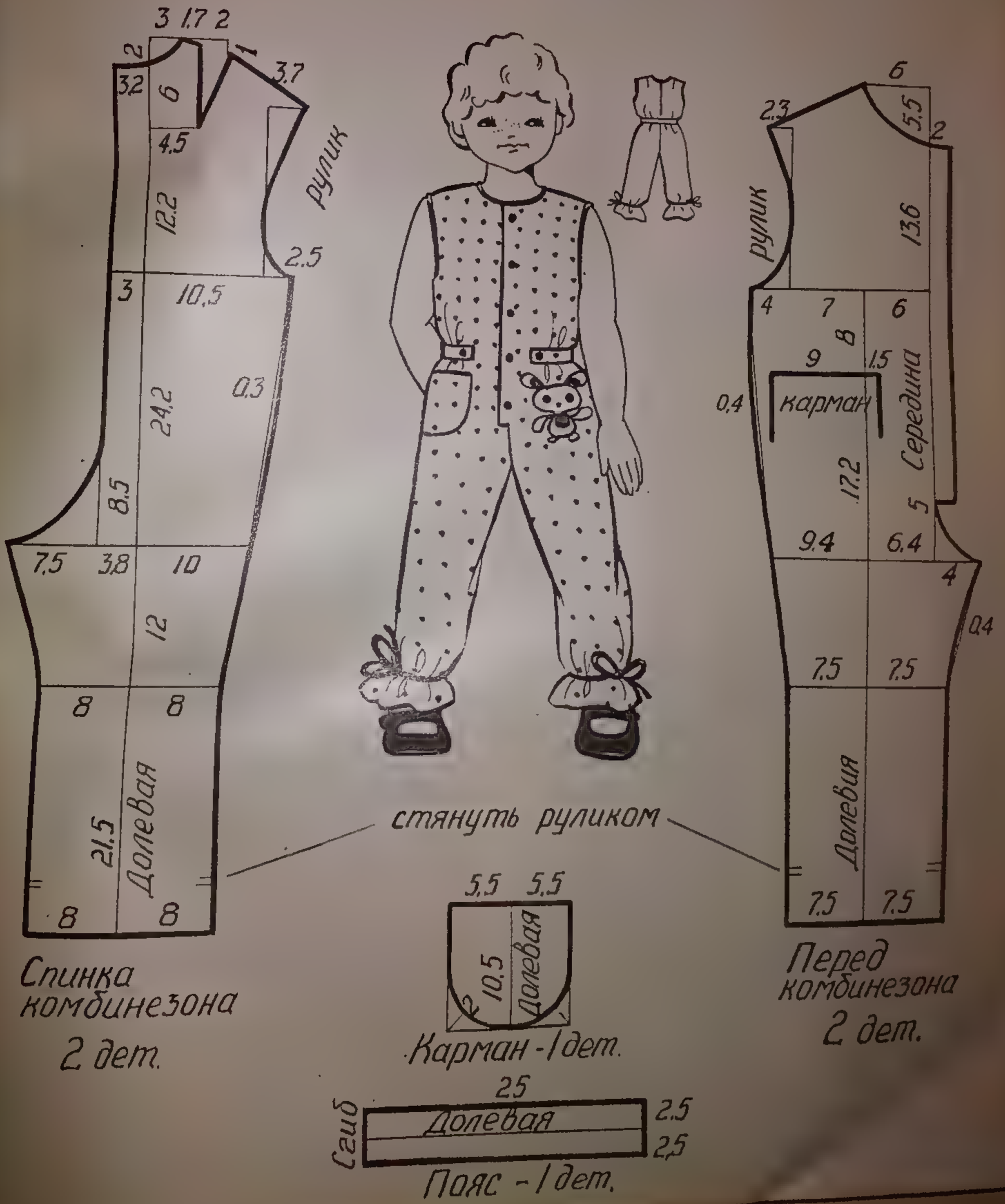
Модель прямого покроя, выполняется из хлопчатобумажной ткани. Спереди застежка на пуговицах. На линии талии — пристегивающийся пояс. Комбинезон смотрится особенно нарядно, если его отделать руликом и аппликацией. Низки штанишек стянуты руликом.

Чертежи даны без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах. Каждую деталь на ткани следует располагать по долевой нити, как показано на чертеже.

Расход ткани: 80 см при ширине 140 см.

Г. САМОЙЛОВА

Размер 24—26, рост 85—88 см



ТО ЛИ ЛУКОВИЦА, ТО ЛИ РЕПКА...

После первого нашего знакомства в марте, дорогие хозяюшки, почта в мой адрес растет с каждым днем. Не предполагала даже, что среди вас столько любителей готовить... Большинство писем содержит добрые пожелания, предложения, рецепты, которые я, конечно, стараюсь учитывать. Но есть и такие, где высказываются замечания. Вот такие, например: «Больно уж сложны некоторые твои рецепты, Марья Ивановна... Где на селе да еще в страду найти время, чтобы такое приготовить?»

Что верно, то верно, готовка требует времени. И поэтому, дорогие хозяюшки, в следующем нашем кулинарном выпуске я хочу предложить блюда на скорую руку, простые, доступные, вкусные... Однако почта открыла для меня еще вот что: очень много писем приходит от девчонок, увлекающихся готовкой, молодых жен, которые непременно хотят порадовать своих мужей чем-то особенным.

Поэтому на сей раз хочу предложить рецепты разнообразных летних салатов. Они оригинальны, а приготовление их доступно каждому. Только сначала запасемся кое-какими сведениями.

АБВ... КУЛИНАРИИ

Салаты не только полезны, они дают огромные возможности для кулинарного творчества. Но, выбирая продукты для них, нужно учитывать совместимость по вкусу.

Хорошо заправлять салаты разными соусами. Делать надо это за несколько часов до подачи к столу, чтобы овощи успели пропитаться. Предлагаю вам несколько рецептов соусов.

Основной сметанный

Возьмем полстакана сметаны, добавим пол чайной ложки соли, чайную ложку сахара, немного горчицы, черного молотого перца — по вкусу. Все перемешаем. Теперь можно по желанию изменять вкус нашего соуса, если добавлять к нему: растертый крутой желток: 1—2 столовые ложки мелкорубленой зелени — укропа, петрушки, зеленого лука, сельдерея; столовую ложку томатной пасты со щепоткой красного молотого перца 1—2 чайные ложки мелко натертого чеснока.

Основной из растительного масла

Наливаем в соусник полстакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, добавляем пол чайной ложки сахара, соли, специи, мелкорубленые укроп, петрушку, сельдерей и хорошенько взбиваем. Чтобы растительное масло было прозрачнее, добавим в него немного соли грубого помола (она потом осядет). Уксус перед смешиванием хорошо настоять на зелени и пряностях, прокипятить слегка с ними и процедить через марлю. Я настаиваю уксус на сельдерее, укропе, лавровых листьях, листьях черной смородины и антоновки (на 1 литр уксуса — 300 г зелени). Даю отстояться 14—15 дней и разливаю по бутылкам, которые плотно закупориваю. Он хранится долго.

сус перед смешиванием хорошо настоять на зелени и пряностях, прокипятить слегка с ними и процедить через марлю. Я настаиваю уксус на сельдерее, укропе, лавровых листьях, листьях черной смородины и антоновки (на 1 литр уксуса — 300 г зелени). Даю отстояться 14—15 дней и разливаю по бутылкам, которые плотно закупориваю. Он хранится долго.

Домашний майонез

Для его приготовления берем: крутой желток, сырой желток, полстакана растительного масла, столовую ложку уксуса, горчицу, соль, сахар — по вкусу.

В кружке растираем крутой желток, соль, сахар, горчицу, потом сырой желток и все перемешиваем (лучше — деревянной ложечкой). Потом постепенно, каплю за каплей, добавляем растительное масло. Тут «технологию» надо соблюдать точно, потому что если масло вылить сразу, оно не смешается с яичным желтком. Если вы увидите, что появились комочки, влейте 3—4 капли холодной воды и продолжайте помешивать. В последнюю очередь добавляем уксус.

По густоте майонез должен напоминать сметану.

Творожный соус

Творог (200 г) хорошо растереть, добавить полтора стакана молока, положить сахар, соль, тмин по вкусу и перемешать до получения однородной массы.

Соус острый

В майонез (100 г) добавить мелко нарезанные кислые яблоки (50 г), фруктовый сок (40 г) и немного красного молотого перца.

Ну, что же, милые хозяюшки, будем считать, что соусы у нас готовы.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Вооружимся всем необходимым для обработки овощей: острыми ножами из нержавеющей стали, терками, ситом, доской, облицованной пластиком (дерево быстро впитывает сок овощей), мясорубкой и т.д. Настроим свое сердце на любовь к тем, для кого мы будем готовить, и приступим...

Салат из свежих овощей: *100 г кочанного салата, 2 свежих огурца, 1—2 моркови, 1 редька, 4 редиски, 5—6 столовых ложек сметанного соуса. Салат перебираем и промываем холодной водой, откидываем на сито, крупно нарезаем. Огурцы шинкуем брусочками. Остальные овощи натираем на крупной терке. Все осторожно перемешиваем и заливаем сметанным соусом. Если у вас на огороде не растут редька и редиска, можно употребить яблоки и помидоры.*

Из яблок и сельдерея: *2 кислых яблока, сельдерей, морковица, полстакана сметанного соуса, зелень. Яблоки и сельдерей чистим, натираем на крупной терке, луковицу — на мелкой терке. Все перемешиваем и заливаем сметанным соусом. Затем укладываем в салатницу и посыпаем зеленью.*

Салат из лука-порея хорош к завтраку. Берем 200 г лука-порея, яблоко, крутое яйцо, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень. Лук-порей нарезаем кружочками, яйцо — ломтиками, а яблоко натираем на крупной терке. Выкладываем в салатницу, заливаем соусом из растительного масла, украшаем яйцом, зеленью петрушки.

Мы вели речь о холодных салатах. А теперь поделюсь рецептами горячих салатов и фаршированных овощей, что не менее вкусно.

Вот как делается **салат из цветной капусты:** 2 головки цветной капусты, полстакана молока, столько же соуса из растительного масла, зелень петрушки. Капусту моем, заливаем холодной водой. Делим ее на отдельные соцветия и варим в подсоленной воде, куда добавляем немного молока. Капуста не должна развариваться, но не спешите и вынимать ее, не убедившись, что она стала мягкой. Подается капуста в большой салатнице, куда мы наливаем соус из растительного масла и насыпаем зелень. Можно употребить растопленный маргарин с панировочными сухарями как вариант соуса.

Наверняка понравится вам и **жареный сельдерей:** 400 г сельдерея, лимонная кислота, пшеничная мука, жир, соль. Коренья сельдерея моем, чистим, отвариваем в соленой воде. Потом очищаем от кожицы, сбрызгиваем лимонной кислотой и даем постоять минут пять. Ломтики сельдерея обваливаем в муке или сухарях и жарим до тех пор, пока они не станут золотисто-желтыми. Подается горячим.

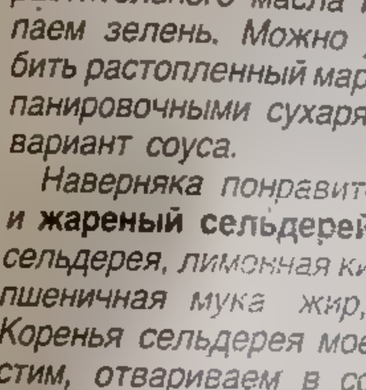
Что же до фаршированных овощей, то они летней порой могут вполне заменить второе блюдо. Вот как делают **свежие огурцы, фаршированные овощами:** 3 свежих огурца, крутое яйцо, помидор, 20 г листьев салата, столовая ложка укропа, треть стакана сметанного соуса, зелень. Огурцы разрезаем вдоль пополам, вынимаем чайной ложкой семена. Яйцо и помидор нарезаем кубиками и заправляем соусом. Заполняем огурцы этой начинкой, украшаем зеленью и брусочками помидора. Выкладываем на плоскую тарелку, выстланную листьями салата.

Хороши **помидоры, фаршированные салатом из куриного мяса:** 3 помидора, для начинки — 150 г куриного мяса, большая луковица, листья салата. Отварное куриное мясо пропускаем через мясорубку и заправляем домашним майонезом. У помидоров — гладких, упругих — срезаем «крышечку», вынимаем ложечкой завязь, заполняем каждый салатом. Затем снова накрываем помидоры «крышечкой» и вставляем в нее «ручку» из колечка репчатого лука. Можно каждый помидор подавать в отдельной тарелочке, можно и все вместе. Это блюдо требует времени, поэтому его лучше готовить к торжественному случаю.

Приятного аппетита!

К СВЕДЕНИЮ СЛАДКОЕЖЕК И ЖЕЛАЮЩИХ ВКУСНО УГОСТИТЬ ГОСТЕЙ!

«Хозяюшка» проводит экспресс-конкурс на лучший рецепт праздничного новогоднего пирога. В конкурсе могут принять участие все желающие. Авторитетное жюри рассматривает письма с пометкой «Марии Ивановне, на конкурс», присланные до 1 октября 1983 года. Итоги конкурса будут опубликованы в «Крестьянке» № 12. Победителей ждут призы.



Коль речь идет об овощах и салатах, вам, дорогие хозяюшки, наверное, интересно будет узнать, что слово «салат» происходит от итальянского «залате», что значит «соленый».

Обычай готовить салаты восходит к очень давним временам. В древнем Риме, например, употребляли блюдо, состоявшее из эндивия (разновидность цикория), мясного бульона, оливкового масла, меда и уксуса. В средние века предпочитали салаты из лука, чеснока, мяты и петрушки. Вообще же салаты — излюбленное кушанье итальянцев и французов — распространились по всему миру, и рецептов их существует множество.

Удивительна история некоторых салатных приправ, например, широко известного нам майонеза. В середине XVIII века французский порт Маон на острове Менорка осадили англичане. Осада продолжалась долго, дела французов были плохи, из продуктов на острове остались только яйца да еще растительное масло. И тогда герцог Ришелье, глава французских войск, которому надоели ежедневные омлеты, приказал повару придумать что-нибудь новенькое. Кушанье вроде соуса пришлось по душе герцогу, и в честь острова Маон его назвали «майонезом».

Интересный рецепт ранней засолки огурцов прислал мне М. Д. Петраков из г. Горького. Называется он **«Огурцы в тыкве».**

«Для засолки я отбираю мелкие огурцы, вплоть до завязи, — пишет читатель. — Потом ищу зрелую, плотную тыкву, круглую. Плодоножку вырезаю в виде крышки, ложкой вынимаю из тыквы семена, плотно укладываю внутрь огурцы и заливаю слабым рассолом — на 10 литров воды 400 граммов соли. Пряности не добавляю. Затем закрываю «крышку», прикрепляю ее к тыкве деревянными палочками и опускаю в середину бочки, в которой солю остальные огурцы. Через три-четыре месяца, если хранить бочку в холодном месте, огурцы в тыкве получаются замечательные...»

В июле поспевает на грядках клубника, есть уже красная смородина, вишня. Поэтому привлекли внимание рецепты тех читателей, которые предлагают блюда, как говорится, по сезону.

Свой вариант **пирога с вишней** прислала семья Шиловых из Татарской АССР. «Технология» его приготовления такова: безопарное дрожжевое тесто раскатывается в круглый пласт, по окружности укладывается жгут из того же теста шириной 2—3 см. На лист теста кладут творожную начинку, а сверху ровным слоем — вишни, из которых вынуты косточки. Пекут 40—50 минут.

Для теста: 4 стакана пшеничной муки, 2 столовые ложки сахарного песку, 4 столовые ложки маргарина, яйцо, 20 г дрожжей, половину чайной ложки соли, стакан молока или воды.

Начинка из творога: стакан творога, яйцо, полтора стакана сахару, чайная ложка муки, соль, ваниль (щепотка). Все это смешать, хорошенько растереть и слегка взбить.

Начинка из вишен: 500 г ягод, слегка сбрызнутых лимонной кислотой.

Тесто готовится так. Дрожжи растворяем в теплом молоке или воде, добавляем все остальное и в последнюю очередь — маргарин, расплавленный на огне. Время брожения 2—2,5 часа.

Как варить **клубничное варенье,** знают многие из вас, дорогие хозяюшки. Из твердых, хороших ягод любая стряпуха варенье получит. А как быть, если ягоды перезрели, помялись или немного пустили сок? Хороший совет на этот счет я обнаружила в письме С. Н. Юхимчук из Полтавской области. Вот что она пишет: «Если клубника чересчур сочна, надо положить ягоды на плоское блюдо, слегка присыпать их сахаром и на 5—6 часов поставить в прохладное место, например, в погреб. Потом сок клубники нужно слить, добавить в него остальное количество сахара, и сироп варить уже без добавления воды».

К письму Светланы Николаевны хочу добавить, что для клубничного варенья потребуется килограмм клубники, килограмм сахара и, если ягода все-таки будет крепкой, еще стакан холодной воды.

Желаю вам, дорогие хозяюшки, успехов и удач!

И, как всегда, жду писем.

Ваша Мария Ивановна

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ТРАВЫ-ВРАЧЕВАТЕЛИ

Июль.... Как говорят в народе, макушка лета. Самая страда. И все-таки как раз сейчас сельский житель да и запасливый горожанин думают о пополнении или обновлении своей домашней зеленой аптеки: именно в июле заготавливают многие лекарственные растения.

Самое известное из них — **крапива.** Растет она повсюду, красотой особой не отличается, но целебные свойства ее широко известны еще с незапамятных времен. Чего только ею не лечили! И желтуху, и подагру, и плеврит, и разные желудочные болезни. «Семя крапивы с медом является средством от колик; пей его часто — и кашель излечит он застарелый... При язвах полезна припарка из листьев крапивных, и очищает к тому же она загрязненные раны...» Так писал об этом замечательном растении французский ученый и врач XI века Одо. Листья крапивы содержат витамин С, витамины группы В и К, органические кислоты, железо, фитонциды. Поэтому ранней весной, когда потребность в витаминах резко возрастает, а даже самая ранняя огородная зелень еще не появилась, крапиву используют в зеленых щах, салатах, пюре.

Не забыта она и современной медициной. Из крапивы готовят препараты, необходимые как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных и кишечных кровотечениях. Ее листья применяют для лечения нагноившихся ран и язв. Народная медицина советует при нарушениях обмена веществ принимать смесь из листьев крапивы, одуванчика и цветов терновника. Ее заливают кипятком, парят 2—3 часа и пьют ежедневно в течение 2 недель.

Крапива — прекрасное средство и для ухода за волосами. Приготовьте отвар из ее листьев, корней лопуха и шишек хмеля. Помыв голову, ополаскивайте волосы этим целебным раствором: он придает им блеск, мягкость и аромат.

Не забудьте собрать листья крапивы для домашней зеленой аптеки. Высушите их на открытом воздухе, в безветренном, защищенном от солнца месте и получите лекарство от многих недугов.

Липовый цвет

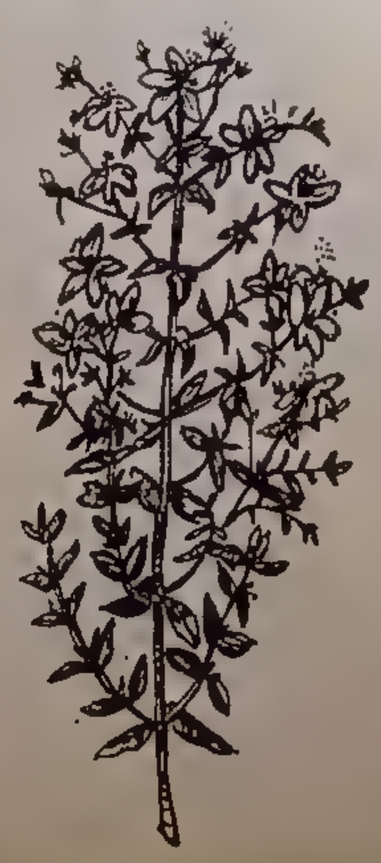
Липовый цвет еще задолго до появления настоящего чая на Руси входил в состав травяных сборов, из которых готовили чудесные душистые отвары. Уже тогда использовали его и в медицинских целях как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Липовый цвет заливают кипятком и томят в течение 20—30 минут. Пьют настой горячим.

В средней полосе липа цветет в начале июля. Не пропустите время ее цветения! Собирайте соцветия вместе с пергаментными желто-зелеными листочками — прицветниками. Сушить липовый цвет лучше, разложив его тонким слоем на чердаке или под навесом, куда не попадают прямые солнечные лучи. Во время хранения берегите это целебное средство от сырости и света. Тогда липовый цвет сохранит свои уникальные качества в течение всей зимы.

Зверобой издавна зовется в народе «травой от девяноста девяти болезней». «Не все травы и произрастания имеют то преимущество, чтобы они могли употребляться ежедневно и быть всеобщим лекарством, а весьма немногие к этому способны,.. но в рассуждении зверобойной травы того опасаться не можно» — так писал о зверобое русский ученый, талантливый естествоиспытатель конца XVIII — начала XIX века А. Т. Болотов.

Первые сведения о зверобое относятся к временам Гиппократа. Древние греки высоко ценили лечебные свойства этой травы. В русской народной медицине зверобой звался «молодецкой кровью», так как при растирании его семян и цветов на пальцах остается красный сок. Первые русские врачеватели — «зелейники» прописывали отвары из зверобоя против «легочных катаров, от грудной боли, удушья, при кашле, ломотах, а также для укрепления желудка».

И сегодня медики рекомендуют применять отвары из этой травы при кишечных, желудочных заболеваниях, болезнях печени. Известно, что зверобойное масло обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, очистительным свойствами. Его можно приготовить в домашних условиях: 500 г свежей травы залить литром подсолнечного масла и настаивать в течение 3—5 дней. Полученное средство поможет при лечении долго не заживающих ран, язв, ожогов.



Зверобой.

Зверобой растет по всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера. Заготавливать его надо во время цветения — в средней полосе с июня по август. Верхнюю треть растения длиной 15—20 см срезают, связывают в небольшие пучки и сушат на чердаке, в сарае. Высушенный зверобой имеет приятный аромат и своеобразный горький вкус.

Надеемся, что многие читатели помнят те простые правила заготовки лекарственного сырья, о которых мы говорили ранее на страницах журнала. Но все-таки напомним еще раз: каждый, кто собирает лекарственные растения, должен заботиться о сохранении их ресурсов. Поэтому вести заготовки можно только в районах наибольшего распространения данного вида, там, где растение образует заросли. Для домашней зеленой аптеки вовсе не нужно заготавливать лекарственные растения в больших количествах: они довольно быстро теряют свои целебные качества, через год-другой их надо обновлять.

Не приступайте к заготовке растения, не зная точно, как оно выглядит.

И еще одно предостережение: хотите собрать домашнюю зеленую аптечку — найдите это сами. Так будет надежнее, чем приобретать травы и лекарственные растения на рынке, у разного рода «врачевателей». В погоне за наживой они иной раз не соблюдают сроков сбора лекарственных растений, нарушают режим сушки и хранения, растения нередко заготавливают все целиком, а не ту часть, где находятся ценные вещества.

И, наконец, самое главное напоминаем, что пользоваться лекарственными травами можно только после консультации с врачом. Самолечение недопустимо!

В. АРТЕМЬЕВА

Крапива.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 7.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 8.

ТЫ И ТВОЙ ДОМ ● ИНТЕРЬЕР

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ... УГОЛ

Поговорим о таком элементе жилого интерьера, как угол. Его ведь тоже можно умело использовать.

Когда-то в каждой избе был «красный угол». Он притягивал к себе внимание и украшал жилище. Но прошли годы, и «красный угол» постепенно начал исчезать. Акцентироваться стало пространство в центре комнаты, где обычно располагают теперь стол. Об углах, как важных частях интерьера, как-то забыли. Но в последнее время вспомнили, интерес к углу начал возрождаться. Снова появилась мебель, специально рассчитанная на размещение в углу комнаты,—угловые диваны, угловые секции мебельных стенок.

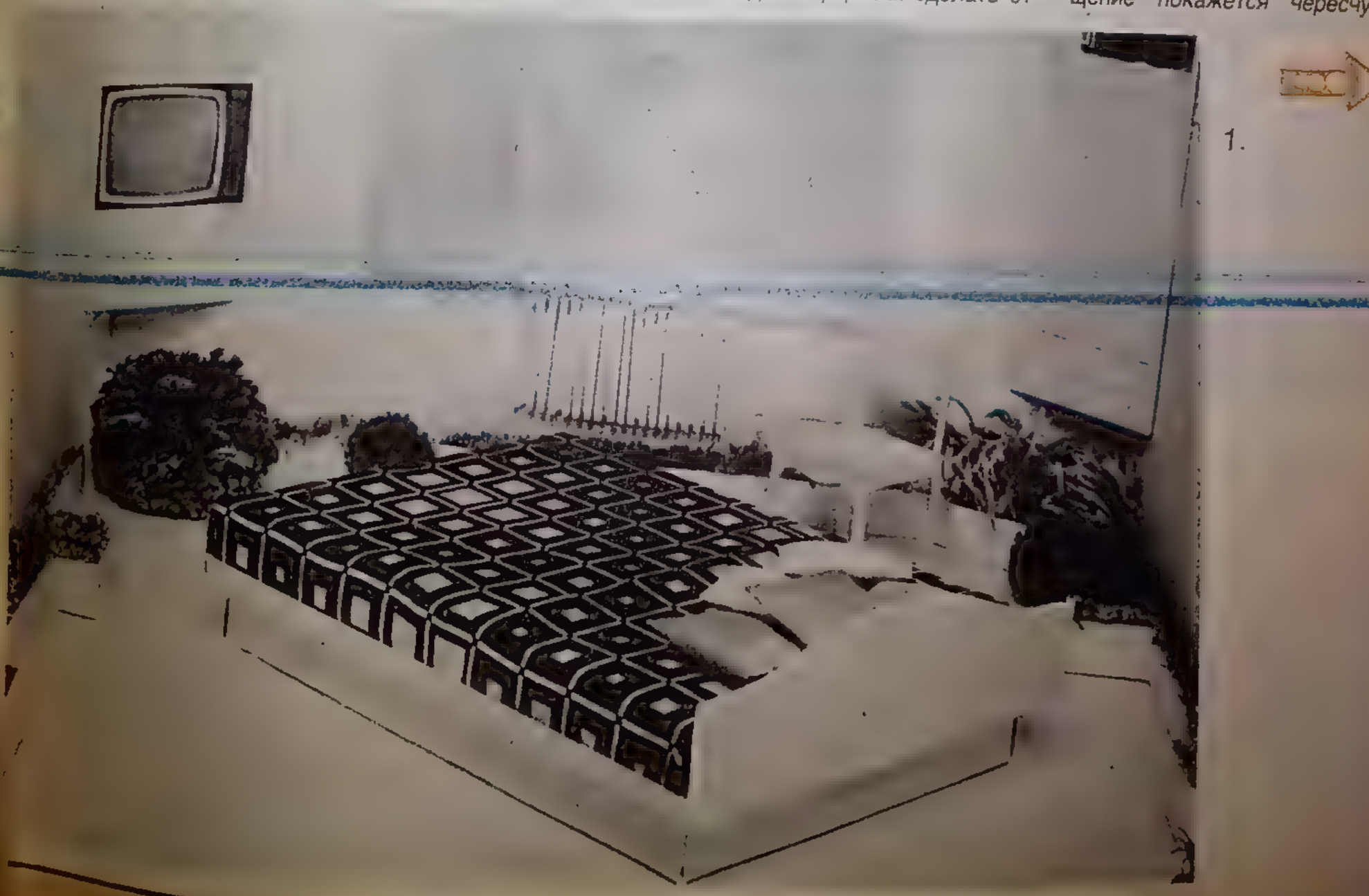
Однако интерьер не исчерпывается отдельными мебельными наборами. Интерьер—это прежде всего решение пространства всего помещения или по крайней мере части его.

На снимке 2 показан фрагмент жилого интерьера, в котором угол подчеркнут не столько формой мебели, сколько необычным распределением цвета в отделке стен и пола. На стенах, образующих угол, выделены ярким цветом (иной краской или иными обоями) треугольные плоскости. Этим же цветом или близким к нему покрыта и треугольная часть пола. Можно использовать специально раскроенное ковровое покрытие.

Другой вариант оформления угла в жилом интерьере показан на снимке 3. Вся комната как бы состоит из двух цветовых треугольников, соприкасающихся друг с другом по диагонали помещения. Один из углов комнаты, примыкающий к окну, занят двойным рабочим столом угловой конфигурации. Отделка поверхности стола, как и пола, двухцветная и разделена по диагонали.

В обоих предложенных вариантах отделка помещения и расстановка мебели подчеркивают угол комнаты. Но можно решить интерьер и так, что угол, наоборот, как бы скроется. Один из таких приемов показан на снимке 1. Тут оформление углов продиктовано общим стилем интерьера, где основной мотив—плинтус... из комнатных растений. Такой «растительный плинтус» составлен из прямоугольных ящиков разного размера. Конфигурация—самая неожиданная. Кто-то захочет сделать его более строгой формы, ограничившись длинным прямоугольным ящиком определенной глубины. Можно создать и криволинейные очертания, более соответствующие природным формам, сделать отдельные части разной высоты...

В небольшой комнате лучше расположить «растительный плинтус» только вдоль одной или двух стен. В большой же он может опоясать все помещение. Но, напомним, «растительный плинтус» не позволит ставить мебель вплотную к стенам. Поэтому кровать, например, придется разместить в центре, и она превратится в своеобразный островок, окруженный со всех сторон зеленью. Кому-то такое размещение покажется чересчур



1.

смелым. Но почему бы не попробовать изменить вид своего жилища?

А как поступить со шкафами? Их можно сделать навесными и даже треугольными, разместив в углах комнаты.

Треугольный шкаф прекрасно впишется не только в спальню, но и в кухню, переднюю, общую комнату. То же относится и к «растительному плинтусу» и к цветовому оформлению угла.

Угол есть в любом доме — в новом, в старом, есть он во всех помещениях — в больших и малых, в светлых и темных, в общей комнате и передней, в детской и в спальне. И, взявшись за его оформление, мы изменим и украсим интерьер нашего жилища.

А. СИКАЧЕВ,
архитектор.

2.

3.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 8.

МУЖЧИНА В ДОМЕ

ОСЕННИЙ ДОЖДЬ НЕ СТРАШЕН

Дом нуждается в постоянном уходе. Тщательного догляда требуют и стены, и окна, и конечно, крыша. Как известно, стальная кровля сильно расширяется на солнце. Поэтому нанесенная на нее краска довольно быстро трескается, а в трещины попадает дождь или снег, и начинает ползти ржавчина...

В теплое время года самая пора подумать о ремонте крыши. Прежде, чем приступить к нему, надо хорошенько подготовить поверхность кровли. Жесткой метлой удалите с нее всю пыль и оставшуюся краску, затем пройдитесь мягким веником или щеткой.

В погожий солнечный день внимательно осмотрите всю крышу — нет ли прохудившихся мест. Лучше всего это сделать вдвоем, например, отцу с сыном. Один с палкой ходит по чердаку, а другой с мелом — по кровле. Тот, кто на чердаке, найдя поврежденное место, стучит по нему палкой, а тот, кто наверху, обводит его мелом. Все отмеченные места особенно тщательно очищают мягкой стальной щеткой, удаляют пыль и закрашивают масляной краской, которая сохнет два-три дня.

После этого из плотной ткани (парусина, тонкий брезент) нарезают заплаты нужного размера. Густотертую масляную краску разводят олифой до состояния сметаны. Заплаты опускают в готовую краску на 1—2 часа, затем вынимают, отжимают и кладут на ремонтируемые места, осторожно приглаживая

края. После того, как заплаты полностью высохнут, начинают окрашивать всю кровлю. Небольшие отверстия на гребнях не заклеивают, а заделывают обычной замазкой.

Спуски на крыше изнашиваются более всего, поэтому их надо окрашивать несколько раз подряд.

Для работы применяют готовую к употреблению краску или густотертую, которую разводят олифой до нужной кондиции. Краску нужно покупать специальную, с указанием на этикетке: «Для кровли».

Помните: каждый слой краски наносят на хорошо просохший предыдущий, втирая его так, чтобы не были заметны мельчайшие трещины. Сперва окрашивают спуски, а затем всю кровлю — от конька к спускам.

Расход краски зависит и от умения красить, и от шероховатости кровли, и т. д. На этикетках указывается расход краски — либо на 1 кв. м, либо на 10 кв. м — при покупке обратите на это внимание.

В заключение еще один совет: ходить по кровле надо в обуви с мягкой подошвой (резиновой или войлочной), чтобы не повредить краску.

А. ШЕПЕЛЕВ,
инженер

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

ПОХОДКА БУДЕТ ЛЕГКОЙ

Дорогая «Хозяюшка»!

Мне 35 лет, еще хочется быть привлекательной, сохранить легкую походку. Но, увы... На пальцах ног и ступнях образуются такие уплотнения, что иной раз наступить больно. Посоветуйте, как ухаживать за ногами?

И. ПЕТРОВА
Суздальский район,
Владимирская область»

Это обычные мозоли.

Причина их появления почти всегда одна — неправильно подобранная обувь. Поэтому следите прежде всего, чтобы обнова была удобной.

Но как быть, если мозоль уже появилась? Для удаления ее полезны ежедневные горячие мыльно-содовые ванны (1—2 чайные ложки питьевой соды на 1 литр мыльной воды). Если роговые наслоения небольшие, они легко удаляются пемзой. После ванны смажьте ступни любым жирным питательным кремом.

На застарелые, глубокие мозоли после ванночек наложите на ночь сырой тертый картофель или кусочек листа алоэ (столетника). Покрывать надо только поверхность мозоли, чтобы не вызвать раздражение здоровой кожи.

Утром, сняв повязку, сделайте снова теплую мыльную ванночку, распарьте мозоль и удалите ее. Затем смажьте кожу мозольной жидкостью — ее можно купить в аптеке.

Если эти меры не помогут, обратитесь к врачу.

Чтобы мозоли не появлялись, ежедневно во время мытья ног растирайте склонные к ороговению места пемзой и во влажную кожу втирайте жирный крем или витаминизированный вазелин.

Уменьшает образование мозолей витамин А. Поэтому ешьте сырую морковь — до 300 граммов в день.

УДОБНА И ВМЕСТИТЕЛЬНА

СВОИМИ РУКАМИ

Практичная модная сумка, которую вы можете сшить сами. Благодаря длинным ручкам ее удобно носить на плече, даже когда она нагружена. А легкий материал позволяет свернуть так, что она займет немного места.

Материал: *приблизительно 60 см плащевой ткани при ширине 1,5 м (подходят и отдельные куски старой куртки или плаща), 3 м ленты или тесьмы, 1 разъемная «молния» 50 см; 2 «молнии» по 17 см; 0,5 м любой плотной ткани для подкладки.*

Раскрой: *основная деталь — полотнище из плащевой ткани 100 см × 50 см. Для боковых сторон — две детали по 20 см × 30 см из плащевой ткани (внешняя сторона) и две того же размера из прокладочной (изнанка). Для накладного кармана — две детали по 17 см × 15 см.*

Во всех деталях надо дать припуски на швы шириной 1 см, у боковых — скруглить углы.

Обработка: *на деталь А в центр с изнаночной стороны положить двойную подкладку и простегать крестообразно. Затем перевернуть и с лицевой стороны приметать ручки. Они делаются из одного куска. Для этого надо стачать 3-метровую ленту в замкнутую окружность и положить на выкройке так, чтобы шов приходился на дно сумки. Следите, чтобы обе ручки получились одинаковой длины.*

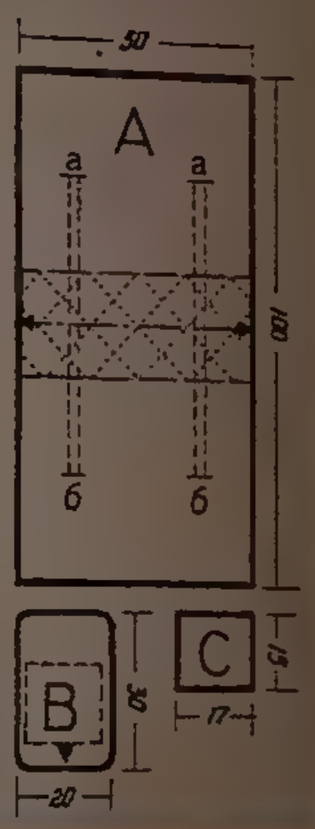
Пришейте ручки, как показано на рисунке, от точки «а» до точки «б». Теперь с изнаночной стороны боковых деталей тоже простегайте прокладку, так же как и на дне сумки.

На лицевую сторону каждой боковой детали пришейте маленький карман (деталь С), предварительно прикрепив к верхнему краю каждого из них одну сторону застежки «молния».

Подготовленные таким образом боковые детали В приметайте к детали А так, чтобы значки (середина нижнего края боковой детали и середина дна сумки) совпали. Боковые детали вшейте. Следите, чтобы верхние края детали А точно соединились в центре, если один выступает — подогните его. Сметанные швы прострочите на машинке. Выверните карманы, вшейте «молнии».

Сумка готова!

Н. ТЕРЕБИЛОВА



«МАСКИ» С ОГОРОДА...

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

Летом в уходе за кожей лица вам помогут... огурцы, помидоры, капуста, любые фрукты и ягоды, которые поспели в саду и огороде.

Фруктово-ягодные и овощные маски годятся для любой кожи, ибо содержат много необходимых ей витаминов. Они отлично питают ее, очищают, отбеливают и смягчают. Особенно такие маски полезны увядающей коже, при веснушках и пигментных пятнах.

Для маски возьмите свежие фрукты, ягоды или овощи, тщательно вымойте их, очистите от твердой кожуры. Мягкие плоды разотрите ложкой (лучше деревянной), твердые натрите на терке.

Техника наложения таких масок очень проста. Приготовьте кусок марли или широкий бинт, вырежьте в нем отверстия для глаз и носа, смочите бинт в соке или кашице из фруктов или овощей, а затем, слегка отжав, чтобы сок не затекал в глаза, наложите на лицо и шею и оставьте так на 10—15 минут. Вместо соков или кашицы на кожу можно наложить и целые кусочки фруктов или овощей.

Маску смывайте холодной водой с помощью ватного тампона, а потом слегка смажьте влажную кожу смягчающим кремом.

Фруктово-ягодные и овощные маски можно применять 3—4 раза в неделю.

Н. ЛУКЬЯНОВА

ОТ РАБОЧЕЙ ОДЕЖДЫ — К БОЛЬШОЙ МОДЕ

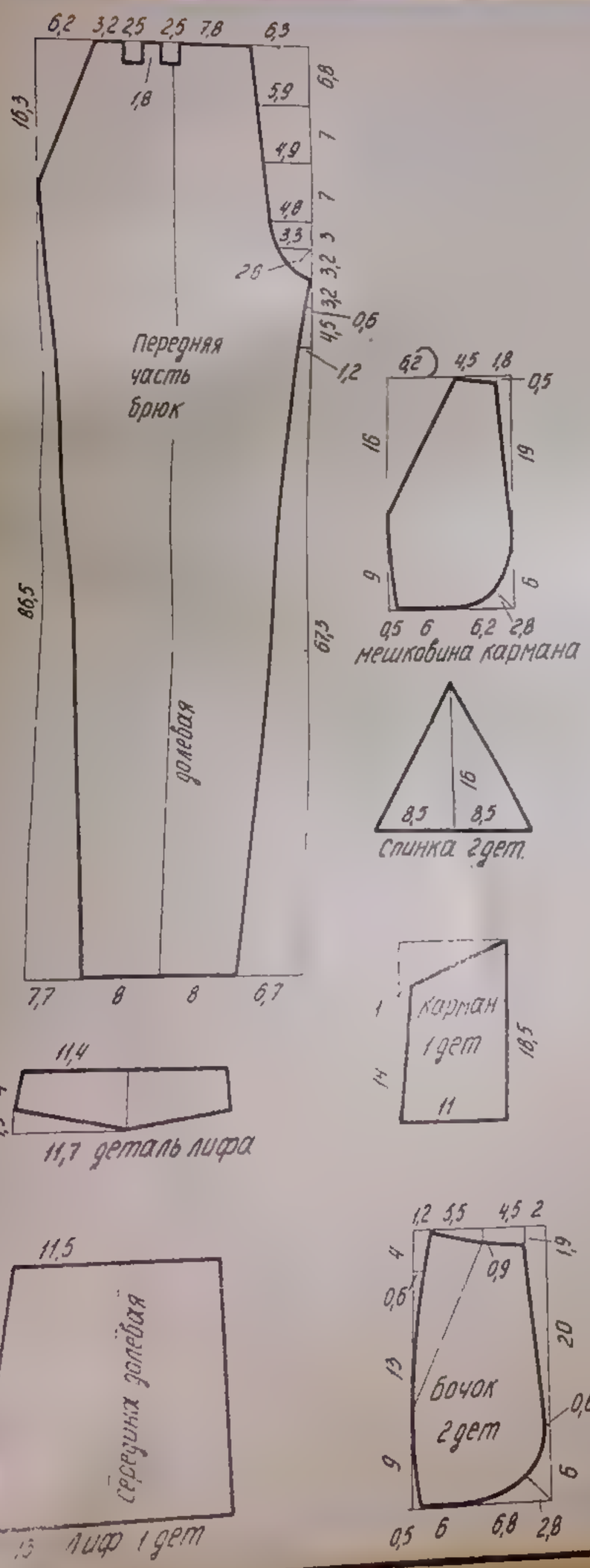
«Вещи, предназначенные для работы,— именно они сегодня — «крик моды»,— считает автор этой статьи КЕТЕ КИТС.

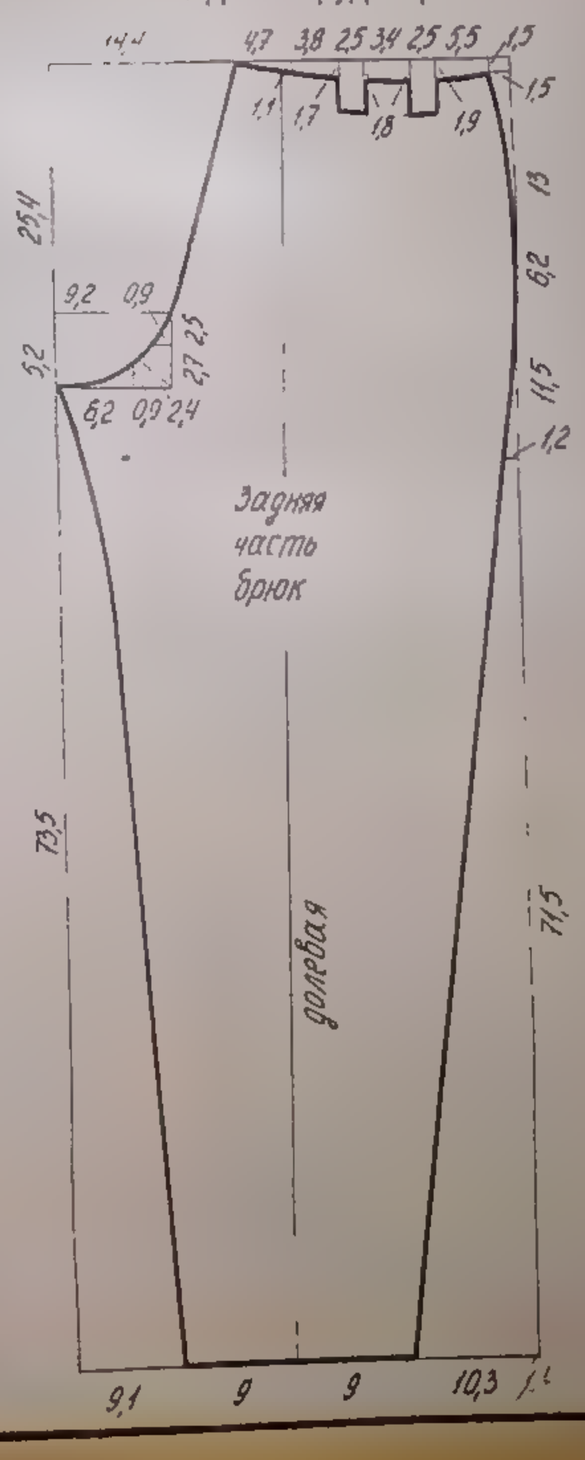
● Произошло удивительное! В последние годы «большая» мода в поисках практичных и удобных решений постоянно обращалась за идеями... к рабочей одежде. И сейчас они переплелись настолько, что их даже трудно различить.

Мы все любим удобную и легкую одежду, с удовольствием носим спортивного типа комплекты и только в особых случаях надеваем что-нибудь подчеркнуто элегантное. Нам очень нравится носить просторные куртки, жилеты, вязаные кофты с брюками или юбкой. Среди всевозможных курток заслуженной популярностью пользуется блузон.

Он появился в послевоенные годы. Полистайте фотожурналы тех лет — журналов мод тогда еще не было — и вы убедитесь, что блузоны носили все — мужчины, женщины, молодежь, дети. Носили повсюду — дома и на работе. Блузон заменял дорогой пиджак или вязаную кофту. Его часто делали комбинированным, используя разные ткани, перешивая старые вещи,— так получалось дешевле. Впрочем, и ныне блузон комбинируют из деталей разного цвета, но это уже ради шика. Скажем, красная или синяя кокетка, карманы — на белом блузоне они действительно эффектны! Материалы годятся разные: кожа, габардин, шерсть с лавсаном, бархат или велюр, вет, мягкая ворсистая шерсть. Если ткань тонкая, ее ставят на теплую подкладку из шерсти или искусственного меха. При желании блузон сверху простегивают на ватине.

Н. ЛЬВОВА, конструктор-модельер.





Приложение к журналу «Крестьянка» № 8.

Мы все любим удобную и легкую одежду, с удовольствием носим спортивного типа комплекты и только в особых случаях надеваем что-нибудь подчеркнуто элегантное. Нам очень нравится носить просторные куртки, жилеты, вязаные кофты с брюками или юбкой. Среди всевозможных курток заслуженной популярностью пользуется блузон.

Он появился в послевоенные годы. Полистайте фото журналы тех лет — журналов мод тогда еще было — и вы убедитесь: блузоны носили все — мужчины, женщины, молодежь и ти. Носили повсюду — дома на работе. Блузон заменил дорогой пиджак или вязаную кофту. Его часто делали комбинированным, используя ткани, перешивая ставшие вещи, — так получалось в шевле. Впрочем, и нынешний блузон комбинируют из деталей разного цвета, но уже ради шика. Он красная или синяя кофта, карманы — на белом бюстгальтере, они действительно заметны! Материалы годятся ные: кожа, габардин, лавсаном, бархат или вет, мягкая ворсистая. Если ткань тонкая, на теплую подкладку, сти или искусственной. При желании блузон простегивают на ватине

Н. ЛЬВОВА, конструктор-модельер.

добрую нашу старую знакомую — всем известную фуфайку.

Кстати, о фуфайке. Легкая, теплая, а главное — дешевая вещь. Каждый, кто хоть немного шьет, может ее сделать без особых трудностей. Зимние журналы мод, и наши и заграничные, ими заполнены. Просто удивительно, сколько тут приложено фантазии и вкуса.

Для фуфайки подходят разные тонкие материалы — на толстом стежки не будут выделяться и выпуклости не получится. Шьют из ситца и сатина в мелкий рисунок, из поплина — традиционного материала для мужских рубашек, из шерсти с лавсаном, конечно, из водостойких тонких тканей типа «болонья», плащевки.

Подкладывают один слой ватина, если же работа связана с пребыванием на морозе — кладут двойной. Кроме шерстяного и полушерстяного ватина, в продаже бывает очень легкий и выпуклый синтетический, так называемый объемный ватин, на котором строчки получаются особенно рельефными.

Впрочем, есть еще один очень теплый и легкий материал — пух. Он тоже может быть использован для шитья стеганой вещи. Строчка тут должна быть и горизонтальной и вертикальной — как на пуховом одеяле, — для того, чтобы пух не скучивался, не собирался в комки и не скользил.

Кроме курток, в большом почете сейчас и стеганые пальто, жилеты, даже брюки. Выкройка, как правило, прямая, рукава и проймы широкие. Все дело в том, как расположить строчку. Тут уж можно поиграть «от души». Будете ли вы строчить вертикально или горизонтально, ромбиками или елочкой, только в верхней части или по всему изделию — все это на ваше усмотрение, как подскажут вам вкус и фантазия. По опыту могу сказать, что куртка или пальто с редкими строчками будет мягче.

Источником недавней «джинсовой лихорадки» также явилась рабочая одежда, ведь джинсы — традиционная одежда североамериканских фермеров. Сшитая из прочной хлопчатобумажной ткани, снабженная множеством карманов, укрепленная грубыми строчками, такая одежда действительно универсальна и удобна. Но пришло время, и скромная рабочая одежда превратилась во всемогущую, самую носимую, стала эпидемией, охватившей мир!

Каких только видоизменений не претерпели джинсы! То широченные, то узкие, а в бедрах просто безжалостно узкие... Появились джинсы, сшитые в угоду моде из материала как будто вылинявшего, потертого.

Сейчас симптомы всеобщего джинсового психоза прошли. В бедрах джинсы обрели нормальную ширину, так что в них можно и наклониться, и сесть, и руки в карманы сунуть. И носят их уже только те, кому они действительно идут. Иными словами, модная новинка заняла подобающее ей положение удобной рабочей одежды, и теперь с уверенностью можно сказать, что джинсы прочно вошли в классику рабочей моды, что их будут носить всегда.

После истории с джинсами казалось, что из рабочей одежды уже нечего брать, что все идеи исчерпаны, и остается лишь видоизменять приобретенное. Но нет! Года три назад начал свою новую жизнь комбинезон. Мы всегда его знали, видели, носили сами. Комбинезон был незаменим для станочников, механизаторов, разнорабочих. Сшитый из темного плотного материала, он прекрасно защищал одежду и тело от грязи, мазута и копоти.

Журнал мод «Силуэт» предложил выкройку комбинезона. Чтобы узнать мнение о нем покупателей, Таллинский Дом моделей выпустил серию комбинезонов в своем экспериментальном цехе. Они не залежались в магазинах. Очень любопытно было наблюдать их медленный, но уверенный путь на вершины моды. С радостью узнаешь на улице комбинезоны, сшитые по выкройке «Силуэта», удивляешься, с какой ловкостью и вкусом варьированы детали. Какими стройными кажутся в них девушки! Сегодня мы предлагаем читателям один из вариантов комбинезона.

Важно не что носить, а как носить. Тот же самый комбинезон можно носить по-разному. В прохладное время года под него надевают джемпер или блузку, летом — шейный платок. Так как теперь брюки допустимы любой длины, то и штанины комбинезона могут быть или выше или чуть ниже коленей, до икр или до щиколотки. Их можно закатывать до желаемой высоты — модно и по-молодежному задорно! Популярен также полукомбинезон, то есть брюки с лифом на лямках.

Мы вели речь только о самых известных вещах, пришедших в моду из рабочей одежды. На самом деле их гораздо больше. Если не целиком вещь, то уж деталей из рабочей одежды мода заимствовала множество, и все они удобны и практичны. Тут и грубые строчки, укрепляющие края, и швы, всевозможные карманы, паты, регулирующие ширину изделия, эластичные лямки, пряжки... Такая одежда позволяет нам чувствовать себя комфортно, и мы наслаждаемся собственной гибкостью, легкостью быстрее ходим, больше бегаем, лучше себя чувствуем

ПРЕДЛАГАЕМ СШИТЬ ДЛЯ РАБОТЫ УДОБНЫЙ ПОЛУКОМБИНЕЗОН (см. стр. 36 этого номера).

Брюки с высоким лифом, внутренними боковыми и одним накладным карманом, расположенным на лифе и застегивающимся на «молнию», размер 46 (объем бедер 100 см), рост IV.

Накладной карман шейте так: деталь выкройки разрежьте на 2 части в месте расположения «молнии». Прибавьте по линии разреза на швы по 1,5 см, подогните срезы и настрочите на тесьму «молнии», аккуратно спрятав концы застежки вниз, так, чтобы она располагалась на расстоянии 4 см от верхнего края.

Заложенные на талии мягкие складочки можно заменить резинкой, которая начинается от боковых карманов.

Более опытные мастерицы могут обработать в боковом шве застежку на пуговицах.

Ширина пояса в готовом виде — 4 см, готовые лямки — длина 45 см, ширина — 4 см.

Брюки внизу можно собрать на резинку (форма «банан»). Выкройка (см. чертеж) дана без припусков на швы

ОБЕД НА ПОЛЕВОМ СТАНЕ

Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

Настала в наших краях уборочная страда. Механизаторы стараются скосить хлеба, пока ветер не пригнал тучи и не полили августовские дожди — не редкость в наших местах. Хорошо работают люди, и кормить их надо добротно да вкусно. Но для этого надо уметь быстро и хорошо готовить. Вот потому-то мне и хочется предложить несколько блюд для обеда «на скорую руку».

● *Перед тем, как вы начнете готовить, вот что я вам хочу сказать, дорогие хозяюшки. Все рецепты блюд, которые я предлагаю, рассчитаны на 16 человек. Готовка займет максимум полтора часа. Если же ваши мужья или сыновья работают недалеко от дома, то вы, желая сделать обед для семьи, скажем, из четырех человек по моим рецептам, должны все указанные цифры разделить на четыре.*

На первое хорош **крестьянский борщ** *(1,6 кг говядины, 4 крупные моркови, 4 корешка петрушки, 4 — сельдерея, 350 г жиров, 75—80 стручков фасоли, 400 г сметаны, квас, соль, перец, зелень).*

В мясной бульон опускаем нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, а также фасоль.

Затем узко, «лапшой», шинкуем капусту. Когда борщ закипит, добавляем нарезанные дольками и пассерованные на жиру с небольшим количеством бульона помидоры. Кипятим еще 5—6 минут. Затем сдвигаем кастрюлю с огня, солим и перчим борщ по вкусу, добавляем зелень, даем отстояться минут 25—30 и заправляем сметаной. Перед этим можно влить в борщ два стакана квасу.

К блюдам «быстрой кухни» относится и **борщ украинский.** *Он давно шагнул за пределы Украины, стал любим и почитаем во многих краях. Варят его кто во что горазд, но моя бабушка, которая была человеком строгим в отношении рецептов, сохранила для меня истинный, полтавский вариант украинского борща (1,5 кг мяса, по 1,2 кг капусты и картофеля, 750 г свеклы, стакан томатной пасты-пюре и 5—6 свежих, очищенных от кожуры помидоров, 3 шт. кореньев, 60 г свиного сала, 60 г маргарина, соль, 3 головки репчатого лука, укрец, соль, зелень). Каждую курицу разрубаем на 5—6 частей, укладываем куски в миску или тазик, солим и перчим. Затем на двух или трех сковородах обжариваем на сильном огне куриное мясо до появления румяной корочки. После этого кладем на дно широкой вместительной эмалированной кастрюли жир, слой куриного мяса, петрушку и укроп, снова слой мяса и зелень. Добавляем туда стакан холодной воды, уменьшаем огонь. Пересыпаем куриное мясо не слишком мелко шинкованным чесноком и заливаем сметаной. Молодой картофель варим отдельно в подсоленной воде почти до готовности. Сливаем воду, подсушиваем картофель на огне, посыпаем его панировочными сухарями, не вынимая из кастрюли, а затем обжариваем на сковороде или в духовом шкафу до румяности. Подаем как гарнир.*

В условиях полевого стана освежает такой десерт, как **кисель из ревеня.** *(На 1 кг ревеня — 400 г сахару, 8 столовых ложек картофельного крахмала.) Черешки ревеня очищаем от кожицы, промываем в холодной воде, нарезаем кусочками. Теперь надо вскипятить воду с сахаром, проварить в ней ревень до мягкости и отвар процедить. Крахмал разбавляем в литровой банке холодной воды и, непрерывно помешивая, вливаем тоненькой струйкой в кипящий процеженный отвар. Подается охлажденным.*

сус, полстручка красного сушеного жгучего перца).

Процеживаем нежирный мясной бульон (или куриный, что еще вкуснее). Коренья и свеклу нарезаем соломкой. Свеклу тушим полчаса на жиру с томатной пастой, столовой ложкой уксуса и стаканом бульона.

Нарезанные коренья и лук обжариваем, смешиваем с двумя столовыми ложками поджаренной муки, разводим бульоном и доводим до кипения. В кастрюлю с бульоном кладем крупно порезанный картофель, не слишком мелко шинкованную капусту, тушеную свеклу, помидоры, солим борщ и варим минут 10—15. Затем добавляем поджаренные с мукой коренья, 3—4 лавровых листа. Сало лучше употребить старое, так сказать, с душком, что придаст борщу особый смак. Это сало режем мелко, как для приготовления смальца, растираем с чесноком и кладем в борщ, которому после этого даем настояться полчаса. Укроп, петрушку, сметану — в последнюю очередь. Любят у нас в деревне некоторые положить в каждую тарелку маленький кусочек красного стручкового перца — для остроты.

Не слишком много времени занимает приготовление такого блюда, **как курица тушеная в соусе с молодым картофелем** *(3—4 куриные тушки — в зависимости от веса, 0,5 кг жира, 1,5 кг сметаны, 1 кг помидоров свежих, 300 г чеснока, 2 кг картофеля, пе-*

АБВ... КУЛИНАРИИ

В этом разделе, дорогие хозяюшки, мы познакомимся с основными способами приготовления пищи. Хорошо освоив эти методы, вы научитесь лучше готовить многие блюда.

● **Варка на пару.** *Способ замечателен тем, что продукты сохраняют почти все питательные свойства, а само блюдо получается вкуснее, чем при простой варке в воде. В кастрюлю для варки на пару вкладывается металлический диск с отверстиями (такие диски продаются в хозяйственных магазинах) или сетка из толстой проволоки. К нижней стороне самодельной сетки приделываются ножки, благодаря чему между дном кастрюли и сеткой остается пространство высотой 5—6 см. Его заполняют водой только наполовину, чтобы кипящая вода не соприкасалась с продуктами. Можно укрепить в кастрюле и обыкновенный дуршлаг таким образом, чтобы кипящая вода не касалась продуктов, а край дуршлага был вровень с краем кастрюли.*

Овощи, мясо или рыбу кладут на диск, сетку или в дуршлага, закрывают кастро-

Приложение к журналу «Крестьянка» № 8.

лю крышкой и ставят на огонь. Например, картофель варится на пару примерно на 10 минут дольше, чем в воде, но зато насколько он вкуснее!

Припускание. Припускать, то есть варить продукт в плотно закрытой кастрюле с небольшим количеством воды, бульона или «собственного сока». можно любой: овощи, свежую рыбу, мясо, филе домашней птицы, котлеты, биточки, фрикадельки. Вымытые, очищенные и нарезанные продукты кладем в неглубокую посуду, смазанную жиром (сотейник, гусятницу), и, если потребуется, заливаем водой или бульоном наполовину (вообще это зависит от того, как долго будет вариться продукт), накрываем кастрюлю крышкой и при слабом кипении доводим до готовности. Попробуйте для начала припустить в собственном соку некоторые овощи: тыкву, кабачки, помидоры, щавель... Или в бульоне — капусту, репу, морковь. И вы сразу убедитесь в преимуществах этого способа готовки. Можно, конечно, припускать продукты и в продающихся сейчас скороварках. Но я скороваркой пользоваться не люблю. Обыкновенная кастрюля надежнее.

Пассерование. Пассеровать — значит слегка поджарить продукт. Таким способом готовят главным образом овощи — морковь, лук, помидоры, репу — для супов, соусов, начинок. Можно пассеровать пшеничную муку, если мы желаем сгустить суп или отвар для соуса. Овощи пассеруют мелко нарезанные на сковороде с разогретым жиром до мягкости. При этом жир, как правило, окрашивается цветом овощей. Муку можно пассеровать с жиром и без него. С жиром ее жарят на слабом огне, пока она не станет желтоватой. Без жира — насыпают на сковороду ровным слоем (не больше полутора сантиметров) и ставят в духовку, помешивая через каждые 3—5 минут. На мой взгляд, лучше применять муку, пассерованную без жира: она питательнее.

Тушение. От припускания оно отличается тем, что перед тушением продукты предварительно обжаривают. Это придает им особый вкус и аромат. Тушить можно мясо, птицу, овощи, рыбу. Делается это на плите или в духовке, в глубокой кастрюле или утятнице. Замечу лишь одно. Посуду для тушения надо выбирать не слишком просторную, поскольку соус в ней быстро выкипает, но и не очень маленькую — неудобно будет перемешивать продукты. Тушение — сложный способ приготовления пищи. К нему, я бы сказала, надо иметь чутье. Все компоненты блюда требуется учитывать точно: соль, специи, количество воды. Ибо при тушении важно получить не только вкусное блюдо, но и соус к нему

БЕСЕДЫ У САМОВАРА

Вы не раз видели, как летней зарей в деревне из-за каждой ограды тянутся к вам рыжие головы подсолнухов. Но приглядишься внимательнее — тянутся они не к вам а к первым лучам солнца. Куда солнышко, туда и подсолнухи, до самого заката, пока не стемнеет. А потом склонят свои головы к земле, будто задумались или взгрустнулось им...

● *Откуда же взялись они, кто привел их на наши огороды и поля?*

Родина подсолнечника — южная часть Северной Америки. В начале XVI века испанские конкистадоры завезли чудо-цветок в Европу. Подсолнечник вошел в моду, его наподобие георгинов или пионов стали разводить в садах и палисадниках, даже одежду им украшали.

В Германии пробовали делать из его семян напиток типа кофе. Англичане находили вкусными соцветия подсолнечника, когда ели их с маслом и уксусом. Главное же богатство этих семян — растительное масло — было скрыто от людей.

В Россию, в Петербург, привез это чудесное растение Петр Первый из Голландии, где он обучался корабельному делу. Но долго еще подсолнечник служил лишь украшением богатых помещичьих усадеб. И только полтора века тому назад смекалистый русский крестьянин Даниил Семенович Бокарев выстроил первую в России маслобойку, и стали добывать масло из семян подсолнечника.

А сегодня трудно даже представить наш стол без блюд, в которых бы не содержалось подсолнечное масло — полезный и необходимый организму продукт.

ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ

Как грибы после светлого и теплого дождика, растут на моем столе стопки писем от вас, дорогие хозяюшки. На сей раз из всей почты мне хочется выделить одну интересную тему: хорошо утоляющие жажду напитки из молока.

● ***«Растрепка» из простокваши*** *— рецепт этого напитка прислала мне молодая семья Черновых из Гатчинского района Ленинградской области. Однодневную, сильно охлажденную простоквашу разбить («растрепать», как пишут Черновы), слегка посолить, добавить мелко нарубленный зеленый лук (на 1 л простокваши — 2 чайные ложки соли и 100 г зеленого лука).*

Рецепт **напитка из молочной сыворотки** *сообщает С. А. Кушнерев из Подмосковья: «Оставшуюся от подогретой простокваши сыворотку у нас в семье размешивают со свекольным отваром, добавляют мелко порубленный укроп и зеленый лук, сметану и охлаждают. Вместо свекольного отвара можно взять огуречный рассол (на 1 л сыворотки — 0,5 л отвара или рассола, 4 столовые ложки сметаны, 100 г лука, 50 г укропа, соль по вкусу).*

Совсем просто приготовить **молочный напиток с соком черной смородины,** *пишет С. Е. Левченко из Новоархангельского района Кировоградской области. В кипяченое холодное молоко вливаем сок черной смородины, приправляем сахаром и охлаждаем (на 1 л молока — 1 стакан сока, сахар по вкусу).*

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

● **Картофельное пюре нельзя разбавлять холодным молоком — от этого пюре получается и невкусным и синюшным на вид;**

● **не стоит жарить сырую капусту — она становится сухой. Лучше сначала ее немного отварить;**

● **при варке каши следует сначала положить соль, а потом насыпать крупы. А варить кашу лучше не в эмалированной посуде: в ней и каша пригорает и кастрюля портится;**

● **курицу ощипывают с шеи. Чтобы не повредить кожицу, когда выдергиваешь перья, надо возможно сильнее растягивать ее пальцами. А от разрывов на коже курицы одни неприятности: птица высыхает при обжаривании и становится невкусной.**

ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ ЛЕТА

В № 7 («Крестьянка», 1983) мы рассказали о сборе лечебных трав. Публикация вызвала большой интерес читателей. Они просят продолжить разговор о зеленой аптеке.

В нашей стране используется в целебных целях более 200 видов растений. Всем знакомы такие «лекари», как валериана, пустырник, шалфей, ромашка аптечная, пастушья сумка, чистотел, зверобой, горец птичий (спорыш), чебрец, душица, мать-и-мачеха, подорожник. Поэтому мы расскажем о травах, которые пока еще не столь популярны, хотя отнюдь не уступают в целебных свойствах названным

Репейничек обыкновенный. *В лесу, на опушках, на сухих склонах оврагов можно встретить это многолетнее растение из семейства розоцветных. Стебель у него прямой, немного разветвленный, покрытый короткими густыми волосками. Сложные листья сверху — темно-зеленые, снизу — серо-войлочные, бархатистые. Цветет репейничек до августа. Небольшие цветки желтой окраски образуют длинную колосовидную кисть. Созревшие семена коричневого цвета имеют многочисленные мелкие колючки.*

На Украине репейничек называют печеночником. Это растение считается одним из лучших средств при болезнях печени. В Англии, например, многие пьют чай из репейничка. Уверяют, что он обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием. Заготавливают всю наземную часть растения (листья, стебли и цветки) во время цветения, сушат на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Применяют репейничек при желчнокаменной болезни, расстройствах пищеварения, подагре, ревматизме, циррозе печени, используют для полоскания рта и горла при воспалительных процессах. Как желчегонное средство пьют настой: 2 чайные ложки травы на 2 стакана воды — по 1/2 чайной ложки 4 раза в день — за час до еды.

Золотарник обыкновенный. *Его легко заметить в лесу или на лугу. В июле — августе на его высоком стройном стебле раскрываются мелкие желтые цветки-корзинки.*

Собранную во время цветения и высушенную обычным способом траву золотарника в наши дни применяют для лечения желчнокаменной болезни, мочекислого диатеза, воспаления почек, хронического нефрита. Настой: 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка пьют 3 раза в день — как мочегонное средство, дезинфицирующее мочевыводящие пути. Свежие листья растения хорошо помогают при мелких порезах, царапинах. А при воспалении десен и кровотечении из них, болях в горле полезно полоскать рот отваром: 2 чайные ложки золотарника на стакан кипятка.

Буквица лекарственная. *Среди сочной июльской зелени выделяются стройные стебли буквицы с небольшими красно-пурпурными цветками на верхушке.*

Буквица широко распространена по всей европейской части СССР, на Кавказе, Урале. В разных местностях ее издавна почитают как эффективное отхаркивающее, мочегонное, желчегонное средство. Лекарством от всех болезней считали буквицу врачи древности.

Собирают траву (стебли с листьями и цветками) в сухую погоду, сушат на чердаках или под навесами. От кашля применяют настой: столовая ложка буквицы на стакан кипятка. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. При потливости ног хорошо помогают ванны из этого растения (500 г травы настаивают в 5 л кипятка). Собранные осенью коренья буквицы в смеси с сушеными листьями используют при заболеваниях печени и мочевыводящих путей.

Окопник лекарственный. *Растет преимущественно на влажных и довольно богатых почвах, поэтому чаще встречается на пойменных лугах, по берегам ручьев, в канавах, во влажных широколиственных лесах, обычно по соседству с калужницей и осокой. В мае — июле на ветвистых сочных стеблях цветут красивые метельчатые соцветия. Венчики только что распустившихся цветков фиолетовые или пурпурные (со временем становятся синими или голубыми).*

Целебные вещества окопника сосредоточены главным образом в его кореньях. Их выкапывают ранней весной или осенью, хорошо моют, разрезают на куски и сушат. Отвар корней снижает кровяное давление, повышает тонус, улучшает аппетит, усиливает сокращение мускулатуры кишечника. Применяется он также при заболеваниях верхних дыхательных путей или кишечника, в частности при колитах.

Поскольку корневище содержит вещества, стимулирующие регенерацию тканей, его применяют при ранениях, переломах, ушибах, травмах суставов. Немного привяленный корень окопника, приложенный к ране, способствует быстрому ее заживлению. При носовых кровотечениях полезно закапывать в ноздри несколько капель сока из стеблей и листьев. Широко применяется «напар» корней на молоке при ушибах, болях в суставах. Готовят его так: 40 г корней кладут в молоко (1 литр) и выдерживают в духовке 6—7 часов, не допуская кипения.

Донник лекарственный. *Там, где это растение образует сплошные заросли, луга, склоны, берега рек кажутся позолоченными. Медом пахнут мелкие ярко-желтые цветки. Стебли также приметные — высокие, ветвистые, зачастую не выдерживают своей тяжести и клонятся набок. И стебли и цветы, собранные в июне — августе, представляют значительный интерес для медицины. Трава донника лекарственного (не путайте с донником белым, у которого цветки точно такие же, но белой окраски) входит в состав мягчительного сбора (чая), который используется для припарок и является составной частью донникового пластыря, применяемого для рассасывания и вскрытия нарывов, опухолей. Установлено, что придающее растению приятный запах вещество кумарин благотворно влияет на центральную нервную систему, обладает противосудорожным действием.*

Пижма обыкновенная. *Цветение пижмы — условный сигнал природы: лето кончается, близится осень. В конце июля — начале августа метровой высоты кусты, которые встречаются как сорняк возле жилищ, огородов, на межах садов, около рек и ручьев, вспыхивают желтым пламенем. Пижму называют еще дикой рябинкой — за некоторое сходство ее листьев и цветочных соцветий-щитков с листьями и гроздьями настоящей рябины.*

Издавна пижму применяют для изгнания глистов. Помогает она и при заболеваниях желудка и кишечника, гепатите, холецистите. Настой цветков (5 г на стакан воды, по 1/3 стакана 3 раза в день) увеличивает силу сокращений сердечной мышцы, поднимает кровяное давление, усиливает пищеварение, секрецию желчи. Для изгнания аскарид употребляют такой настой: 20 г цветков на стакан кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день. Против остриц ставят клизмы из семян пижмы (1 столовая ложка), чеснока (2 зубца), молока (2 стакана). Следует, однако, помнить, что лекарственные средства из пижмы противопоказаны при беременности.

Дикая рябинка — замечательный естественный инсектицид. Поставьте стебелек другой цветущего растения в комнате или в палатке и вы избавитесь от мух. А народы Севера традиционно применяют свежую пижму при хранении мясных туш и рыбы.

В заключение хочется еще раз напомнить, что о применении лечебных трав надо обязательно посоветоваться с врачом.

С. МАЦЮЦКИЙ
фенолог

Приложение к журналу «Крестьянка» № 6.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 9.

ВО САДУ ЛИ В ОГОРОДЕ

ПРИМИТЕ «ЗАЯВКУ»

Растения развиваются нормально только тогда, когда они получают из почвы все нужные элементы питания. А их, этих нужных элементов, немало. Азот, фосфор, калий, кальций, магний, серу, железо — все это растения потребляют в больших количествах, а бор, кремний, кобальт, марганец, медь, молибден, натрий, цинк — в очень малых дозах, потому они и называются микроэлементами.

Все элементы воздействуют на растение сообща, в комплексе. Процессы воздействия сложны, но если представить упрощенно, схематично, то для каждого элемента можно выделить что-то такое, за что он конкретно «отвечает». Так, калий повышает стойкость растений к холодам и болезням, ускоряет созревание плодов и семян, увеличивает содержание сухого вещества, помогает плодам и овощам накопить больше сахара, а значит — влияет на вкус, на качество урожая. Фосфор участвует в построении клеток, помогает образоваться плодам, семенам, а значит, влияет на количество урожая. В присутствии фосфора лучше усваиваются другие элементы, например, тот же калий, и значит, на качество урожая фосфор тоже влияет. Азот — это вообще основа всех жизненных процессов в растении, от него зависит рост, прибывание зеленой массы. Но там, где уже не нужен рост зелени, где нужно, чтобы быстрее вызревали плоды или семена, избыток азота будет вредным.

По-разному воздействуют на растения и все остальные элементы питания, и растения по-разному отзываются на недостаток каждого из них. Есть немало характерных признаков, по которым внимательный садовод безошибочно определит, в чем же растение нуждается. Признаки эти для каждого вида растений различны, но есть и общие, характерные для большинства растений.

Если в почве мало азота, то замедляется рост, листья становятся бледными, новые листочки мелкие, слабые, почти не растут. При остром недостатке азота листья могут вообще пожелтеть и опасть.

Если растения нуждаются в фосфоре, то часто листья, наоборот, становятся темно-зелеными и тусклыми, а потом приобретают фиолетовый, красный или бронзовый оттенок вдоль прожилок. Иногда между темно-зелеными прожилками листьев появляются светлые пятна. При сильном недостатке фосфора листья могут закручиваться от краев и даже засыхать, и не желтеют, а чернеют. Осенью листья в саду опадают раньше времени и прежде всего с нижних частей побегов.

Недостаток калия, как правило, проявляется вначале тоже на нижних листьях, более старых, по краям. Это может быть желтая кайма, коричневые пятна, а при остром голодании кайма становится буро-коричневой, края листьев засыхают, словно обожженные. Середина листа морщится, горбится, на ней может появиться красноватый оттенок.

Если растениям не хватает кальция, то они резко замедляют рост, остаются низкими, стебли становятся жесткими, а листья остаются зелеными. Иногда (например, у помидоров) верхние листья желтеют, а нижние — нет. Отмирают верхушечные почки, растение поникает, делается вялым.

Недостаток железа виден прежде всего по верхушкам побегов. Листья на них бледнеют, желтеют или белеют, чаще всего оставаясь при этом живыми. При остром голодании на плодовых деревьях и ягодных кустарниках могут сплошь побелеть все листья.

Недостаток магния примерно так же влияет на листья, но не на верхушечные, а в первую очередь на нижние, более старые. Часто лист желтеет не сплошь, а только между жилками, и из-за этого становится пестрым. Затем желтые участки могут побуреть и даже отмереть, и пестрота листьев видна еще резче.

Кроме этих общих признаков, есть и более специфичные, характерные для определенных растений. Так, при недостатке того же магния листья у помидоров становятся ломкими и закручиваются книзу, а у крыжовника по краям листа появляется красная полоска.

Перечислить все подобные признаки, конечно, невозможно. Специальной науке о них — диагностике — посвящены целые книги. Но и перечисленные здесь общие признаки помогут наладить правильное питание растений. При этом имейте в виду следующее: признаки недостатка того или иного элемента яснее проявляются не в начале, а к концу лета, поэтому любой подобный сигнал — это прежде всего «заявка» растений на удобрения для следующего сезона. Ваше дело — быть внимательными и уметь прочесть «заявку».

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном.

ПОМНИТЕ, ЧТО...

- основные *азотные удобрения* — это аммиачная селитра, сульфат аммония, натриевая селитра и мочевина (карбамид);
- *фосфорные* — суперфосфат, фосфоритная мука, преципитат;
- *калийные* — хлористый калий, калийная соль, сернокислый калий, древесная зола, калимагнезия;
- *магний* содержат калимагнезия и древесная зола;
- *кальций* — суперфосфат и навоз;
- *железо* специально в почву обычно не вносят, но если оно требуется, то для взрослого плодового дерева возьмите 1 кг железного купороса в смеси с перегноем.

ЕСЛИ ОКНО РАЗБИТО...

не горюйте: заменить стекло совсем нетрудно!

Прежде всего выньте из переплета осколки, проверьте, не остались ли они в фальцах (продольных выемках в оконных переплетах, в которые вставляются стекла). Рамы вымойте, очистите от старой замазки, пыли, хорошо просушите и промажьте олифой или покрасьте: такая поверхность хорошо держит замазку, а без нее никак не обойтись.

Оконные стекла нужного размера вырезаются из листового стекла не тоньше 2 мм, но так, чтобы они легко входили в фальцы, заполняя их примерно на три четверти по ширине, тогда стекло не лопнет, набухнув от влаги. Резать надо на ровном столе или листе фанеры с помощью стеклореза, твердосплавного или алмазного (напомню, кстати, что стеклорез нужно после работы тщательно протереть, завернуть в сухую чистую тряпку и хранить в сухом месте). Стекло должно быть чистым и сухим.

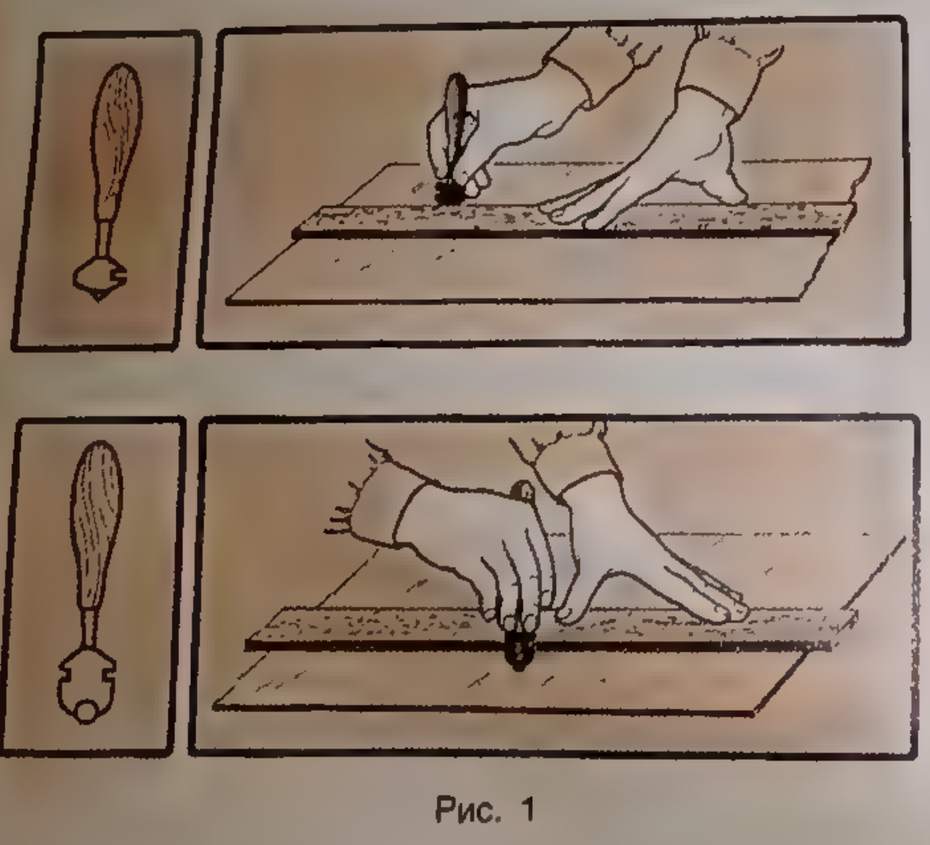


Рис. 1

Если вы пользуетесь алмазным стеклорезом, то линия надреза на стекле должна быть тонкой, бесцветной. Чтобы линия разлома была ровной, с обратной стороны надреза простучите стекло оправой стеклореза или другим инструментом до появления трещины. После этого положите стекло на стол так, чтобы линия надреза точно совпадала с краем стола, и сильным нажимом ломайте. Если останутся небольшие кромки — отломите их плоскогубцами, которые обернуты тряпкой или тонкой резиной.

Работая (с линейкой) твердосплавным стеклорезом — он дешевле и доступнее,— нажимайте на него с умеренной силой так, чтобы линия надреза была молочного цвета, а стекло бы не раскололось (рис. 1).

Переплеты и стекла подготовлены — беритесь за приготовление замазки. На 10 кг ее потребуется 2,2 кг олифы и 8,1 кг мела. Расход замазки на вставку стекол в 10 погонных метров фальцев–1,5—1,8 кг. На лист фанеры насыпьте горкой сухой, просеянный через сито мел, сделайте в нем углубление, влейте туда олифу и перемешайте веселкой или шпателем, а затем месите руками, как тесто, пока замазка не станет отлипать от рук.

Вставка стекол на одинарной замазке — дело несложное. Поставьте вырезанное по размеру стекло на нижний фальц, закрепите шпильками (рис. 2). Шпильки забивайте в боковые стороны фальцев на расстоянии 20—30 см друг от друга скользящими ударами стамески, не поднимая инструмента от стекла. Теперь возьмите в левую руку ком замазки, в правую — нож. Ножом отрезайте тонкую полоску замазки, прямо с лезвия накладывайте ее на фальцы движением от себя по краю фальца так, чтобы замазка хорошенько заполнила пространство между стеклом и бортом фальца. Разровняйте, загладьте полоску замазки ножом, неровные края срежьте (рис. 3).

Рис. 3

Замазку, которая при этом способе должна быть не такой густой, а рыхлой, так называемой постельной, в виде валика или ленты во всю длину и ширину фальца с помощью ножа укладывают на весь фальц без пропусков и разрывов. На нее ставят стекло, плотно прижимая его по всему периметру так, чтобы между ним и бортами фальцев не было не заполненных замазкой мест. Выдавленную при этом постельную замазку заглаживают ножом на прямой угол или конус (рис. 4). Такой способ помогает достичь герметичности и исключить потери тепла.

И еще об одном способе остекления окон, который сейчас широко применяется: вставка стекол не на замазке, а на шпатиках, то есть рейках различной формы, которые одновременно

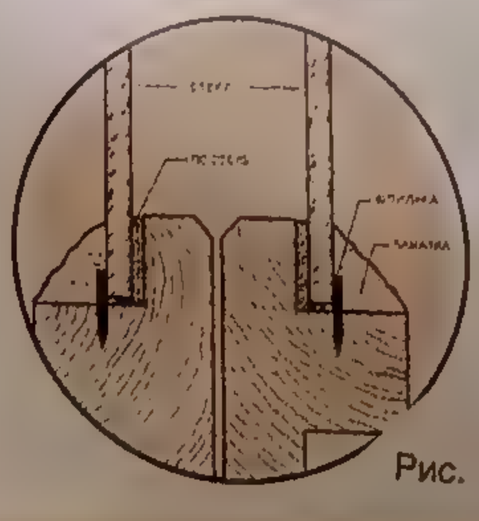


Рис. 4

Такой способ, однако, имеет свои недостатки: стекло на одинарной замазке недостаточно плотно прилегает к фальцам, при перепадах температуры вода стекает в образующиеся зазоры и переплеты мокнут, гниют. Поэтому более практично вставлять стекла на двойной замазке. Делается это так.

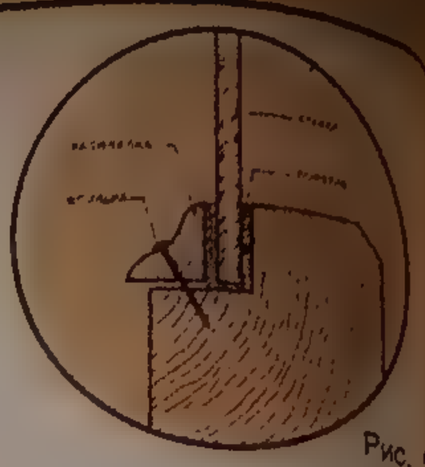


Рис. 5

прижимают стекло и заполняют фальцы вместо замазки. Шпатики крепят к фальцам переплета гвоздями или шурупами, располагая их через 25—30 см на расстоянии 3—5 мм от стекла, чтобы не расколоть его (рис. 5). Если вы предпочтете именно этот способ, не забудьте предварительно проолифить и просушить шпатики, после чего покрасить их. Тогда они будут и практичны и нарядны.

А. ШЕПЕЛЕВ, инженер.

ЧТОБЫ СТЕКЛА БЛЕСТЕЛИ,

их нужно сначала протереть от пыли, затем смазать раствором мела в воде или специальными препаратами типа «Нитхинол» и подождать, пока высохнут. Затем протереть чистыми тряпками, которые не оставляют ворса, а под конец — скомканной газетной бумагой.

Еще более простой и эффективный метод: кусок новой мешковины смачивают в растворе мела с водой, протирают им стекла, а затем подсохший мел снимают чистым сухим куском той же мешковины.

Пятна от засохших белил можно соскоблить лезвием безопасной бритвы. Свежую масляную краску со стекол удаляют ватным тампоном, смоченным скипидаром. Если стекла засижены мухами, их протирают денатуратом.

Оконные рамы моют, начиная с внутренней стороны, теплой водой с нашатырем (на 1 литр воды 1 столовая ложка нашатырного спирта). Сначала промывают низ, а затем верх рам. Вытирают насухо мягкой тканью, которая не оставляет волокон.

Сильно загрязненные места — около шпингалетов, ручек — промывают тампоном, смоченным мыльной водой с нашатырным спиртом (части берутся равные).

Рамы, покрашенные цветной масляной краской, моют теплым процеженным настоем чая (2 чайные ложки сухого чая на 1 литр горячей воды).

Приложение к журналу «Крестьянка» № 9.

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ Урок 5

АЖУРНЫЕ ШАЛИ

Они сейчас очень модны, особенно треугольные (сн. 1). Вяжется такая шаль с угла.

Для начала вяжут цепочку из 14 петель, затем ряды узора (рис. 1).

1-й ряд — 4 столбика с накидом на четырех петлях цепочки, начиная с девятой петли от крючка, 4 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами на той же петле цепочки. Работу поворачивают в конце каждого ряда.

2-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под цепочку из четырех петель, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом под цепочку из восьми петель, 4 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами под ту же цепочку.

3-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под первую цепочку, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом под вторую цепочку, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом под третью цепочку, 4 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами под ту же цепочку.

4-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под первую цепочку, 4 воздушные петли, 2 столбика без накида под вторую цепочку, 1 столбик без накида на столбике с накидом, 2 столбика без накида под третью цепочку, 4 воздушные петли, 4 столбика с накидом, 4 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами под четвертую цепочку.

5-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под первую цепочку, 4 воздушные петли, 2 столбика без накида под вторую цепочку, 5 столбиков без накида на столбиках основания, 2 столбика без накида под третью цепочку, 4 воздушные петли, 4 столбика с накидом, 4 воздушные петли и 1 столбик с двумя накидами под четвертую цепочку.

6-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под первую цепочку, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом под вторую цепочку, 4 воздушные петли, 5 столбиков без накида на пяти столбиках основания, 4 воздушные петли, 4 столбика с накидом под третью цепочку, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом, 4 воздушные петли и 1 столбик с двумя накидами под четвертую цепочку.

7-й ряд — 8 воздушных петель, 4 столбика с накидом под первую цепочку, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом под цепочку из двух петель, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом под цепочку из четырех петель, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом на среднем столбике без накида, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом под цепочку из четырех петель, 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом под цепочку из двух петель, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом, 4 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами под последнюю цепочку.

Далее вяжут по схеме до тех пор, пока не вывяжут по вертикали 2 ромба-цветка, по горизонтали — 3. На середине 19-го ряда вязания начинают выполнять решетку из столбиков с накидом, а между столбиками — по одной воздушной петле. В начале и в конце каждого ряда решетки вяжут по 2 воздушные петли. Столбики с накидом выполняют, вводя крючок под воздушные петли предыдущих рядов.

Последний ряд выполняют столбиками без накида, вводя крючок под воздушные петли и под петли столбиков. Край шали обвязывают цепочками по 5 петель в каждой и столбиками без накида (вводя крючок под столбики и цепочки). К каждой цепочке привязывают кисти из нитей длиной 8—10 см.

Верхний край шали обвязывают столбиками без накида и полуколечками из трех воздушных петель.

После стирки шаль подсушивают в махровом полотенце и натягивают на раму с деревянными колышками вместо гвоздей (можно использовать ковер, покрытый белой тканью, к нему булавками прикалывают изделие, придавая ему нужную форму). Кисти лучше привязывать после стирки. Если шаль стирают с кистями, их тщательно выпрямляют с помощью редкой расчески.

Т. ЕРЕМЕНКО

ДОЧЬ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ...

Вы ждали этого дня, заранее волнуясь: дочь выходит замуж... Позади остались первые бантики и сбитые коленки, первые туфли на высоких каблуках и последний задушевный разговор: «Ты хорошо подумала, дочка?»

Да, конечно, она бывала резка и непослушна, вам случалось проводить из-за нее бессонные ночи...

А помните, как вы пели на два голоса? «Это, наверное, сестры»,— говорили вокруг, и вы смущенно и молодо улыбались.

Сейчас она стоит перед вами — милая ваша девочка, невеста. Вы так рады за нее! Но... Но что же вам взгрустнулось? Как-то сложится ее жизнь? Будет ли она счастлива? Достаточно ли надежен этот молодой человек, для которого вы отныне будете называться тещей? Да и белые пряди в ваших волосах как будто заметнее на фоне подвенечного дочкиного платья...

«Ну что ты, мамочка!» — обнимает вас дочь, заметив в ваших глазах смятение и непрошеные слезы. И правда, зачем они? Посмотрите, ведь молодые так радостно глядят друг на друга! А годы? Да что их считать, когда у вас праздник — первый праздник вашей семьи в новом ее составе!

Все сомнения побоку. Вы идете к гостям. Как к лицу вам новое платье! Вы сшили его специально к этому дню, и очень правильно сделали: как настоящий товарищ, оно поможет вам справиться с волнением, почувствовать себя легко и уверенно. Да ведь вы и сами знаете: в новом платье всегда приятнее начинать новую жизнь. А знаете, в слове «теща», а потом и «бабушка» есть даже какое-то очарование!

Вы идете к гостям... «Какая красивая у невесты мать!» — слышите вы, и, конечно, первый вальс с молодым своим зятем вы станцуете превосходно!

Е. МАРИНИЧЕВА

Рис. Н. САЛЬНИКОВОЙ

Предлагаем вам сшить для торжественного дня платье полуприлегающего силуэта (размер 54, рост IV), с цельнокроеным воротником-стойкой, переходящим в V-образный вырез.

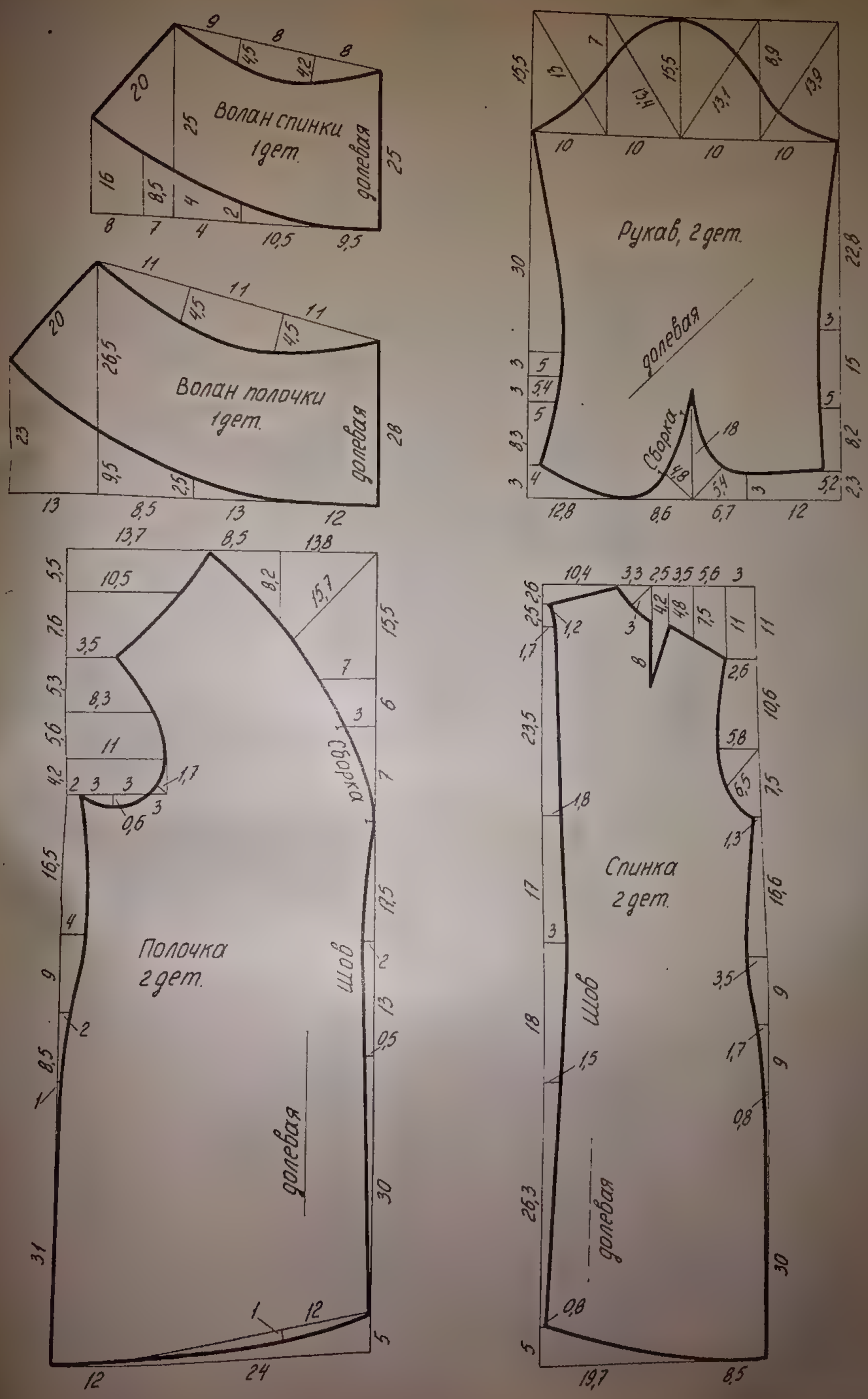
На груди — несложная драпировка, низ рукава — фигурный с драпировкой, низ платья отделан воланом.

Вырез горловины, низ рукава и линия притачивания волана отделаны косым кантом, контрастным по цвету ткани платья. Платье может быть дополнено еще одним воланом по низу — в цвет отделочного канта, на 3 см длиннее первого.

Пояс мягкий, шириной 2—2,5 см.

Размеры даны без припусков на швы.

Н. ЛЬВОВА
конструктор-модельер


Волан спинки
1 дет.
долевая
Волан полочки
1 дет.
долевая
Рукав, 2 дет.
долевая
Сборка
Полочка
2 дет.
Сборка
Шов
долевая
Спинка
2 дет.
Шов
долевая

СОЛИМ, КВАСИМ, МАРИНУЕМ...

Сентябрь у нас — время для заготовок самое подходящее: хлеба убраны, свеклу тягать еще рановато. Потому-то с ранней осени мы с мужем моим начинаем делать зимние запасы. Возни с ними, конечно, много, а выходных дней не хватает. Как ни устаем, приходится и вечерами урвать час-другой. Зато как приятно бывает зимой спуститься в погреб, набрать в миску соленых огурчиков — а они у нас крепкие, ядреные получаются на диво, — открыть баночку грибков, до которых мой муж большой охотник. А то и варенья к чаю...

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Опытным хозяйкам я, как говорится, не указ: каждая имеет свои любимые рецепты, которые считает наилучшими. А молодым хозяюшкам, думаю, кое-что из моих кулинарных секретов узнать будет интересно. А коли так...

Перво-наперво Сидор мой без лишних напоминаний — мужик он хозяйственный — начинает готовить тару. Проверяет, нет ли течи в бочках и кадушках, промазывает их с наружной стороны варом и заливает кипятком. А чтобы кипяток не остывал подольше, раскаляет на огне крупный булыжник и опускает в бочку — так она хорошо пропаривается.

Вот как мы с Сидором делаем *соленые огурцы*. На 50 кг огурцов берем полтора килограмма укропа, 300 г корней хрена, 300 г чеснока, 5—6 стручков красного жгучего перца, 300 г зелени петрушки и сельдерея, полкило листьев черной смородины и вишни. Огурцы собираем с грядок в день посола, одинаковые по размеру, не крупные. Промываем огурцы холодной проточной водой. На дно бочки кладем слой листьев, хрен, специи, укроп, а уж затем огурцы. Укладываем их в стоячем положении, плотно друг к другу и прикрываем следующим слоем листьев и специй. Так и перемежаем слои доверху. Укрыв последний слой огурцов листьями и укропом, Сидор плотно пригоняет к бочке деревянное днище со шпунтовым отверстием.

Через это отверстие заливаем рассол: на ведро воды берем примерно 900 г крупной соли. Отверстие закупориваем пробкой, обернутой чистой тканью. Точно так же солят огурцы и в кадке, но сверху кадку закрывают слоем ткани, потом — деревянным кружком, на который кладут прокипяченный булыжник в качестве гнета, чтобы огурцы были покрыты рассолом.

Малосольные огурцы мы делаем почти все лето, как только в теплице овощи поспеют. Рассол готовим так: на 2 литра воды — 100—120 г соли, головка чеснока и укроп. Если обрезать у огурцов кончики и залить горячим рассолом, то они бывают готовы даже через несколько часов.

Соленые помидоры готовятся практически так же, как и огурцы. Несколько другая пропорция в рассоле: на 10 л воды 600—800 г соли. Для посола помидоры

отбираем и красные, и зеленые, и бурые, но главное, чтобы в одной кадке использовать помидоры только одинаковой спелости. И огурцы и помидоры лучше хранить в погребе при температуре не выше плюс 5 градусов Цельсия.

Любят в нашей деревне заготавливать *соленые арбузы*. С этой целью мы отбираем некрупные арбузы, не слишком спелые или недозрелые. Отрезаем плодоножки, промываем арбузы холодной водой. Попутно хочу заметить, что для всех видов заготовок лучше пользоваться не водопроводной, а колодезной водой, водой из источника или артезианской скважины — совсем иной вкус получается. Накалываем каждый арбуз в нескольких местах острой деревянной палочкой. В подготовленную деревянную бочку или кадку (как для соления огурцов) выкладываем арбузы и заливаем рассолом. Расчет должен быть точным. Если арбузы покрупнее, размерами с волейбольный мяч, на 10 л воды берем 800 г соли, если помельче — 600 г. Хранить арбузы следует на холоде (не выше 3 градусов) под гнетом. Через месяц-полтора они будут готовы.

Любимое наше кушанье зимней порою — *яблоки моченые*. Некоторые мочат такие сорта, как бабушкино, скрижапель — поздние. Мы с Сидором предпочитаем антоновку. Мочить яблоки можно и в сладкой воде, и в сусле. Рецептура сладкой воды: на 10 л воды берут 400 г сахара, 75 г соли, кипятят воду с сахаром и солью и охлаждают. Но мне больше по душе сусло. На 10 л воды я беру 200 г ржаной муки и 50 г соли. Ржаную муку заливаю кипятком, добавляю соль, даю настояться и процеживаю через марлю.

На дно кадушки укладываю листья вишни и смородины. Антоновку промываю холодной водой и укладываю в кадку плодоножками вверх, перемежая листьями каждые два-три ряда. Потом заливаю яблоки суслом (можно сладкой водой), а сверху — крышку и гнет. Яблоки должны быть все время покрыты жидкостью. Вместо листьев смородины и вишни иные используют солому — ржаную, пшеничную или овсяную. Она придает моченым яблокам остроту. Только один слой соломы укладывают на дно, а один — сверху. Моченые яблоки надо выдержать 3—4 дня при комнатной температуре, а потом вынести в погреб.

Когда зимой занимаешься готовкой, часто требуется *томат-пюре*. Обычно я запасаюсь этим продуктом с осени. Для этого отбираю спелые, красные, даже перезревшие помидоры, мою и нарезаю дольками. Затем укладываю их в кастрюлю и ставлю ее на небольшой огонь. Варю до загустения, время от времени помешивая. После этого протираю массу через сито и вновь провариваю пюре на маленьком огне, помешивая его примерно час.

Помидоры должны уменьшиться в объеме в два раза. Тогда я их снимаю с огня, перекладываю деревянной ложкой томат-пюре в небольшие прогретые баночки, плотно закрываю их. Баночки я прогреваю минут 30—40, а небольшими они должны быть потому, что после откупоривания томат-пюре должен быть использован в течение двух-трех дней.

Хороша *брусника моченая*, старинное русское блюдо. Если, конечно, ягода эта растет в ваших местах. На 10 кг брусники — 9 л воды, 250 г сахара, 50 г соли. Сахар, соль и прочее заливаем холодной водой, растворяем и кипятим. Ягоды тщательно перебираем, моем холодной кипяченой водой, откидываем на решето и даем стечь воде.

Бруснику выкладываем в стеклянные банки, заливаем охлажденным сиропом и выносим в погреб.

АБВ кулинарии

В этом выпуске, дорогие хозяюшки, мы остановимся на основных способах заготовки—сушке, квашении, мариновании и пастеризации (о солении и мочении мы только что говорили).

Для вушки используют плоды, которые долго в свежем виде хранить нельзя, а также некоторые коренья и грибы. Как, скажем, сушить *грибы*? Если вы рано утром побывали в лесу, собирая грибы, то в тот же день к вечеру можно заняться сушкой подосиновиков, подберезовиков, маслят, а лучше всего—белых грибов. Кончики корешков белых грибов отрезают (остальные грибы, как правило, сушат без корешков вовсе), протирают грибы сухой чистой тканью, нанизывают на суровую нитку целыми грибами или кусочками, вывешивают на солнце. Или кладут грибы в русскую печь на под—противень ставится на кирпичи, размещенные на поду русской печки. Можно сушить грибы и в духовке, но дверцу следует держать приоткрытой.

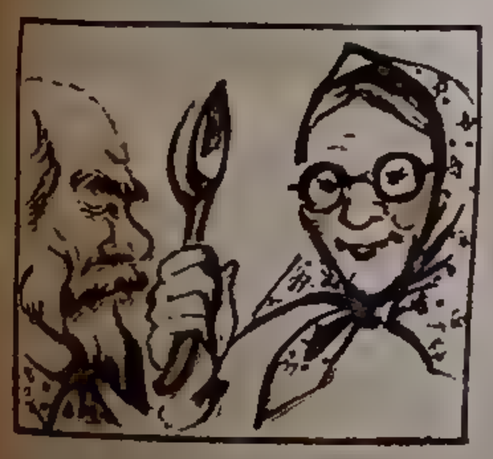
Квашение. При этом способе консервирования получают ценные пищевые продукты. Чаще всего квасят капусту, свеклу и огурцы. Мы изучим квашение на примере свеклы, потому что, помимо самих овощей, тут получается еще и свекольный квас, полезный и дешевый напиток. Итак, *квашеная свекла.* Плоды свеклы замачиваем в тепловатой воде на несколько часов, споласкиваем, очищаем и нарезаем кружками или полосками. Кладем свеклу в стеклянные прогретые просторные банки и заливаем слегка теплой водой. Чтобы ускорить закисление, кладем в каждую банку по корочке ржаного хлеба. Ставим банки в теплое место, скажем, возле печи. Через неделю снимаем с поверхности плесень, квас разливаем в бутылки, закупориваем и выносим на холод. Свеклу в банках закупориваем и используем для различных блюд.

Маринование. Маринады—это продукты, законсервированные с помощью уксуса. Маринованными овощами увлекаться не стоит—их применяют лишь как дополнение к гарнирам. *Для этого мы обычно маринуем овощную смесь:* морковь, мелкий лук, цветную капусту, стручковую фасоль, мелкие огурцы, сельдерей.

Овощи обмываем и очищаем. Обвариваем их в подсоленной воде по видам отдельно, потому что время варки различных овощей неодинаково. Затем морковь нарезаем кружочками, сельдерей — полосками, цветную капусту делим на мелкие соцветия, огурцы, луковицы и стручковую фасоль лучше оставить целиком. Укладываем овощи в банки и заливаем раствором следующего состава: в одном литре 6-процентного уксуса растворяем 50 г сахара. Овощи перекладываем специями: душистым перцем, лавровым листом, черным перцем. Количество специй не должно превышать 5 г на литр раствора. Храним плотно закрытые банки на холоде.

Пастеризация. Этот способ заключается в варке овощей в бутылках или банках, которые вставляются в посуду с водой. Пастеризовать можно любые овощи, и при этом они сохраняют большую часть витаминов. Вот как, к примеру, пастеризуют *щавель.* Щавель ополаскиваем тщательно, пропускаем через мясорубку и солим по вкусу. Нагреваем массу до кипения. Затем в широкую кастрюлю укладываем деревянную или бумажную прокладку. На нее ставим банку со щавелем и наполняем кастрюлю водой до 3/4 высоты банки. Накрываем кастрюлю крышкой и нагреваем, пока не закипит вода вокруг банки. Через 20—30 минут герметически закрываем банку (жестяной или полиэтиленовой крышкой) и выносим в погреб.

Бабушкины секреты



«Продукты, которые ты заготовила на зиму,—советовала мне моя бабушка, большой знаток по части соления, квашения и пастеризации,—будут хорошо храниться до весны, если...

- сушеные овощи и фрукты будешь хранить в плотно закрывающихся банках;
- при варке варенья ты добавишь туда немного лимонной кислоты. Оно не засахарится;
- при пастеризации вместо ошпаривания банок кипятком, слегка нагрев их, уложишь на противень и поместишь в духовку, где температура должна быть выше 100 градусов;
- при заготовке огурцов в меру употребишь соли. Иные люди считают, что чем больше соли, тем дольше хранятся овощи. Это заблуждение. Соль, взятая в большом количестве, замедляет процесс;
- всякий раз, спускаясь в погреб, не забудешь накрыть соление деревянным кружком и придавить кружок гнетом».

Почта Марии Ивановны

Вот что пишет в своем письме О. Т. Никанорова из Рязанской области: «Помимо всего прочего, я среди зимних заготовок обязательно солю укроп. Сделать это несложно, а запаса хватает надолго». Итак, на 1 кг укропа берется 150 г соли. Зеленый укроп споласкивают, дают стечь воде, отделяют от толстых стеблей и мелко нарезают. Затем на дно вымытой и прокипяченной стеклянной банки всыпают немного соли и слоями кладут укроп, пересыпая его солью и уминая деревянной ложкой. Сверху—соль. Банку закупоривают полиэтиленовой крышкой и хранят в холоде и темноте. Используется такой укроп как заправка к супам и соусам.

Юрий и Людмила Ильичевы (отчества, к сожалению, не указаны) из Коми АССР так начинают свое письмо: «Дорогая Мария Ивановна! Говорят, что нет ничего проще пареной репы. Может быть, это и так, мы не пробовали. Зато любимым блюдом в нашей семье стала *репа тушеная*». И сообщают свой рецепт. На 250 г репы—15 г маргарина, 10 г муки, 40 г сметаны, чайную ложку томата-пюре, перец, соль, зелень по вкусу. Репу очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить. Затем надо положить репу в глубокую кастрюлю, добавить перец, сметану, томат-пюре и тушить примерно 40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

А вот письмо из далекого Петропавловска - Камчатского. Его житель Г. А. Чуич предлагает любопытный вариант—*тыква в маринаде.* Сначала делается маринад: 300 г 6-процентного уксуса разводят в 150 г воды, добавляют 80 г сахару, щепотку соли, душистый перец и лавровый лист. Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют немного воды и варят до готовности. Готовую тыкву заливают холодным маринадом, кладут в кастрюлю также десяток мелких «райских» яблочек и выдерживают на холоде одну ночь.

Ваша Мария Ивановна

Остатки сладки

Пожалуй, следует бережнее, чем мы порой это делаем, относиться к огуречному рассолу. Иногда его просто выливают. На его основе можно приготовить немало супов, напитков.

Вот, например, такой суп. На полтора литра огуречного рассола берем 1 литр воды, полкило мяса на кости, 250 г овощей. Мясной бульон процеживаем, соединяем с огуречным рассолом и кипятим еще 3—4 минуты на слабом огне, помешивая. Подавать такой суп можно с пирожками, начиненными капустой или зеленым луком с вареными яйцами.

ОСЕНЬЮ В ЦВЕТНИКЕ

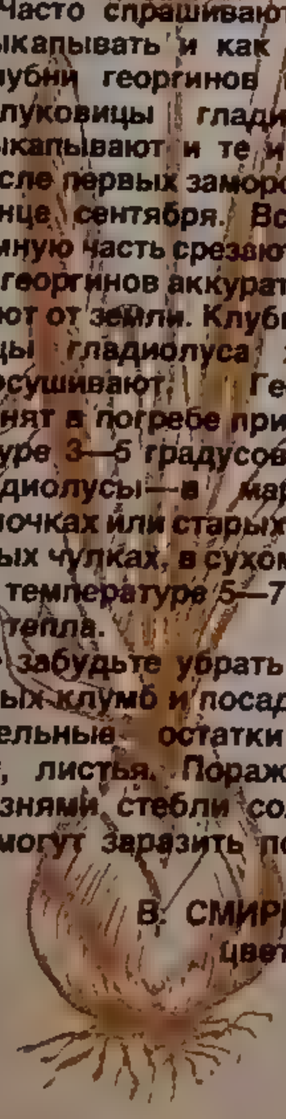
Вот и наступил сентябрь. Днем еще тепло, а ночью уже нередки и заморозки. В эту пору работы в саду, на огороде — хватило бы рук! Но если в саду и огороде сентябрь — время сбора урожая, то в цветнике — время посадок.

В первой половине сентября делят и высаживают многолетники — флоксы, дельфиниумы, примулы, ромашки. Почву под эти цветы хорошо заправляют органикой (10 кг на 1 кв. м) или минеральными удобрениями (200 г суперфосфата, 20 г калийной соли на 1 кв. м). Когда будете делить растение, обратите внимание, чтобы в каждой части было не менее трех стеблей с корнями и «спящими» почками.

И, конечно, сентябрь — месяц посадки луковичных цветочных культур — тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов. Вы уже подобрали место в саду для этих растений? Оно должно быть солнечным, защищенным от холодных северных ветров. Ведь это будут первые весенние цветы в вашем саду! Почву готовьте так: за 10 дней до посадки внесите перегной (4—6 кг на 1 кв. м), древесную золу (200 г на 1 кв. м), минеральные удобрения (суперфосфата 50 г, калийной соли 40 г на 1 кв. м). Глубина посадки зависит от величины луковицы и составляет 8—10 см.

Часто спрашивают, когда выкапывать и как хранить клубни георгинов и клубнелуковицы гладиолусов. Выкапывают и те и другие после первых заморозков, в конце сентября. Всю надземную часть срезают. Клубни георгинов аккуратно очищают от земли. Клубнелуковицы гладиолуса хорошо просушивают. Георгины хранят в погребе при температуре 3—5 градусов тепла, гладиолусы — в марлевых мешочках или старых капроновых чулках, в сухом месте при температуре 5—7 градусов тепла.

Не забудьте убрать с цветочных клумб и посадок растительные остатки — сорняки, листья. Пораженные болезнями стебли сожгите, они могут заразить почву.



В. СМИРНОВА, цветовод.

ВРАЧ СОВЕТУЕТ...

ДИЕТА — ЛЕКАРСТВО!

«Как питаться при сахарном диабете? Обязательно ли соблюдать диету?

Н. ПЕТРИЧЕНКО.

Новопсковский район, Ворошиловградская область».

Диета — один из важнейших лечебных факторов при диабете, а в начальных его стадиях, пожалуй, даже основной. Предлагаем примерное меню для больных с нормальным весом:

Первый завтрак (8—9 часов): 150 г творога с молоком или 75 г отварного мяса, рыбы; 200 г тушенной на растительном масле моркови, свеклы или капусты, можно с сухофруктами; 100 г каши молочной вязкой — любой, кроме манной; стакан чая без сахара.

Второй завтрак (10-30—11-30): 1 яйцо или 50 г творога или 30 г сыра и стакан молока.

Обед (13—14 часов): тарелка овощного супа или вегетарианского борща; отварное мясо, курица или котлета (50—75 г) с картофельным пюре (200 г) или рассыпчатой кашей (150 г); стакан компота или отвара шиповника без сахара!

Полдник (16—17 часов): 200 г фруктов (яблоки, сливы, арбуз).

Ужин (19—20 часов): 1 яйцо всмятку или котлета рыбная, мясная; винегрет (250 г) или салат из свежей капусты, помидоров (150 г) с отварным картофелем (100 г); стакан чая без сахара.

На ночь (21 час) — стакан кефира.

Хлеба ржаного и пшеничного — по 150 г на весь день.

Среди больных сахарным диабетом много людей, имеющих избыточный вес. Для них диета должна быть еще более жесткой. Необходимо отказаться от каш, есть полтарелки супа вместо тарелки, картофель по возможности заменить морковью и пюре из нее, капустой, хлеб есть только ржаной и всего 100 г на день.

Часто спрашивают, можно ли при диабете употреблять мед. Только небольшими порциями, по 1 чайной ложке 2—3 раза в день, причем придется сократить суточное потребление углеводов. Людям излишне полным лучше от меда воздержаться.

Могут повредить и грибы — их можно лишь изредка добавлять в вегетарианский суп, очень хорошо проварив.

Плоды и ягоды богаты углеводами, поэтому ими не надо особенно злоупотреблять. При сахарном диабете полезнее семечковые плоды — яблоки, груши, айва, рябина, апельсины, мандарины, лимоны, в них содержится фруктоза; в косточковых же — абрикосы, персики, черешня, вишня, слива, кизил — больше глюкозы, что нежелательно для людей, страдающих этим заболеванием. Из ягод богаты фруктозой клюква, брусника, малина, крыжовник, земляника. Земляника (и яблоки!) содержит к тому же железо, необходимое организму. Потому 2—3 раза в день можно съесть по 100—150 г семечковых плодов — разумеется, за счет суточного потребления углеводов (хлеба, каши, картофеля, сахара).

Виноград, тутовые ягоды, инжир, финики исключите полностью!

Из приправ рекомендую петрушку, она очень полезна. Лук, чеснок, хрен — только после консультации с врачом, если это позволяет состояние вашего желудка, печени, кишечника, почек.

Все это лишь общие рекомендации, более правильно организовать лечебное питание вам поможет лечащий врач с учетом формы и тяжести заболевания, общего состояния вашего здоровья.

А. ГИЛИН, врач.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

ЛОКОН ВЫБИЛСЯ СЕРЕБРЯНЫМ КОЛЬЦОМ...

«Дорогая «Хозяюшка»!

Недавно заметила в волосах первую седую прядь, сигнал наступающей осени. Неужели пришла старость? Как ее отодвинуть хоть нанемного?

Н. НИКОЛАЕВА.

Орловская область».

Во-первых, не стоит так сильно огорчаться. Седые волосы могут появиться даже у очень молодых женщин. Хотя, конечно, они скорее спутники среднего и пожилого возраста: это связано с состоянием нервной и эндокринной системы, витаминного обмена в организме.

Так или иначе, если седина уже появилась, попробуйте приспособиться к ней. Советуем после мытья волос ополоснуть их слабым раствором обычной бельевой синьки. Волосы после этого приобретут красивый голубовато-дымчатый тон. Большое значение имеет и выбор прически. Не следует, если вам это и к лицу, носить длинные распущенные по плечам волосы, не стоит зачесывать их гладко, забирая в пучок. Это будет вас старить. Лучше сделать короткую стрижку или легкую химическую завивку без последующей укладки на бигуди.

Не менее важно следить за цветом в одежде. Красиво выглядит на женщине с седыми волосами платье или костюм неярких, спокойных тонов (светло-серого, голубого, синего, кремового и др.).

Приложение к журналу «Крестьянка» № 9.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ЗИМА И РОЗЫ

«Этим летом впервые цвели розы в нашем саду. Хочется сохранить их на будущий год. Расскажите, как подготовить нежные растения к зимовке, чем и как их следует укрывать? И все ли сорта роз нуждаются в такой заботе?

О. КОЗЛОВА
Московская область.

Все культурные сорта роз в средней полосе нуждаются в зимнем укрытии. Уже в августе надо прекратить срезку цветов, а начиная с сентября не поливать их и не рыхлить почву вокруг куста. Сорняки же удалять непременно. Тогда побеги будут лучше вызревать, и зимовка пройдет успешно. Еще до первых заморозков розы хорошо бы укутать рыхлой землей или торфом на высоту 15—20 см. Вот и все подготовительные операции.

С наступлением устойчивых холодов (в условиях Московской области примерно с конца сентября) приступают к укрытию кустов. Сначала удалите с них все листья, потом обрежьте больные, слабые и невызревшие побеги и укоротите здоровые на 40—50 см. Хорошо, если вы проведете осеннее опрыскивание роз против ложной мучнистой росы 2-процентным раствором бордоской жидкости или нитрофеном. Плетистые и штамбовые розы осторожно пригните к земле и закрепите деревянными шпильками или палочками.

В качестве утепляющего материала можно использовать еловый лапник, древесные листья (лучше дубовые), опилки, рыхлый торф, которым укройте кусты на высоту 20—30 см. Сверху положите полиэтиленовую пленку, присыпьте ее небольшим слоем земли. Этот способ укрытия известен многим цветоводам-любителям. Он прост, но не гарантирует защиту от болезней, особенно в теплые зимы. Есть более надежный, так называемый сухой способ укрытия роз. Утепляющим материалом здесь служат деревянные бруски или доски, которые укладываются на каркас высотой 30—40 см в виде шалаша. Сверху деревянный настил покрывают толем или полиэтиленовой пленкой. Почва под таким укрытием будет сухой, а растение время от времени можно проветрить, открыв шалаш с торцов. При этом побеги полностью сохранятся, розы раньше зацветут и дадут обильный урожай.

В. СМИРНОВА, агроном.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

КОМБИНЕЗОН СТИРАЙТЕ ТАК

«...Очень хочется и на работе выглядеть опрятно, нарядно. Но как этого добиться? Сшили себе красивые комбинезоны, но вскоре они потеряли вид: ведь в мастерской то маслом капнешь на брюки, то сядешь на что-то грязное... Пробовали стирать и мылом и порошком — не отходят пятна. Неужели выбрасывать?

Н. КВИТКО,
В. ШЕВЧЕНКО и другие.
Васильковский район,
Киевская область

Конечно, спецодежда пачкается быстро, и стирать ее нелегко. Но все-таки не спешите выбрасывать залачканные комбинезоны. Приготовьте такой состав: 1/4 куска хозяйственного мыла натрите на терке, залейте одним литром кипятка и дайте остыть. Затем добавьте пол-литра керосина и столовую ложку стиральной соды. Этим составом тщательно протрите одежду, после чего плотно сверните ее и оставьте так на ночь, а если сильно загрязнена — на сутки. Потом выстирайте 2 раза в горячей мыльной воде и хорошо прополощите в теплой, несколько раз меняя воду. Сушите на «плечиках».

А на будущее рекомендуем: если вы пролили на комбинезон, другую одежду масло или жир,— тотчас посыпьте пятно солью, потрите, снова посыпьте — до тех пор, пока пятно не [illegible].

Заодно несколько советов животноводам — ведь их спецодежду — халаты — приходится особенно часто стирать и гладить.

Чтобы меньше усилий тратить при стирке, намочите халат заранее в теплой мыльной воде и оставьте на 2—3 часа.

При глажке вы меньше устанете, если будете следовать простым правилам: старайтесь гладить сидя; установите гладильную доску не высоко и не низко — так, чтобы было удобно и рука не уставала; водите утюгом всегда только справа налево; держите утюг и неглаженую одежду справа, а уже отглаженные вещи складывайте на табурет слева от себя.

«ОСЕННИЙ ХОЛОДОК, ПИРОГ С ГРИБАМИ...»

Рис. В. ДАВЫДОВА

Погожим днем, когда в окна уже заглядывают листья — рыжие, бурые, золотистые, а на столе в кувшине краснеют гроздья рябины, располагаемся мы с мужем на террасе попить чаю. Светит, да не греет октябрьское солнце, и становится немного жаль теплых дней — лето прошло... Мы разливаем чай в чашки, кладем в тарелки куски горячего грибного пирога, ведя беседу о минувших и предстоящих делах по дому.

Заготовили мы летом вишню, красную и черную смородину, клубнику. Настало время заняться овощами, грибами, поздними сортами фруктов — яблок, груш, слив... Трудность вот в чем: только сняли урожай — сразу его надо рассортировать, быстро переработать. Это вам хорошо знакомо, дорогие хозяюшки, и рецептов вы присылаете множество. По, судя по письмам, и вопросов в связи с заготовками возникает у вас немало. «У нас в деревне делают так... А может быть, можно лучше, по-другому?»

Постараюсь на некоторые ваши вопросы ответить.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Трудно найти дом на селе, где бы не квасили на зиму капусту. *КВАШЕНУЮ КАПУСТУ* в бочке мы делаем в конце октября. Как для этого тару готовить, я уже в прошлый раз рассказывала. А пропорции такие: на 50-литровую бочку берем примерно 45—46 килограммов белокочанной капусты поздних сортов, полтора килограмма моркови, да столько же соли, чистой, столовой. Капусту и морковь шинкуем мелко, «лапшой» и делим на четыре порции. Каждую порцию выкладываем отдельно на чистую клеенку, перемешиваем и укладываем в бочку поочередно, уплотняя деревянной трамбовкой. Через два-три дня капуста «подсядет», пустит сок, надо ее снова утрамбовать и добавить свежей, если есть необходимость. Можно положить среди капусты и целые маленькие кочаны, и немного клюквы, и яблоки, но это уже кто как любит. Если капусту подержать в бочке при температуре 15—18 градусов, то можно через две недели и пробу снимать.

Не могу не поделиться с вами, дорогие хозяюшки, рецептом, который называется: *БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ КВАШЕНЫЕ*. Хранятся они долго, а заготавливать их надо как раз в начале октября.

Нам потребуется: 2,5 кг баклажанов, 0,5 кг моркови, два-три корня петрушки, две крупные луковицы, головка чеснока, пучок зелени петрушки, немного сельдерейного листа, 200 г подсолнечного масла, соль, перец.

Баклажаны моем, удаляем плодоножки, делаем на каждом сквозную прорезь, отступив от концов на 2—3 см, и провариваем в воде до полуготовности (на 1 л воды — 30 г соли). Что такое полуготовность? Через 30—40 минут кипения возьмите спичку и попробуйте проколоть баклажан тупым концом. Если для этого требуется небольшое усилие, — порядок! Вынимаем баклажаны из кастрюли, даем стечь воде, а плодам — остыть. И принимаемся понемногу за фарш.

Морковь и коренья моем, чистим, режем на кусочки по 1 см, лук — пластинками, и обжариваем в подсолнечном масле до золотистого цвета. Слегка солим фарш (40 г соли на 1 кг фарша). Наполняем баклажаны смесью через прорезь, перевязываем каждый суровой ниткой или стеблем сельдерея, укладываем в банку и оставляем в тепле на три дня. Затем заливаем баклажаны подсолнечным маслом, оставшимся после жарки (нагретым до кипения и потом охлажденным), слоем в 1—2 см, закрываем банку крышкой и выносим в погреб.

Многие спрашивают, как заготавливают *МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК*. Хочу предложить один способ, довольно простой. На 1 кг крепкого, не слишком крупного чеснока берется 200 г уксуса и 200 г воды, 20 г соли, 50 г сахара, несколько зерен черного перца, лавровый лист. Чеснок ошпаривается кипятком, откидывается на сито и охлаждается водой. Затем очищается от сухих листьев, корешки подрезаются острым ножом и головки чеснока укладываются в банку. Туда же кладем зерна черного перца. Маринад должен покрывать чеснок полностью. После того, как банка, накрытая марлей, постоит две-три недели в тепле, можно перенести в место хранения, но лучше не в холодильник или погреб, а в кладовку, где не так холодно.

По душе ли вам *МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ*? Они служат отличным дополнением к различным зимним салатам, о которых мы еще поговорим в следующих номерах «Крестьянки». На 1 кг слив берем 200 г уксуса, 100 г воды, 20 г соли, 50 г сахара, 50 г меда и 5 шт. гвоздики. Тут рецептуру надо соблюдать очень точно. Сливы ошпариваются кипятком, охлаждаются и заливаются маринадом. Хранить на холоде.

А вот еще одно письмо: «В магазинах зимой иногда продается *КАБАЧКОВАЯ ИКРА*. Она очень вкусная, и поэтому ее быстро раскупают. Нельзя ли изготовить такую икру дома?» Конечно, можно! Эту заготовку мы делаем ежегодно.

Спелые кабачки мы снимаем с грядки, моем, обрезаем плодоножки, затем режем на кружки потолще, 3—4 см, чтобы они не пропитывались полностью маслом. Отдельно обжариваем кабачки, отдельно — белые коренья, морковь, лук. Затем все это пропускаем через мясорубку, перемешиваем, добавляем мелко порезанную зелень, соль, сахар, перец, уваренную и протертую томатную пасту. Нагреваем в кастрюле до кипения и укладываем икру в банки горячей. Пол-литровые банки мы пастеризуем обычно час с лишним, литровые — почти два часа. Затем закатываем и помещаем в подвал на холод. Надо помнить, что икра, после вскрытия банки быстро портится. Но хранится она на холоде долго, до самой весны. Точная рецептура: на 700 г кабачков — 50 г моркови, несколько белых кореньев, одна луковица, пучок зелени, 15 г соли, 10 г сахара, щепотка черного молотого перца.

А как хороша, как свежа, хоть и из банки, на зимнем столе *ЦВЕТНАЯ КАПУСТА*! Ее тоже можно заготавливать впрок. Надо только разделить капусту на соцветия, ошпарить кипятком, охладить, уложить в посуду и залить кипящим рассолом: 20 г соли на 1 л воды. Затем в каждую банку емкостью 0,5 л добавить 1 столовую ложку уксуса. Банки стерилизуются и укупориваются. Соотношение капусты и рассола соответственно 60 и 40 процентов.

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК, севок и выборок, считается деликатесом. И в самом деле: предложить к мясному блюду две-три головки маринованного лука, мелкого, 1—2 см, севка или более крупного, около 3 см, — выборка, очень недурно зимней порой. Хотите приготовить? Обрежем у луковиц корневую мочку, снимем покровные листья, ошпарим кипятком, охладим и уложим в банки. Маринад для лука: на 1 л воды — 50 г сахара, столько же соли, стакан уксуса. В банки, которые затем стерилизуются, наливаем горячий маринад.

Точно таким же способом делается и *МАРИНОВАННАЯ МОРКОВЬ*.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 10.

А,Б,В... КУЛИНАРИИ

Прежде чем продолжить разговор о других рецептах, остановимся на некоторых технических подробностях. Вы уже заметили, дорогие хозяюшки, что многие заготовки, о которых мы сегодня говорим, основаны на пастеризации.

При пастеризации овощи и фрукты сохраняют все свои ценные качества и можно обойтись кипящей водой, а специи — соль, перец, сахар добавляются не для того, чтобы увеличить срок хранения, а исключительно для вкуса.

Готовя овощи к консервации, их БЛАНШИРУЮТ, то есть опускают на несколько минут в кипящую воду или обдают кипятком, а затем быстро охлаждают ледяной водой при помощи душа или лейки.

О технологии пастеризации мы с вами уже говорили в предыдущем выпуске.

Многие читательницы пишут, что в этом году в их садах ожидается богатый урожай яблок и груш. Но они часто осыпаются, пропадают, гниют на земле. Этого допускать никак нельзя. Поэтому мне хотелось бы предложить способы *СУШКИ ГРУШ И ЯБЛОК.*

Для сушки годятся газовые и дровяные плиты, русские печи, лежанки и вечное как наш мир солнце. Главное — правильно подготовить плоды. Их отбирают (лучше одного сорта), моют в чанах или бочках, обрезают поврежденные места, вынимают семенные коробочки. Яблоки режут на кружочки толщиной не более 1 см, груши — на половинки или четвертинки и обязательно бланшируют.

Затем дольки раскладывают в один ряд на сита из нержавеющей стали, а еще лучше — на решетки, сплетенные из лозняка. Решетки с плодами кладутся одна на другую. Нижняя — на кирпичи, которые ставят на плиту. Если у вас газовая плита, то горелки покрывают листом железа на высоте 3—4 см. В южных областях делают еще так. Расстилают на железной или шиферной крыше мешковину или плотную бумагу, прижимают ее планками и рассыпают подготовленные фрукты. Солнце

в этом случае — отличный кулинар.

Если вы все-таки не успели насушить фрукты, то из яблок и груш получаются отличные *ПЮРЕ, ПОВИДЛО, ЖЕЛЕ, МАРМЕЛАД.*

Для *ПЮРЕ* используют все сорта яблок или груш — падалицу, очистки, срезы и мезгу, только не гниль и не плесень. Полуфабрикат моют в чанах, ведрах, промывают из лейки. Затем распаривают на огне, добавляя воду, чтобы не пригорело, и протирают через сито. Полученную массу нагревают 15—20 минут и пастеризуют в банках.

ПОВИДЛО — следующий этап, когда протертую массу с сахаром варят на сильном огне около часа (на 1 кг массы кладут 1 кг сахара), непрерывно помешивая деревянной мешалкой. Когда содержимое станет густым, как сметана, разливают в банки и закатывают.

Если смесь выпаривать еще минут 30—40, то получится *МАРМЕЛАД.* Фасуют его в мелкую тару и присыпают сверху сахарной пудрой. Хранится мармелад долго. А вот в наших местах любят делать *ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ.* Две части яблочного сока, одну часть сока красной или черной смородины соединяют, добавляют туда 50 процентов сахара к общему весу смеси и варят в тазу как варенье, пока смесь соков не уварится до половины объема. А после этого пастеризуют и закатывают в банки.

А вот детишкам очень нравится *СЛИВОВАЯ ПАСТИЛА* (на 2 кг сливового пюре—300 г сахарного песку). Поступаем так. Сливы моем, вынимаем косточки и варим до загустения, подлив стакан воды. Затем всыпаем сахар и снова варим. Очень желательно добавить в этот момент рубленые орехи. Затем кладем на противень промасленную растительным маслом пергаментную бумагу, размазываем по ней пастилу слоем 2 см и помещаем противень в духовку. Сушить пастилу надо медленно, пока она не затвердеет.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

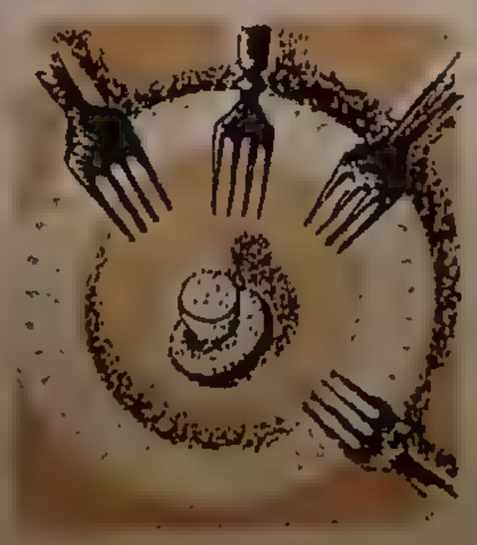
«Если уж говорить о том, что любят мужчины,— рассуждала моя бабушка,— то это, конечно, соленые грибки!» И, перед тем как поведать свой рецепт засолки, непременно советовала помнить о том, что...

● ...грузди всегда горчат. Избавиться от горечи можно, если перед засолкой вымочить их трое суток в холодной воде, то и дело меняя воду;

● ...валуи надо брать для засолки мелкие и молодые. Их лучше сложить в корзинку уже мытые и хорошенько ошпарить кипятком;

● ...волнушки и белянки вымачивают еще больше — 5 суток. Если после этого шляпка на них не ломается, а гнется, можно начинать солить.

«Солить грибы лучше всего в бочке,— советовала бабушка.— Дно бочки посыпем слоем соли, уложим грибы рядками, шляпками вниз, пересыпая солью. Да не забудем стебли укропа положить, листьев дубовых да смородиновых, да горошины душистого перца... Сверху положим деревянный круг, а на него груз. Пройдет неделя, осядут грибки, выступит рассол. Ты, Маша, немного рассолу отлей и грибов добавь, так раза два или три, чтоб поплотней были. А на верхний ряд клади чистые капустные листья... Между прочим,— продолжала бабушка,— из этих листьев потом, ох, какие голубцы получаются! Объедение... Бочку-то закупорить не забудь. И на лед, в погреб. Крепкие получаются грибки, ядреные, один к одному. На десять килограммов грибов бери 600 граммов соли».



ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ

Помните, с чего начала я свой рассказ? С того, что мы с Сидором угощались грибным пирогом к чаю. И тут раскрою я вам секрет: пекла я пирог не по своему рецепту, хотя знаю их немало, а по тому, который прислала Евдокия Федоровна Лебедева из далекого уральского города Златоуста. Очень вкусно получилось. А делается тот пирог несложно.

Сваренные грибы пропускаем через мясорубку и обжариваем на жиру. Затем готовим соус: жарим на сковороде мелко порезанный лук, добавляем муку и снова жарим до светло-коричневого цвета. Смешиваем грибы и соус, добавляем по вкусу соль, перец, зелень — получается начинка. Тесто делается опарное, дрожжевое. В опару добавляем подогретые в смеси яйца, маргарин, соль, воду. Когда побродит опара часа 3, всыпаем остальную муку и вымешиваем тесто. Оно будет готово через час.

Тесто раскатываем в пласт толщиной 2—3 см, укладываем начинку, загибаем края, скрепляем их полосками из теста на любой манер. И, смазав пирог сырым яичным желтком, выпекаем его в духовке до готовности минут сорок.

ДЛЯ НАЧИНКИ: 400 г свежих грибов хорошего качества или 100 г сушеных (в этом случае грибы следует на 2—3 часа замочить в холодной воде), 1 луковица, 2 столовые ложки жира, 1 чайная ложка муки, соль, перец, зелень.

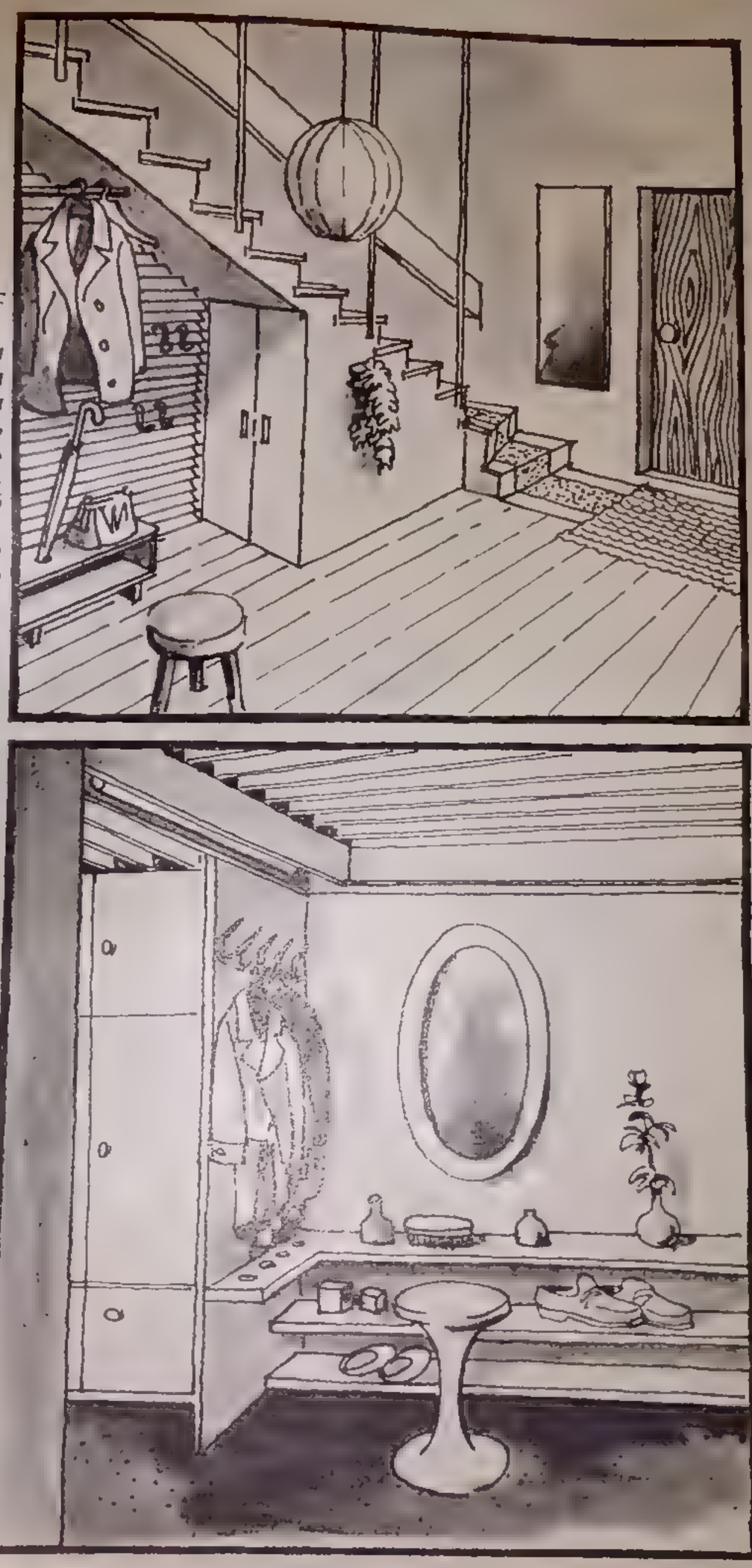
ДЛЯ ТЕСТА: 2 стакана муки, 1 яйцо, 2 чайные ложки сахара, 4 столовые ложки маргарина, 10 г дрожжей, четверть стакана воды и щепотка соли.

А когда все будет готово и горячий грибной пирог украсит ваш стол, когда от свечения листьев за окном к вам придет доброе настроение, вы, вспоминая ушедшее лето, возможно, подумаете о том, что жизнь может быть прекрасной всегда, если наполнить ее маленькими радостями.

Всего вам хорошего!

МАРИЯ ИВАНОВНА

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ... С ПРИХОЖЕЙ



До этого в «Хозяюшке» мы из номера в номер вели беседу о том, как лучше и удобнее разместить мебель в квартире, как оформить детскую комнату, спальню, прихожую, кухню, то есть об интерьере жилища.

Сегодня мы начинаем разговор о гигиене дома. Его ведет врач Р. РОМАНОВА.

Мы любим наш дом и хотим, чтобы он был уютным, красивым, гостеприимным. Удобная мебель, продуманное освещение, книги, цветы, несколько ярких безделушек на полках, проигрыватель с набором любимых пластинок — все это составляет неотделимую часть нашего быта.

Но скажите откровенно, можете вы в любую минуту пригласить к себе в дом постороннего человека, не опасаясь беспорядка? Накануне «закрутились», некогда было заняться уборкой. Сами-то ладно, а вот люди увидят — неудобно...

Еще в 1759 году Ломоносов писал: «Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели и платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не токмо леность, но и подлые нравы». С одной стороны, сказано довольно резко. А с другой... Соблюдая чистоту от случая к случаю, скажем, от праздника до праздника, или напоказ, для гостей, многие из нас гостеприимно открывают двери своих жилищ будущим болезням.

Здоровье начинается дома. И цель наша — превратить его в неприступную крепость для всех болезней — так говорил известный врач-гигиенист Н. Коростелев.

...У крыльца вашего дома — маленький скребок и коврик для вытирания ног, все правильно! Это первый заслон, который мешает проникновению пыли и грязи в помещение. В передней мы вытерли ноги о второй коврик и непременно переобулись. В домашних тапочках хорошо отдыхают ноги, и грязь не разносится по комнатам.

Кстати, передняя — очень важное место в квартире. Здесь перекрещиваются все пути, соединяющие отдельные зоны. Она защищает комнаты от шума и потоков холодного воздуха, здесь хранится верхняя одежда и обувь.

Почему же часто это — самое сумрачное, загроможденное, плохо проветриваемое и недостаточно тщательно убранное помещение? В полутемной передней грязь незаметна, но ведь отсюда она разносится по всему дому? Для начала хорошо осветите ее, чтобы каждая пылинка-грязинка была видна. И найдите каждой вещи свое определенное место. В передней хорошо разместить подвесную вешалку с верхней полкой для головных уборов, небольшой шкафчик — секцию для обуви и разных мелочей, табурет или скамейку и, конечно, зеркало. Все это можно приобрести в магазине, а что-то и изготовить самим, внеся в нехитрую обстановку свой вкус и фантазию.

Итак, переступаем порог жилища. Как приятно, в квартире свежий воздух! В ином доме, наоборот, сразу ощущаешь застоявшийся запах давно не проветриваемого помещения, пыли. Некоторые хозяйки довольно снисходительны к пыли: смахнули ее небрежно веничком или тряпкой с серванта или телевизора и дальше пошли. А что такое пыль? Это микроскопические кусочки различных тканей, металла и т. п., это скопище микробов, возбудителей различных заболеваний (например, дифтерийная палочка в такой среде сохраняет свою активность до 150 дней). В каждом кубическом метре воздуха содержится около полумиллиона пылинок, а за день человек вдыхает около 12 кубических метров воздуха. Посчитайте, сколько пылинок попадает в ваши легкие, если квартира убирается от случая к случаю, скажем, к приходу гостей! Предлагаю девиз для вашего дома: «Борьба с пылью — борьба за здоровье». Основы этой борьбы очень просты: не накапливайте ее, не заносите на грязной обуви в комнаты, регулярно делайте влажную уборку и проветривайте помещение.

Проветривание, особенно сквозное, отлично очищает воздух. Проводить его нужно в любое время года, не реже двух раз в день по 25—30 минут. Летом лучше всего постоянно держать окно открытым, а зимой — форточку.

Вспомним детство: утром открыли глаза, за окном солнце — хорошо! Все живое стремится к солнцу. Оно не только убивает микробы, но и благотворно влияет на наше настроение. Ну так дайте возможность солнцу войти в ваш дом! Вымойте окна, уберите лишние горшки с цветами на подоконнике, повесьте свежие занавески... Ваш дом преобразился, не правда ли?

Приложение к журналу «Крестьянка» № 10.

5 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ

ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНОЙ

Ох, сколько забот доставляет нам, женщинам, излишняя полнота! Становится тяжело ходить, быстро устаешь, одолевает одышка. Я уж не говорю о том, что полнота лишает нас возможности одеваться так, как хочется. меняет — и не к лучшему — осанку, походку...

А между тем, по данным Института питания Академии медицинских наук СССР, ожирением страдает каждая пятая женщина — это в 3,5 раза больше, чем среди мужчин! Так неужели мы с вами не наберемся силы воли, чтобы снова вернуть себе стройность и легкость? И ведь добиться этого в конце концов не так трудно (я, конечно, не имею тут в виду тучность болезненную, вызванную тяжелыми нарушениями обмена веществ в организме — в этих случаях поможет советами врач-специалист: лечить тут надо не следствие, а причину).

Первый путь — позаботьтесь о своем питании. Оно должно быть умеренным! Поменьше сахара, кондитерских изделий, жирных, мучных и картофельных блюд, побольше — капусты, моркови, яблок, других овощей и фруктов в сыром виде. Откажитесь от алкогольных напитков, солений, пряностей. Сократите употребление соли, пищу готовьте на растительном масле (дневная норма — 40 г). Старайтесь уменьшить и количество потребляемой жидкости.

Но есть еще один путь, без которого и самая стойкая диета не поможет: активный двигательный режим — утренняя зарядка, ходьба, занятия спортом.

Вот несколько упражнений, которые помогут избавиться от излишней полноты:

1. Слегка расставьте ноги, опустите руки. Попеременно делайте взмахи выпрямленными руками, голову держите прямо, дышите свободно.

2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кулаки сжаты. Рывками, как бы растягивая тугую пружину, отведите локти назад, сведя лопатки, повторите движение дважды. Выпрямите руки и в таком положении дважды отведите их назад. Держитесь прямо, локти не опускайте.

3. Поставьте ноги врозь, не сгибая. Руки опустите. Наклоняйтесь вправо и влево, скользя ладонями по бокам. Не торопитесь, дышите свободно.

4. Ноги поставьте врозь, руки соедините над головой. Выдох — наклон вперед, руки — маховым движением между ног. Вдох — медленно выпрямитесь. Ноги не сгибайте!

5. Слегка расставьте ноги, руки вперед, ладонями вниз. Поочередно делайте быстрые взмахи ногами так, чтобы носком правой ноги коснуться ладони левой руки, а носком левой ноги — ладони правой руки. Держитесь прямо, руки и ноги не сгибайте, дышите свободно.

6. Ноги расставлены (шире плеч), руки разведены в стороны на уровне плеч. Выдох — быстро наклонитесь вперед, поверните корпус влево, правой рукой коснитесь пальцев левой ноги. Вдох — медленно вернитесь в исходное положение. Теперь то же самое — в другую сторону. Ноги не сгибайте!

7. Ноги вместе, руки вдоль тела. Согнув ногу в колене, сделайте выпад вперед, поднимая руки в стороны. Исходное положение — и выпад в другую сторону. Спину слегка прогибайте, не спешите, голову держите прямо. Следите за дыханием.

8. Ноги пошире, руки на поясе. Медленно делайте круговые движения корпусом: выдох — вперед, вдох — назад. Ноги не сгибайте, голову держите прямо.

9. Лягте на спину, ладони под голову, ноги вместе. Выдох — медленно поднимите вытянутые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Вдох — опустите ноги.

10. Ноги слегка расставлены, ступни стоят параллельно. Руки подняты вперед, кулаки сжаты. Выдох — быстро присядьте на ступни, согнитесь вперед и маховым движением пронесите руки вниз — назад. Вдох — медленно выпрямитесь. Голову — прямо, руки не сгибайте!

Каждое упражнение повторите 10—15 раз. Время от времени немного отдыхайте, расслабив мышцы. Начинайте и заканчивайте зарядку ходьбой: в начале — в среднем темпе, в конце — постепенно замедляя темп. Затем оботритесь или облейтесь холодной водой.

Если почувствуете, что комплекс тяжел для вас, утомителен,— посоветуйтесь с врачом, а обычных мышечных болей не бойтесь: они скоро пройдут!

Неделя-другая — и вы с радостью почувствуете, что стали стройнее, ловчее, походка — легче, а самочувствие — неизмеримо лучше.

Р. СОКОЛ,
мастер спорта.

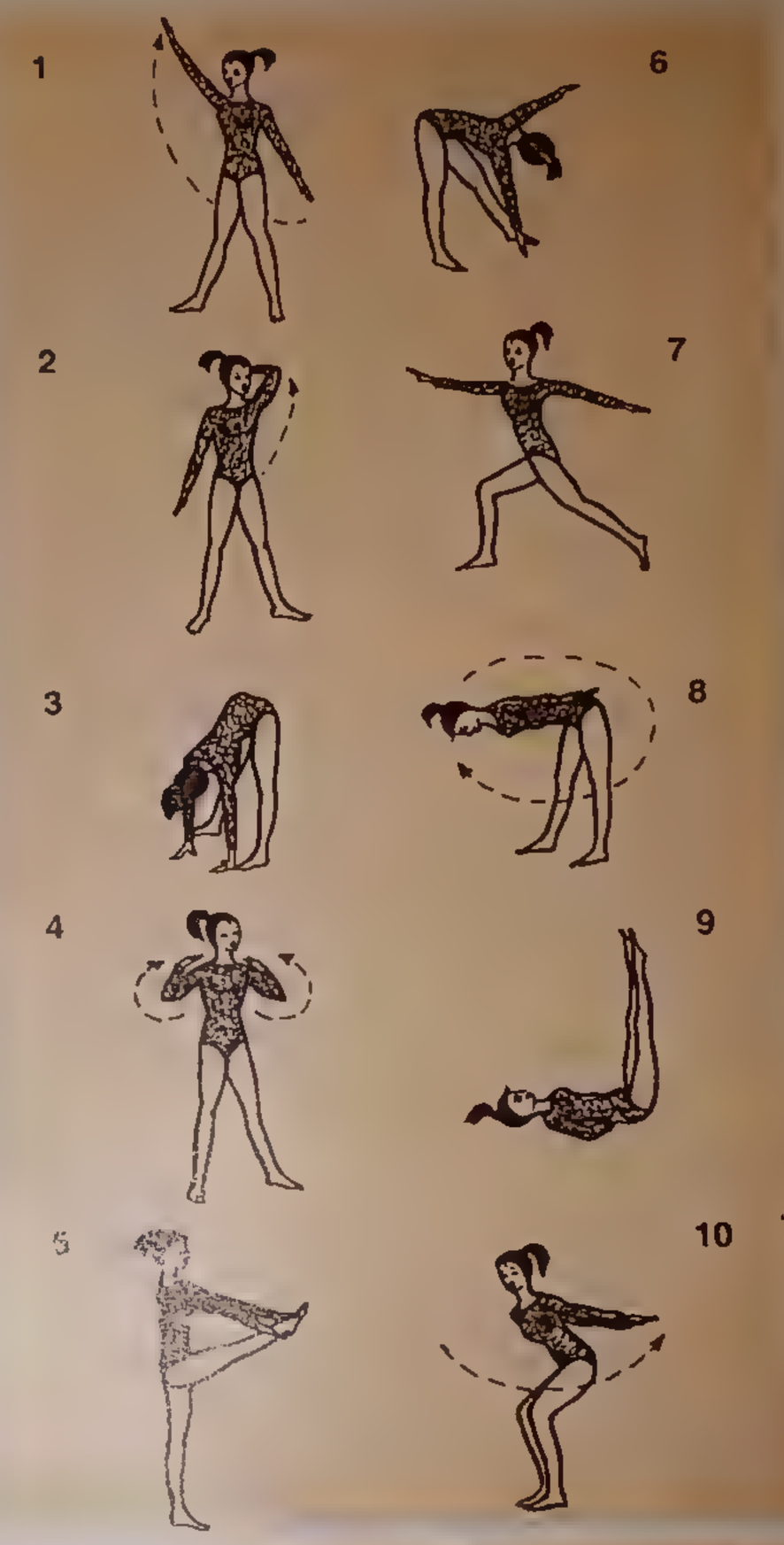


Рис. Е. ГЛУШКОВОЙ.

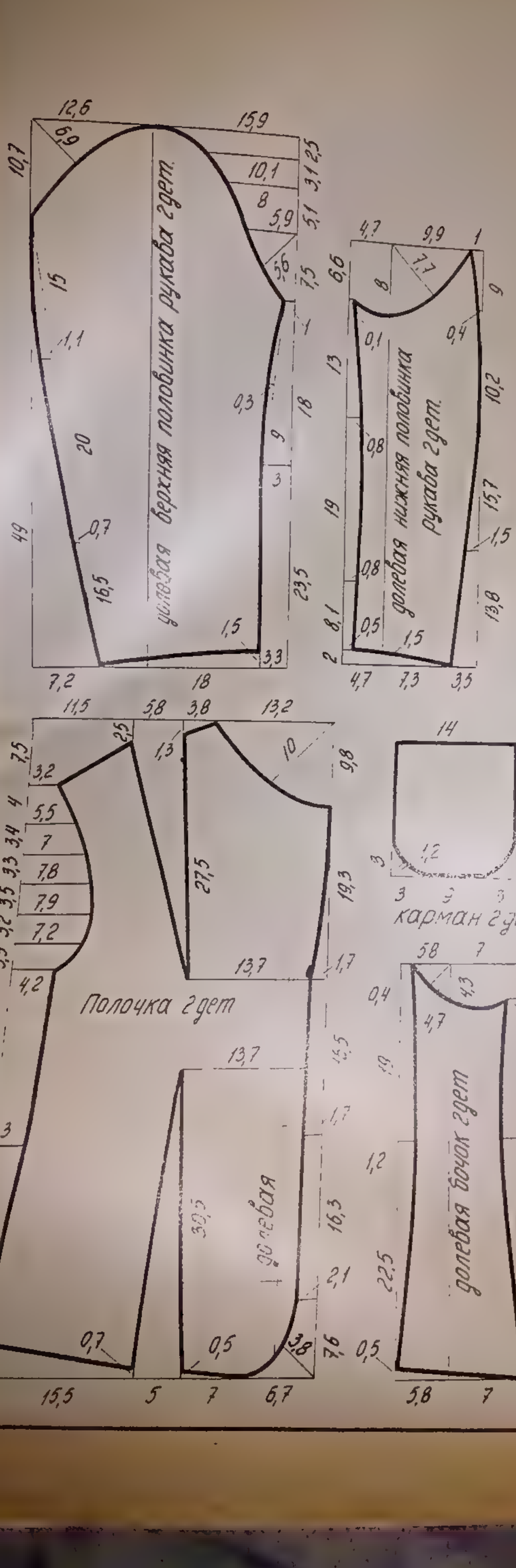
ВАШ ВЕС

Рост в см	Возраст в годах			
	20—29	30—39	40—49	50—59
150	48,9	53,9	56,5	55,7
152	51,0	55,0	59.5	57,6
154	53,0	59,1	62,4	60,2
156	55,8	61,5	66,0	66,4
[illegible]	58,1	64,1	67,9	64,5
160	59,8	65,8	69,9	65,8
162	61,6	68,5	72,2	68,7
164	63,6	70,8	74,0	72,0
166	65,2	71,8	76,5	73,8
168	68,5	73,7	78,2	74,8
170	69,2	75,8	79,8	76,8

В таблице приводится **не средний, а предельный вес** в зависимости от роста и возраста женщины.

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННО?

Приложение к журналу «Крестьянка» № 10.



В таком случае пополните ваш гардероб пиджаком слегка приталенного силуэта, с накладными карманами (размер 52, рост IV). Ткань — от тонкой шерсти светлых тонов до толстого буклированного драпа.

Припуски на швы: по плечевым и боковым срезам — 2 см, по пройме — 1,5 см, по вырезу горловины — 1 см, по окату рукава — 1,5 см, по низу рукава и пиджака — 3—4 см.

Пиджак можно сшить на подкладке, которую раскраивают по деталям верха.

Маленькое дополнение: пиджак, сшитый из однотонной ткани, можно носить с платьем или юбкой любой расцветки. Если же он выполнен из пестрой или клетчатой ткани, дополнения должны быть однотонными.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер.

Рис. О. ПОЛЯНСКОЙ.

ПЛАТЬЕ БУДЕТ КАК НОВОЕ

«Сейчас в моде ситец. Но ситцевое платье, мужская рубашка из хлопка после стирки совершенно теряют вид. Говорят, хорошо подкрахмалить белье. Как это сделать правильно?

Н. ЧЕТВЕРИКОВА

Чердаклинский район. Ульяновская область».

Крахмаление действительно помогает сохранить вид, форму вещи. Различают три его вида: мягкое, среднее и жесткое.

Мягкое подходит для платьев из легкой ткани, блузок, носовых платков. Среднее — для занавесок, кружев, прошивок, гипюра, скатертей, салфеток и постельного белья. Жесткое крахмаление хорошо для манжет и воротничков строгих мужских сорочек.

Для мягкого и среднего крахмаления крахмал, картофельный или кукурузный, разводят в холодной воде и, энергично мешая, вливают в кипяток (для мягкого — 1 столовая ложка крахмала на литр воды, для среднего — 1,5 ложки). Для жесткого крахмаления 2 столовые ложки крахмала разводят в холодной воде, не разбавляя кипятком. Раствор надо процедить через марлю, чтобы не было комков, и погрузить в него выстиранное, хорошо отжатое белье. Если после этого на вещах все-таки останутся сгустки раствора, снимите их кусочком ваты или мягкой тряпочкой.

К раствору можно добавить немного синьки, если вы крахмалите белое белье. Если хотите, чтобы белье блестело, разведите 2 чайные ложки буры в стакане кипятка и добавьте в крахмальный раствор (1 столовая ложка на литр раствора). Особенно советуем сделать это при стирке скатертей и салфеток. Занавески из тюля будут блестеть, если вы добавите 2 чайные ложки талька на 1 литр крахмального раствора.

Накрахмаленное белье, умеренно влажное, гладят сначала с изнанки, затем с лицевой стороны. Утюг должен быть достаточно хорошо нагретым.

Вещи из синтетического волокна крахмалить не стоит.

Т. АЛЕКСАНДРОВА

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ. Урок 6.

БЕЛЫЙ ДЖЕМПЕР

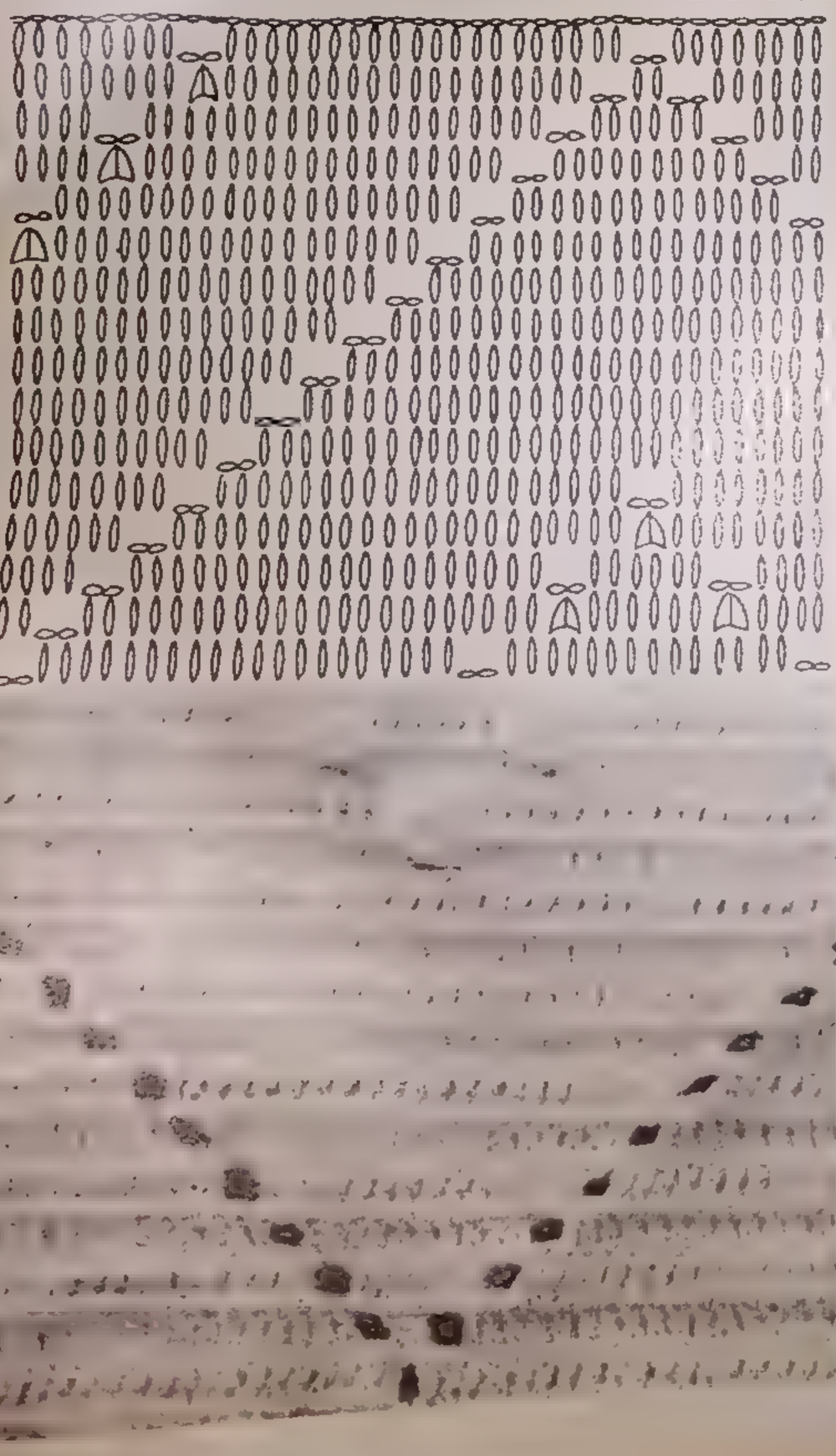
В таком элегантном шерстяном джемпере с длинными рукавами вы будете хорошо себя чувствовать дома и в гостях (см. стр. 36). Перед, спинку и рукава вяжут порознь, а затем сшивают все детали вместе. Низ джемпера, рукавов и вырез горловины обвязывают резинкой из столбиков с накидом.

Резинку вяжут выпуклыми и плоскими столбиками, вводя крючок справа налево под столбик с накидом предыдущего ряда — то с лицевой (выпуклые), то с изнаночной (плоские) стороны.

Спинку вяжут столбиками с накидом, перед и рукава — столбиками с накидом и «бугорками». Для «бугорка» свяжите 5 столбиков с накидом, вводя крючок под цепочку предыдущего ряда. Затем выньте крючок из петли пятого столбика и введите его под обе полупетли первого столбика. Поддень-те только что снятую петлю пятого столбика и протащите ее через полупетли первого столбика. Свяжите одну воздушную петлю и продолжайте вязание столбиков с накидом, накладывая время от времени вязание на выкройку своего размера.

«Бугорки» вяжите в просветах между столбиками с накидом. Просветы получатся, если вместо двух столбиков связать 2 воздушные петли и пропустить 2 столбика в основании. Полосы «бугорков» чередуйте с полосами клеток—просветов.

Т. ЕРЕМЕНКО



ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

ДЕФИЦИТ УМЕНЬШИТСЯ

Два вопроса начальнику Главторга Центросоюза СССР В. П. РАКИТСКИХ

— Владимир Петрович, позвольте познакомить вас с письмом нашей читательницы из Балаклейского района Харьковской области Л. Осмачко: «Давно хочу приобрести небольшую стиральную машину — «Эврику» или «Малютку». Но в нашем хозмаге таких нет. Я поехала в областной центр, но и там не повезло. Говорят, дефицит. А ведь стиральная машина не роскошь, помощница в семье».

Вопрос, видимо, далеко не праздный...

— И совершенно правомерный. Должен признаться: в нынешнем году мы не смогли удовлетворить спрос сельских покупателей на этот товар полностью. Заявки выполнены лишь на 81 процент. Дело в том, что нас подвели машиностроители, изготовляющие бытовую технику. По вине Минлегпищемаша мы недодали в торговую сеть потребительской кооперации 400 тысяч машин типа «Эврика». Это — полуавтомат, наиболее ходовой в селе. Я уж не говорю о «Малютке», которую малыми сериями поставляет «Уралмаш».

В то же время выпуск дорогостоящих, тяжелых в эксплуатации автоматических агрегатов «Вятка» увеличился, хотя они не пользуются спросом.

Сама по себе эта машина, может, и неплоха, но для сельских условий малопригодна: громоздка, потребляет много энергии, капризна в работе. Мы понимаем, что для села нужна специальная стиральная машина: компактная, легкая в обращении, непременно с подогревом воды; и не раз обращались в Минлегпищемаш с просьбой создать такую машину или хотя бы увеличить выпуск тех, которые пользуются спросом. Но, как говорят, воз и ныне там...

Не порадовала нас и недавняя Межреспубликанская оптовая ярмарка. К сожалению, и в будущем году мы не сможем удовлетворить заявки потребительской кооперации. Мы просили 1813 тысяч штук малогабаритных стиральных машин для продажи на селе, а Министерство торговли СССР выделило Центросоюзу снова на 400 тысяч штук меньше...

Данные об итогах ярмарки и о конкретных нуждах сельского покупателя, а также наши предложения в этой связи мы направили в Совет Министров СССР, в Госплан СССР и Министерство торговли СССР. Наши предложения приняты. Будем надеяться, что дефицит уменьшится.

— Одна из постоянных рубрик нашего раздела «Хозяюшка» называется «Шьем сами». Судя по почте, она вызывает неизменный интерес читателей и... встречный вопрос: «А где купить швейную машину?»

— Еще несколько лет назад швейную машину можно было купить в любом универмаге: они выпускались тогда рядом предприятий. Поэтому, когда спрос на них упал, действующим оставили один подольский завод, старейший в нашей стране. Он поставляет ежегодно 1350 тысяч машин различного типа.

До некоторого времени этого было достаточно. В последние же годы в связи с индустриализацией сельского хозяйства изменились условия труда и быта сельских тружениц. У них появилось больше свободного времени, пробудился интерес к вязанию, вышиванию, шитью. И швейные машины стали дефицитом. Усугубила его и неоправданно затянувшаяся реконструкция производственного объединения «Подольскшвеймаш».

На комиссии Совета Министров СССР рассматривался вопрос о строительстве нового мощного корпуса этого предприятия. С пуском его производство швейных машин на «Подольскшвеймаше» удвоится.

Интервью взяла Н. ПРОТОРСКАЯ

Приложение к журналу «Крестьянка» № 11.

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

ЭКСКУРСИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В прошлом номере журнала мы начали разговор о гигиене жилища, пригласив вас на своеобразную экскурсию по дому. Итак, экскурсия продолжается...

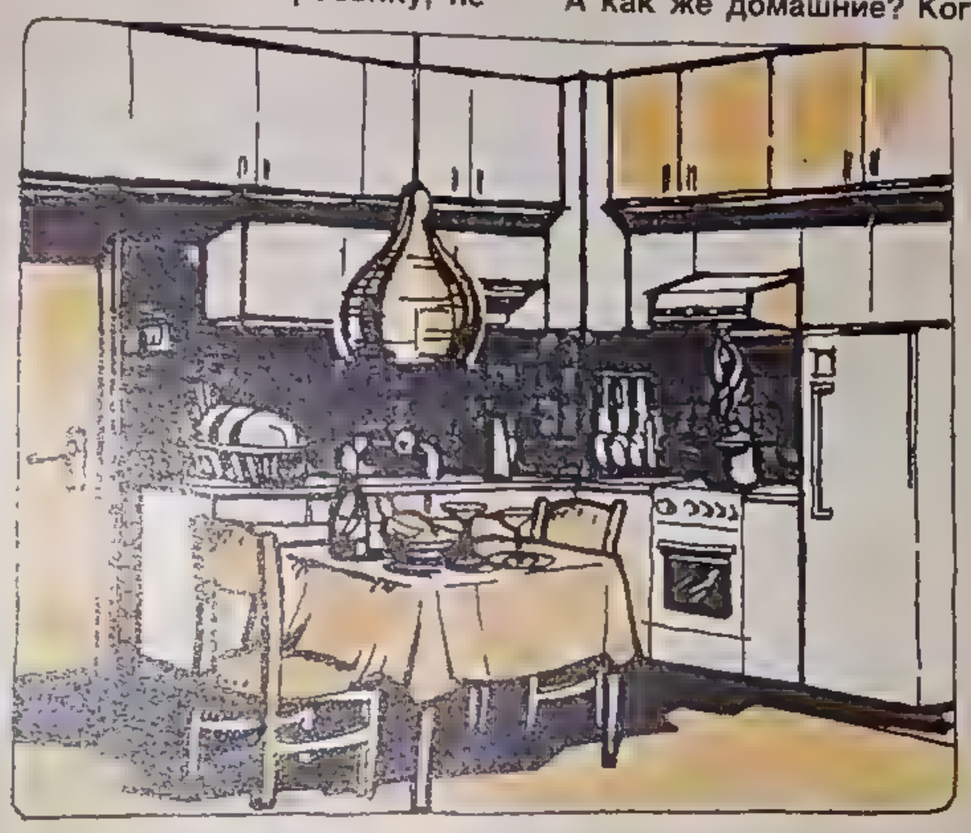
Если в вашей квартире или доме 2—3 комнаты, то одну из них постарайтесь выделить для спальни. Объясню почему: ведь за ночь нам необходимо восстановить силы, потраченные днем, хорошо отдохнуть. Чтобы ночной отдых был полноценным, позаботьтесь прежде всего о свежем воздухе в помещении, о чистой, хорошо проветренной и обязательно немного жесткой постели. Никаких перин и пуховиков! Ничего, кроме перегрева и вследствие этого тяжелого, прерывистого сна, они вам не дадут.

Кровать лучше ставить спинкой к стене: тогда она будет лучше вентилироваться, да и подойти к ней удобнее. Если же у вас одна комната и вы спите на диване—отодвиньте его немного от стены, чтобы воздух обтекал постель со всех сторон.

Уборку в спальне делайте всегда влажную — иначе пыль глубоко войдет в мягкую обивку кроватей, в одеяла, матрацы, подушки.

Этого же правила придерживайтесь в детской—вот мы и дошли до этой самой милой и обязательно веселой, светлой, яркой части вашего дома. У вас нет возможности выделить детям отдельную комнату? Тогда отведите им светлый угол общей комнаты. Не пожалейте сил на его оборудование, наведение чистоты и порядка: ведь от того, в каких условиях будут спать, играть, заниматься дети, во многом зависит их физическое и интеллектуальное развитие. Красивое убранство детского уголка помогает сформировать у малышей эстетическое чувство, хороший вкус. Чистота и порядок сохраняют здоровье, воспитывают навыки чистоплотности, организованности.

Обстановка—самая простая! Кровать, небольшой столик, стульчик. Малышу, который еще не начал ходить, потребуется манеж. Тем, кто начал уже делать первые шаги, нужно главным образом пространство, поэтому постарайтесь расставить мебель так, чтобы она не мешала ребенку, не



стесняла его движений. Никаких лишних вещей! Даже в отношении ковра надо подумать: конечно, на нем удобно ползать и играть, но помните, что его придется постоянно выбивать, чистить пылесосом, иначе он быстро превратится в кладовую пыли...

В общей комнате на первый взгляд легче поддерживать чистоту—благодаря удобным и вместительным

да вечером, при уютном, чуть приглушенном свете собирается вся ваша семья в общей комнате за чаем или у телевизора, в доме царит ощущение покоя, счастья, доброты. А о каком же уюте и домашнем тепле можно говорить, если на шкафах, на плафонах светильников—пыль, стекла серванта захватаны грязными руками, обивка стульев и кресел закрыта холодным целлофаном или уже испещрена пятнами, подтеками?

Возьмите влажную тряпку в руки да пройдитесь разок-другой по шкафам, а мягкой намоченной бумагой (сгодится и старая газета)—по стеклам. Разведите в тазу стиральный порошок, вооружитесь губкой или щеткой—глядишь, и нет пятна, обивка кресел стала как новая, да и в комнате словно свежим ветром дохнуло... На это, конечно, нужно время. Организуйте его! Не оставляйте все на выходной, можно делать уборку и по частям: в один вечер вымойте стекла, завтра протрите мебель, а воскресенье оставьте для отдыха.

Но вот, наконец, и кухня—эта домашняя лаборатория хозяйственных работ. И, как в настоящей лаборатории, первое требование здесь—чистота. Как ее добиться при условии, что минимум 2—3 раза в день вы пользуетесь плитой, столами, раковиной для приготовления еды и мытья посуды?

Прежде всего продумайте оборудование кухни. Стену у мойки надо заделать кафелем или клеенкой, которые легко мыть. Навесные шкафчики, полки лучше купить из пластика, обои—по возможности моющиеся. И все это регулярно мыть, протирать.

Плита требует особого догляда. Ее надо ежедневно мыть горячей водой с мылом, духовой шкаф протирать после каждого пользования. Никаких остатков пищи—это раздолье для мух и почва для разведения тараканов! Мусорное ведро выносите каждый день и непременно мойте.

Кухня должна хорошо вентилироваться, поэтому не загромождайте ее лишни-

ми вещами — это только создаст дополнительные трудности при уборке.

Откажитесь от поролоновых ковриков в ванной: они долго сохнут и являются хорошей средой для обитания различных грибков. Резиновые, может быть, менее красивы, но зато гигиеничнее. Ванну, умывальник мойте горячей водой со специальными пастами, порошками или мылом. Унитаз чистите так же, но чаще — минимум через день. Стены и пол туалета мойте теплой водой с порошком.

Теперь несколько слов о комнатных цветах. Они украшают жилище, создают ощущение прохлады и свежести. Некоторые из них выделяют особые летучие вещества — фитонциды, которые очищают воздух, убивают микробов. Цветы поглощают углекислый газ и выделяют кислород. Правда, ночью происходит обратный процесс, но выделяемое ими количество углекислоты так ничтожно, что абсолютно безвредно для здоровья. Цветы хорошо увлажняют воздух, испаряя влагу с поверхности листьев, что очень полезно, особенно в квартирах с центральным отоплением. Наконец, они неплохие пылесосы. Но если за ними не ухаживать, не мыть регулярно, не протирать влажной тряпочкой они превращаются в хранителей пыли и микробов и в конце концов сами погибают.

Зимой мойте цветы под струей воды, в тазу или в ванне. Летом хорошо устроить им душ: вынести в дождь горшки с геранью, кадки с фикусами на целый день в палисадник.

В доме, в квартире мы проводим в среднем около 10 часов в сутки — чуть ли не половину жизни. Поэтому понятно наше стремление к уюту, красивым интерьерам. Но... можно заставить комнаты самыми дорогими гарнитурами, завесить стены коврами, а полы застелить паласами, и все-таки чувствовать себя при этом неуютно, плохо, если все это великолепие покрыто слоем пыли... Вот почему еще так важна чистота в доме.

Одной хозяйке, конечно, не под силу справиться со всем этим. Но, мы надеемся, ей помогут в работе по дому муж и дети...

Р. РОМАНОВА
врач

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

«ЦВЕТНИК» В КОМНАТЕ

«Очень люблю цветы, развела много комнатных растений, и теперь забота, как их расставить: на подоконнике — свет застилают, на шкафу, книжной полке — поливать неловко...
А. ПРИОРОВА».

Теньгушевский район.
Мордовская АССР

Рекомендуем вам сделать для цветов удобную и красивую подставку в виде лесенки (см. рисунок). Собирается она просто.

Прежде всего заготовьте материал: деревянные планки толщиной 30×30 мм; доски шириной 8—12 см, толщиной 10—20 мм; винты длиной 45 мм; клей для дерева.

Соберите из планок боковые части подставки. Для этого горизонтальные планки надо приклеить к вертикальным в виде решетки и закрепить винтами. Следите, чтобы обе боковые стенки совпадали по размерам друг с другом.

Угол между планками должен быть прямым, концы их на 5—10 мм выступают из решетки. Отверстия для винтов просверлите заранее.

Соедините боковые стенки поперечными планками. Места их соединения также склейте и «посадите» на винты.

Теперь можно крепить ступеньки «лесенки» — так, чтобы они на 75 мм выступали за боковые стороны решетки. При 12-сантиметровых досках на одну ступеньку берут 2 доски, при 8-сантиметровых — 3. От того, сколько ступенек хотите вы сделать на цветочной «лесенке», зависит, сколько вам надо заготовить планок и досок.

Все деревянные детали перед сборкой тщательно отшлифуйте, промажьте олифой, а затем покройте прозрачным лаком или краской — по желанию.

Н. ТЕРЕБИЛОВА

ДОМАШНИЙ «ДОКТОР»

«Слышала, что какое-то комнатное растение называют «доктором». Что это за растение, почему оно так называется?
Т. САРАФАНОВА».

г. Мичуринск.
Тамбовская область.

Видимо, речь шла о каком-то виде каланхое. Это растение часто встречается у любителей комнатных цветов. Широко культивируются каланхое войлочное, каланхое Блоссфельда — с темно-зелеными плотными листьями, каланхое Федченко — с листьями сизо-матового оттенка, образующими в нижней части стебля многочисленные воздушные корни.

Некоторые виды каланхое используются в народной медицине — отсюда и второе название этого растения — «доктор». Мази и комплексные препараты, включающие каланхое, применяют для лечения язв, гнойных процессов, воспаления слизистых оболочек. А каланхое перистое даже специально выращивается в нашей стране, в субтропиках Грузии (родом каланхое — из тропических зон Африки и Америки), как лекарственная культура. Сок его обладает противовоспалительными свойствами, ускоряет заживление ран.

Каланхое в домашних условиях можно использовать, чтобы скорее зажил порез, небольшая рана, прошел ожог. Для этого лист растения хорошо промывают, измельчают до кашицеобразного состояния, прикладывают к ране и, накрыв стерильной салфеткой, завязывают бинтом.

В. СМИРНОВА
агроном

...несколько слов о комнатных цветах. Они украшают жилище, создают ощущение прохлады и свежести. Некоторые из них выделяют особые летучие вещества — фитонциды, которые очищают воздух, убивают микробов. Цветы поглощают углекислый газ и выделяют кислород. Правда, ночью происходит обратный процесс, но выделяемое ими количество углекислоты так ничтожно, что абсолютно безвредно для здоровья. Цветы хорошо увлажняют воздух, испаряя влагу с поверхности листьев, что очень полезно, особенно в квартирах с центральным отоплением. Наконец, они неплохие пылесосы. Но если за ними не ухаживать, не мыть регулярно, не протирать влажной тряпочкой они превращаются в хранителей пыли и микробов и в конце концов сами погибают.

Зимой мойте цветы под струей воды, в тазу или в ванне. Летом хорошо устроить им душ: вынести в дождь горшки с геранью, кадки с фикусами на целый день в палисадник.

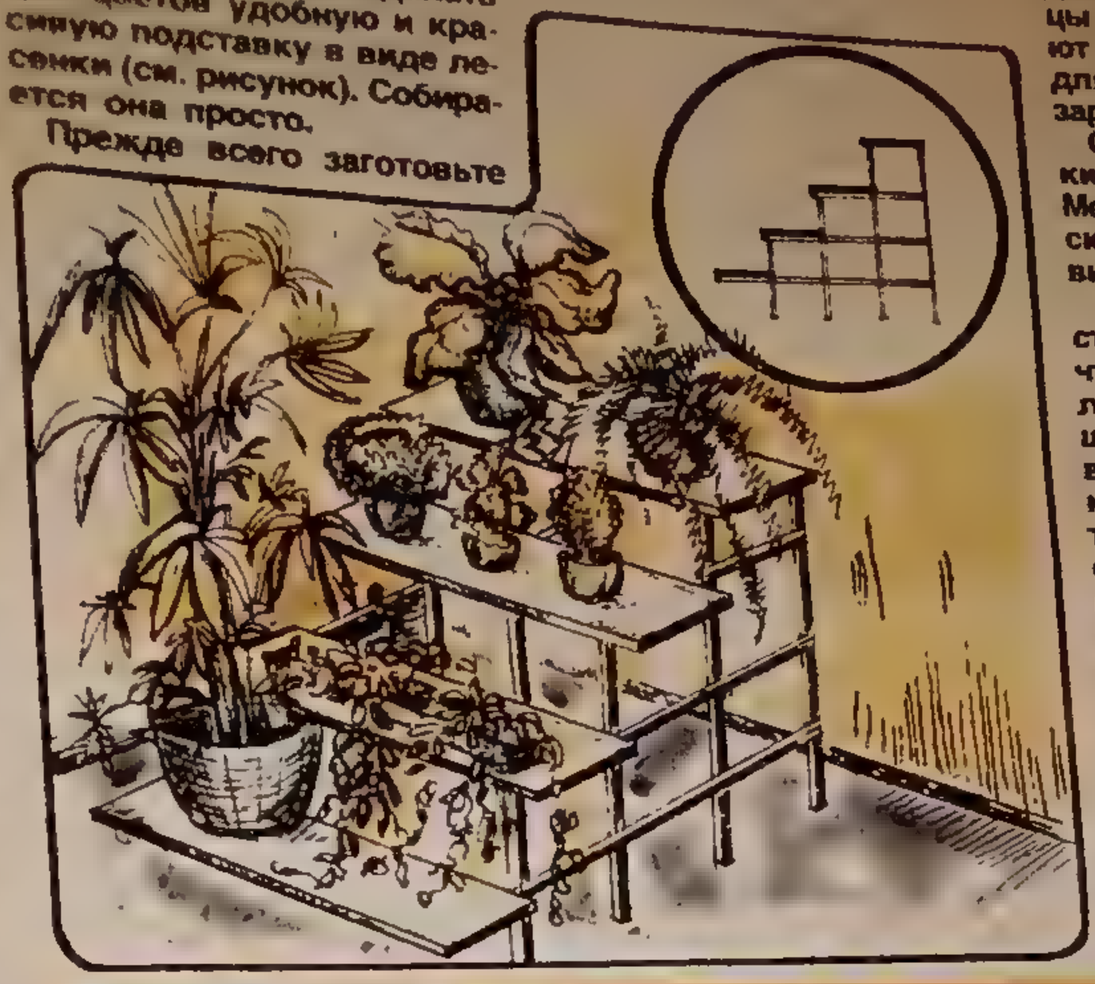
В доме, в квартире мы проводим в среднем около 10 часов в сутки — чуть ли не половину жизни. Поэтому понятно наше стремление к уюту, красивым интерьерам. Но... можно заставить комнаты самыми дорогими гарнитурами, завесить стены коврами, а полы застелить паласами, и все-таки чувствовать себя при этом неуютно, плохо, если все это великолепие покрыто слоем пыли... Вот почему еще так важна чистота в доме.

Одной хозяйке, конечно, не под силу справиться со всем этим. Но, мы надеемся, ей помогут в работе по дому муж и дети...

Р. РОМАНОВА
врач

Рекомендуем вам сделать для цветов удобную и красивую подставку в виде лесенки (см. рисунок). Собирается она просто.

Прежде всего заготовьте



размерам друг с другом.

Угол между планками должен быть прямым, концы их на 5—10 мм выступают из решетки. Отверстия для винтов просверлите заранее.

Соедините боковые стенки поперечными планками. Места их соединения также склейте и «посадите» на винты.

Теперь можно крепить ступеньки «лесенки» — так, чтобы они на 75 мм выступали за боковые стороны решетки. При 12-сантиметровых досках на одну ступеньку берут 2 доски, при 8-сантиметровых — 3. От того, сколько ступенек хотите вы сделать на цветочной «лесенке», зависит, сколько вам надо заготовить планок и досок.

Все деревянные детали перед сборкой тщательно отшлифуйте, промажьте олифой, а затем покройте прозрачным лаком или краской — по желанию.

Н. ТЕРЕБИЛОВА

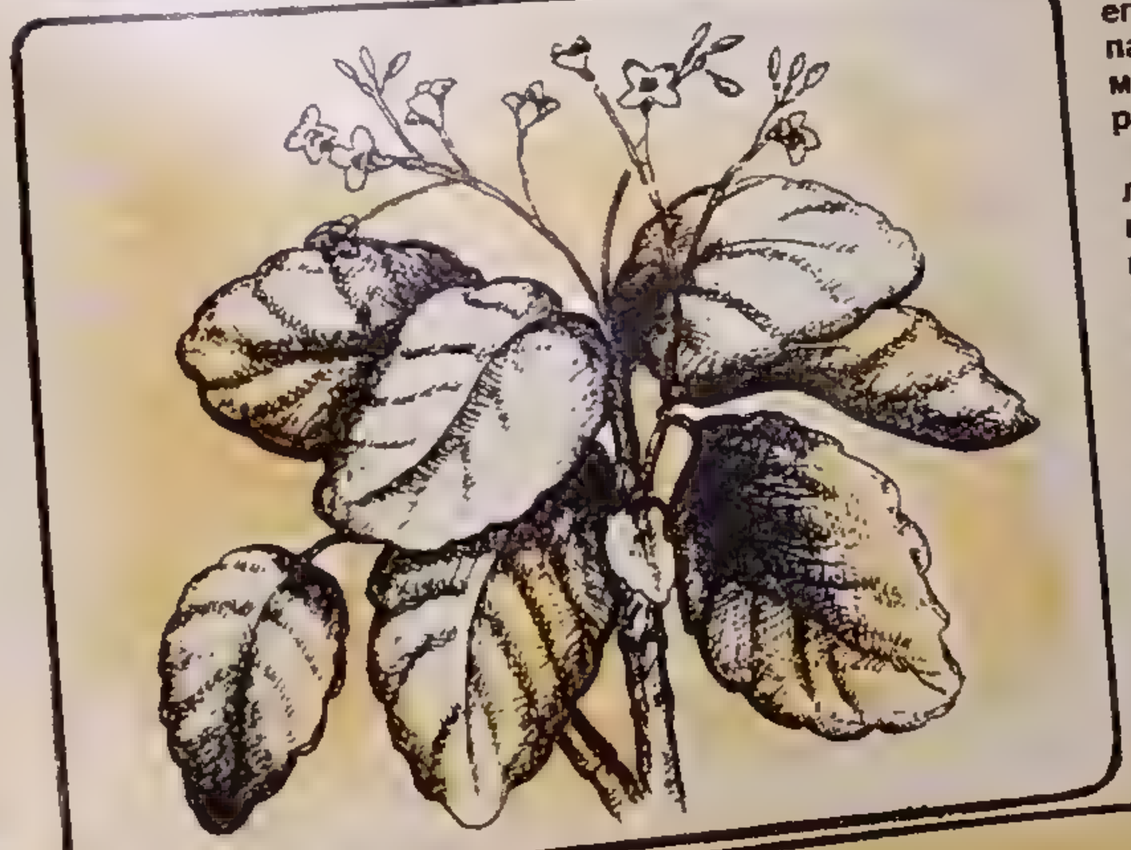
ДОМАШНИЙ «ДОКТОР»

«Слышала, что какое-то комнатное растение называют «доктором». Что это за растение, почему оно так называется?

Т. САРАФАНОВА».

г. Мичуринск.
Тамбовская область

Видимо, речь шла о каком-то виде каланхое. Это растение часто встречается у любителей комнатных цветов. Широко культивируются каланхое войлочное, каланхое Блоссфельда — с темно-зелеными плотными листьями, каланхое Федченко — с листьями сизо-матового оттенка, образующими в нижней части стебля многочисленные воздушные корни.



Некоторые виды каланхое используются в народной медицине — отсюда и второе название этого растения — «доктор». Мази и комплексные препараты, включающие каланхое, применяют для лечения язв, гнойных процессов, воспаления слизистых оболочек. А каланхое перистое даже специально выращивается в нашей стране, в субтропиках Грузии (родом каланхое — из тропических зон Африки и Америки), как лекарственная культура. Сок его обладает противовоспалительными свойствами, ускоряет заживление ран.

Каланхое в домашних условиях можно использовать, чтобы скорее зажил порез, небольшая ранка, прошел ожог. Для этого лист растения хорошо промывают, измельчают до кашицеобразного состояния, прикладывают к ране и, накрыв стерильной салфеткой, завязывают бинтом.

В. СМИРНОВА,
агроном.

ТУФЛИ ПРОМОКЛИ?

Не спешите ставить их к печке или батарее отопления. Сначала хорошенько набейте мокрую обувь мягкой бумагой, чтобы, высохнув, она не деформировалась, не сжалась. Когда высохнет — смажьте гуталином или кремом и почистите.

Если за лето мазь для обуви затвердела — добавьте несколько капель скипидара, она снова станет мягкой.

Регулярная чистка обуви до блеска поможет дольше сохранить ее. Советуем делать это так: сначала как следует смажьте обувь мазью или кремом, подождите минут 10, а затем уже беритесь за щетку. И последний «штрих» нанесите шерстяной или бархатной тряпочкой, протерев ею обувь до блеска.

Обувь из коричневой, бежевой, желтой кожи смазывайте не мазью, а молоком, затем натирайте шерстяной тряпочкой.

Замшевую обувь чистите жесткой щеткой. Если замша местами залоснилась, потрите пятна резиновой щеткой или наждачной бумагой.

Пятна с цветной обуви хорошо отчищает тампон, смоченный соком лука или раствором лимонной кислоты.

Туфли из белой кожи можно обновить, почистив бензином, в который добавлено немного порошка магнезии.

Если на кожаных туфлях появились пятна плесени от сырости, что вполне вероятно, если вы их спрятали на лето, не просушив как следует, смажьте их сначала любым жиром, а потом, тщательно протерев, — смесью из равных частей керосина, уксуса и воды и через несколько минут почистите до блеска шерстяной тряпкой.

Обувь из мягкой кожи прослужит дольше, если вы будете регулярно смазывать ее вазелином.

Особенно пачкаются осенью суконные ботинки. Для их чистки приготовьте смесь из 3 частей нашатырного спирта и 10 частей воды. Протрите обувь этим раствором, затем тряпочкой, смоченной чистой водой, и, просушив,— пемзой.

Чтобы обувь дольше служила и меньше промокала, смажьте края подметок любым растительным жиром — кстати говоря, таким же способом можно избавиться от скрипа обуви.

Т. АЛЕКСАНДРОВА

ПОРА ДОСТАВАТЬ ШУБУ

На дворе глубокая осень. Вот-вот полетят «белые мухи» — снег... Пора доставать шубу, меховую шапку. Весной, радуясь теплу, вы так поспешно сбросили их. Посмотрите теперь, все ли готово к зиме?

Начните с одежды. Шерстяные, меховые вещи тщательно переберите: нет ли дырки, пятна, не изъедены ли они молью. Почистите их, простирайте, если надо — аккуратно заштопайте. Надеемся, что вам при этом помогут некоторые советы:

● Пятна с меха удаляют ватным тампоном, смоченным специальным раствором. Вот два его рецепта — на выбор. 1. Равные части денатурированного спирта и аммиачной воды. 2. Одна часть аммиачной воды, 3 части поваренной соли и 50 частей воды. После того как почистите, промокните мех чистой полотняной тряпочкой, затем выбейте и расчешите.

● Если мех примялся, протрите его влажной губкой, чтобы ворсинки намокли, потом расчешите по направлению ворса и повесьте сохнуть. Когда высохнет, хорошо выбейте.

● Загрязненные вещи из каракуля сначала выбейте, а затем для придания блеска несколько раз протрите ладонью, слегка смоченной растительным маслом.

● Для чистки меха ни в коем случае нельзя употреблять бензин.

● Не сушите мокрый мех на солнце или над огнем.

● Пока вещи чистятся, стираются, проветриваются, займитесь шкафом. Влажной тряпкой протрите полки и стенки и оставьте открытыми дверцы — проветрить. Не забудьте положить в шкаф немного нафталина или камфоры. Для борьбы с молью можно использовать также полынь, табак, специальное средство «Антимоль».

● Зимой главный враг вашего гардероба — мелкие жучки. Они менее разборчивы, чем моль, и не гнушаются даже хлопчатобумажными тканями. Жучки очень живучи, они не боятся нафталина. Но их можно истребить с помощью специальных химических средств. Помогает в борьбе с ними и старинное средство: приготовьте смесь из равных частей сахарного песку, сухих дрожжей, буры. Мелко разотрите и разложите на бумажках в местах скопления жучков. Они исчезнут.

Н. ВИКТОРОВА

ЗОНТИК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

В осенние месяцы мы не расстаемся с зонтом: стоит ненадежная погода, и он не раз выручает нас...

Но вот вы вернулись домой, в тепло и уют. Что же зонтик, так заботливо охранивший вас от осеннего дождя? Брошен в угол, забыт? Тогда не удивляйтесь, если к следующему сезону он выйдет из строя.

Чтобы зонтик служил дольше, сначала просушите его в раскрытом виде, и только затем складывайте. Все металлические части хорошо вытрите. Время от времени смазывайте их любым жиром — это предохранит от ржавчины.

Если зонт загрязнился — дождитесь, пока он просохнет, и почистите сухой щеткой.

Мужские черные зонты хорошо чистятся щеткой, смоченной в отваре крепкого чая и листьев плюща.

Изящные цветные зонтики отчистит от пятен и грязи пятипроцентный раствор нашатырного спирта.

Т. СТУКАЛОВА

УБИРАЕМ САРАФАНЫ, КУПАЛЬНИКИ...

Пришла пора убрать до нового сезона летнюю одежду. Сделайте это аккуратно, чтобы вещи весной порадовали вас. Платья из льняной или хлопчатобумажных тканей выстирайте, но не гладьте. Так же храните тонкое шелковое белье, которое вы не носите зимой — чистым, но неглаженым.

Купальный костюм из трикотажа выстирайте тщательно в порошке: морской, речной песок разрушает трикотаж, приводит его в негодность, и надо, чтобы к «зимовке» на костюме не осталось ни одной песчинки.

Резиновую шапочку для купания тоже хорошо вымойте, высушите, а затем набейте бумагой, чтобы резина не слежалась. Храните ее, как и все изделия с применением резины, в прохладном помещении.

А. НИКУЛЕНОК

Рис. Э. ДЕСЯТНИК.

ТУФЛИ ПРОМОКЛИ?

...спешите ставить их к ...ке или батарее отопле... Сначала хорошенько ...йте мокрую обувь мяг... бумагой, чтобы, высох... она не деформировалась, не сжалась. Когда высохнет — смажьте гуталином или кремом и почистите.

Если за лето мазь для обуви затвердела — добавьте несколько капель скипидара, она снова станет мягкой.

Регулярная чистка обуви до блеска поможет дольше сохранить ее. Советуем делать это так: сначала как следует смажьте обувь мазью или кремом, подождите минут 10, а затем уже беритесь за щетку. И последний «штрих» нанесите шерстяной или бархатной тряпочкой, протерев ею обувь до блеска.

Обувь из коричневой, бежевой, желтой кожи смазывайте не мазью, а молоком, затем натирайте шерстяной тряпочкой.

Замшевую обувь чистите жесткой щеткой. Если замша местами залоснилась, потрите пятна резиновой щеткой или наждачной бумагой.

Пятна с цветной обуви хорошо отчищает тампон, смоченный соком лука или раствором лимонной кислоты.

Туфли из белой кожи можно обновить, почистив бензином, в который добавлено немного порошка магнезии.

Если на кожаных туфлях появились пятна плесени от сырости, что вполне вероятно, если вы их спрятали на лето, не просушив как следует, смажьте их сначала любым жиром, в потом, тщательно протерев,— смесью из равных частей керосина, уксуса и воды и через несколько минут почистите до блеска шерстяной тряпкой.

Обувь из мягкой кожи прослужит дольше, если вы будете регулярно смазывать ее вазелином.

Особенно осенью суконные пачкаются ботинки. Для их чистки приготовьте смесь из 3 частей нашатырного спирта и 10 частей воды. Протрите обувь этим раствором, затем тряпочкой, смоченной чистой водой, и, просушив,— пемзой.

Чтобы обувь дольше служила и меньше промокала, смажьте края подметок любым растительным жиром — кстати говоря, таким же способом можно избавиться от скрипа обуви.

Т. АЛЕКСАНДРОВА

ПОРА ДОСТАВАТЬ ШУБУ

На дворе глубокая осень. Вот-вот полетят «белые мухи» — снег... Пора доставать шубу, меховую шапку. Весной, радуясь теплу, вы так поспешно сбросили их. Посмотрите теперь, все ли готово к зиме?

Начните с одежды. Шерстяные, меховые вещи тщательно переберите: нет ли дырки, пятна, не изъедены ли они молью. Почистите их, простирайте, если надо — аккуратно заштопайте. Надеемся, что вам при этом помогут некоторые советы:

● Пятна с меха удаляют ватным тампоном, смоченным специальным раствором. Вот два его рецепта — на выбор. 1. Равные части денатурированного спирта и аммиачной воды. 2. Одна часть аммиачной воды, 3 части поваренной соли и 50 частей воды. После того как почистите, промокните мех чистой полотняной тряпочкой, затем выбейте и расчешите.

● Если мех примялся, протрите его влажной губкой, чтобы ворсинки намокли, потом расчешите по направлению ворса и повесьте сохнуть. Когда высохнет, хорошо выбейте.

● Загрязненные вещи из каракуля сначала выбейте, а затем для придания блеска несколько раз протрите ладонью, слегка смоченной растительным маслом.

● Для чистки меха ни в коем случае нельзя употреблять бензин.

● Не сушите мокрый мех на солнце или над огнем.

● Пока вещи чистятся, стираются, проветриваются, займитесь шкафом. Влажной тряпкой протрите полки и стенки и оставьте открытыми дверцы — проветрить. Не забудьте положить в шкаф немного нафталина или камфоры. Для борьбы с молью можно использовать также полынь, табак, специальное средство «Антимоль».

● Зимой главный враг вашего гардероба — мелкие жучки. Они менее разборчивы, чем моль, и не гнушаются даже хлопчатобумажными тканями. Жучки очень живучи, они не боятся нафталина. Но их можно истребить с помощью специальных химических средств. Помогает в борьбе с ними и старинное средство: приготовьте смесь из равных частей сахарного песку, сухих дрожжей, буры. Мелко разотрите и разложите на бумажках в местах скопления жучков. Они исчезнут.

Н. ВИКТОРОВА

ЗОНТИК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

В осенние месяцы мы не расстаемся с зонтом: стоит ненадежная погода, и он не раз выручает нас...

Но вот вы вернулись домой, в тепло и уют. Что же зонтик, так заботливо охранивший вас от осеннего дождя? Брошен в угол, забыт? Тогда не удивляйтесь, если к следующему сезону он выйдет из строя.

Чтобы зонтик служил дольше, сначала просушите его в раскрытом виде, и только затем складывайте. Все металлические части хорошо вытрите. Время от времени смазывайте их любым жиром — это предохранит от ржавчины.

Если зонт загрязнился — дождитесь, пока он просохнет, и почистите сухой щеткой.

Мужские черные зонты хорошо чистятся щеткой, смоченной в отваре крепкого чая и листьев плюща.

Изящные цветные зонтики отчистит от пятен и грязи пятипроцентный раствор нашатырного спирта.

Т. СТУКАЛОВА

УБИРАЕМ САРАФАНЫ, КУПАЛЬНИКИ...

Пришла пора убрать до нового сезона летнюю одежду. Сделайте это аккуратно, чтобы вещи весной порадовали вас. Платья из льняной или хлопчатобумажных тканей выстирайте, но не гладьте. Так же храните тонкое шелковое белье, которое вы не носите зимой — чистым, но неглаженым.

Купальный костюм из трикотажа выстирайте тщательно в порошке: морской, речной песок разрушает трикотаж, приводит его в негодность, и надо, чтобы к «зимовке» на костюме не осталось ни одной песчинки.

Резиновую шапочку для купания тоже хорошо вымойте, высушите, а затем набейте бумагой, чтобы резина не сложилась. Храните ее, как и все изделия с примесью резины, в прохладном помещении.

А. НИКУЛЕНОК

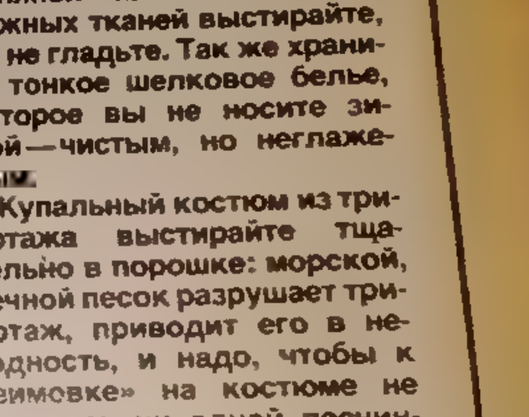


Рис. Э. ДЕСЯТНИК.

ЕЩЕ ДО ПЕРВОГО СНЕГА...

Рис. В ДАВЫДОВА

Когда уже последние заготовки уложены в погреб, ждет нас с мужем моим еще такая забота — забить кабанчика.

Взяли мы за правило откармливать с весны двух кабанчиков. Одного сдаем, другого себе оставляем. День для забоя подбираем такой, чтоб был и прохладным и погожим — удобнее свежевать тушу, обрабатывать ее на воздухе.

В № 11 за прошлый год «Крестьянка» уже рассказывала, что можно приготовить из свинины. Ну, а на этот раз поделюсь с вами, как я копчу окорока — основную мясную заготовку,— вы часто спрашиваете об этом в своих письмах, дорогие хозяюшки.

ОКОРОКА приготавливают из передней и задней части свиной туши. Нам понадобится посолочная смесь: 1 кг поваренной соли грубого помола, 40 г сахара, 100 г измельченного чеснока, 35 г черного молотого перца, 45 г селитры. На каждый килограмм мяса требуется не менее 65 граммов такой смеси. Ею натирают окорока, а в нижней части ножки у костей делают надрез на ширину ножа и тоже заполняют отверстие смесью. Насыпают ее и на дно посуды. Затем укладывают окорока кожей вниз, причем задние помещают на дне, а передние сверху. Все это тщательно и обильно пересыпается смесью.

Посуду с соленым мясом (лучше, если это деревянный бочонок или кадка) обвяжем марлей и поставим на две недели в прохладное и темное место. Примерно через неделю вы увидите, что выделился рассол, но его наверняка окажется недостаточно, чтобы прикрыть все мясо. Поэтому дополнительно приготовим такой раствор: на 10 л холодной кипяченой воды — полтора килограмма соли и 50 г селитры. Чтобы окорока не всплыли, их придавливаем гнетом так, чтобы раствор затопил деревянный кружок. Если каждый из задних окороков весил больше восьми килограммов, его выдерживают в рассоле полтора месяца, если меньше — месяц.

Пройдет нужное время, и вынимают из посуды окорока, 2—3 часа вымачивают в холодной воде, то и дело меняя ее, и подвешивают для обсушки на ночь. Утром их можно начинать коптить.

Как лучше это делать? Единого рецепта нет. Иногда в деревнях строят специальные коптильни — сложное и громоздкое сооружение. Мы с мужем поступаем проще: берем чистую металлическую бочку, не имеющую дна и крышки, устанавливаем ее на очаг, который устраиваем во дворе. Бочку надо установить с таким расчетом, чтобы дым достигал всех частей окорока. Дрова должны быть сухими. Можно жечь дуб, ольху, березу — словом, почти все, кроме сосны, ели, смолянистой древесины. Запаситесь опилками — они дают дым. Некоторые предпочитают добавлять в очаг еловые шишки, сосновые иголки — они придают желтоватый оттенок и особый аромат окороку. Мы же под конец кладем в огонь ветки можжевельника с ягодами — от них мясо приобретает тонкий, неповторимый вкус.

Очень хороши КОПЧЕНЫЕ ГУСЬ, ИНДЕЙКА, КРУПНАЯ КУРИЦА. Птицу ощипывают, опаливают над огнем, отрезают шейку, удаляют потроха, разрезают пополам и натирают отрубями, затем на двое суток помещают в маринад следующего состава: на 5 килограммов мяса — стакан воды, полстоловой ложки соли, 25 г черного молотого перца, 7—8 головок измельченного чеснока. Все перемешивается. Коптят птицу при температуре 80 градусов. Хранится она, как и окорока, подвешенной в погребе.

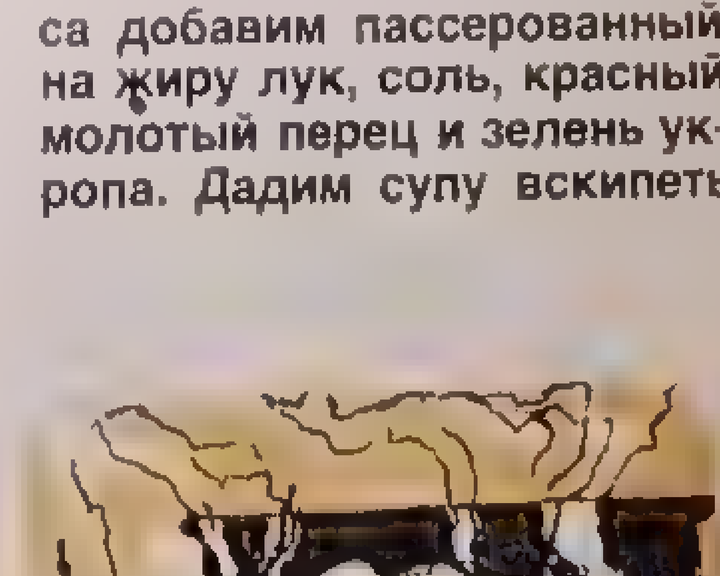
Последнее. Желая полакомиться копченостями и спустившись с этой целью в погреб, не забудьте, что надо таким образом отрезать кусок для еды, чтобы большая часть кожи окорока или птицы оставалась целой: она предохраняет копченые продукты от порчи.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Пока коптятся окорока и мужчины следят за очагом, давайте подумаем, что приготовить на обед. Старайтесь, дорогие хозяюшки, готовить и первое, и второе блюда, и десерт одновременно. Иначе это займет много времени, и у ваших домашних в конце концов лопнет терпение. И еще одно: никогда не подходите к плите сытыми. Если вы плотно поели перед этим, у вас притупятся вкусовые ощущения, снизится интуиция, да и само желание вкусно накормить близких ослабнет. А готовить без желания — значит не уважать тех, для кого предназначена пища.

Итак, обед. КРЕСТЬЯНСКИЙ СУП, предлагаемый на первое, думаю, покажется вам вкусным, особенно в холодный осенний день. На 400 г баранины требуется взять 2 столовые ложки кукурузной крупы, 6—8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 4 столовые ложки жиров, зелень, соль, перец по вкусу. Пшеничная крупа заменит кукурузную.

Когда бульон будет почти готов, не вынимая мясо, положим в кастрюлю крупу, картофель, нарезанный ломтиками, и спустя полчаса добавим пассерованный на жиру лук, соль, красный молотый перец и зелень укропа. Дадим супу вскипеть еще раз и после того, как он отстоится примерно 20 минут, подадим его на стол в супнице.



Наверное, вы не будете возражать, если вторым блюдом окажутся ГОЛУБЦЫ?

Для восьми голубцов надо подготовить такие продукты: 200 г капустных листьев, 120 г мясной мякоти, 4 столовые ложки риса, луковицу, 2 столовые ложки жира, 2 яйца. Капустные листья после бланширования откинуть на сито. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с отваренным и промытым рисом, мелко нарубленным луком, яйцами. Фарш готов. Теперь на каждый капустный лист кладем столовую ложку фарша, заворачиваем в «пакет», связываем голубец ниткой, обваливаем в муке и сухарях и обжариваем на сковороде. Затем укладываем их рядами в широкую и неглубокую кастрюлю и тушим 30—40 минут.

И, наконец, на десерт к воскресному обеду попробуйте приготовить МУСС ИЗ ЯБЛОК СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ (250 г свежих яблок, неполный стакан сахара, стакан сливок и 15 г желатина). Яблоки чистим, режем на мелкие дольки, заливаем двумя стаканами воды и варим до мягкости. Процедив через марлю, сливаем сок, а остальную массу протираем через сито. В сок добавляем сахар и замоченный на полчаса в холодной воде желатин. Помешивая, доводим сироп до кипения и охлаждаем. Затем кладем в кастрюлю яблочное пюре и взбиваем венчиком до пенистой массы. Быстро разливаем в вазочки и тоже охлаждаем. Таким же способом взбиваем и сливки, только при этом кастрюлю (не алюминиевую!) требуется поставить на лед.

Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

«Сомнение — плохая штука, когда стоишь у плиты,— часто повторяла моя бабушка, человек с решительным характером.— Но постепенно перестаешь сомневаться, когда приходит опыт. Запомни, Маша, такие правила:

...если хочешь, чтобы кожа паровых цыплят была белой, смажь их перед варкой лимонной кислотой;

...узнать, готова ли утка в духовке, можно так: проколи вилкой толстую часть утиной ножки, если выступит прозрачный сок — готова;

...тесто в духовке подгорает сверху? Не беда! Поставь в нее кастрюльку с холодной водой, и все будет в порядке;

...как ни странно, лучшие бульоны получаются из мяса старой птицы;

бывает, картофель сильно разваривается. Это зависит от сорта. В таком случае есть два выхода из положения: либо варить его на пару, либо добавить в воду огуречного рассола;

...молоко не подгорит, если перед кипячением сполоснуть кастрюльку холодной водою, а на дно положить перевернутое блюдце».

ОСТАТКИ СЛАДКИ

...Кто-то забыл закрыть баночку с горчицей, и приправа засохла... Что ж, попробуем не только спасти горчицу, но и улучшить ее.

Выскребем из баночки горчицу, на 100 г массы добавим 40 г уксуса и воды (1:1), по 10 г растительного масла и сахара, щепотку соли. Тщательно разотрем смесь. Получится ГОРЧИЦА ароматная. А если положить и чайную ложечку меда, лучше гречишного, можно предложить гостям ГОРЧИЦУ МЕДОВУЮ.

БЕСЕДЫ У САМОВАРА

Осенний вечер — вполне подходящее время, чтобы собраться за чаем, отдохнуть, потолковать. На сей раз мне хочется поговорить с вами, милые хозяюшки, об истории некоторых блюд и рассказать несколько забавных случаев, связанных с ними.

Иногда случаи эти восходят к очень и очень давним временам. Взять голубцы, рецепт которых я вам сегодня предложила. Один из персонажей комедии Аристофана, написанной еще в 425 году до нашей эры, восклицает: «Принесите капустные листья со свининой!» Может быть, теперешние голубцы шагнули к нам из того времени?

Отношение всемирно известных личностей к пище было, по всей вероятности, неоднозначным. Еще за триста лет до нашей эры в Пенджабе (Индия) выращивали бананы. Однако захватившему Пенджаб Александру Македонскому они очень не понравились. Он их и сам есть не стал и издал приказ, запрещающий солдатам лакомиться экзотическими фруктами. Сохранились сведения, что великий Леонардо да Винчи отнюдь не был гурманом. «Петрарка,— шутил он,— любил лавры потому, что лавровый лист служит приправой к дичи. Я же таким мелочам просто не придаю значения».

А композитор Россини с превеликим удовольствием сочинял не только музыку, но и... кулинарные рецепты. Вот один из них: взять 2 больших ломтя белого хлеба, 2 куска говядины, немного паштета из свиной печени, 2 помидора, веточку петрушки, жареное сало. Говядину Россини солил, обжаривал на жиру с обеих сторон, перчил, клал на ломти белого хлеба, тоже обжаренные. На мясо укладывал кусочки паштета, украшал дольками помидоров и зеленью. В примечании к рецепту написал: «Рассчитано на две порции».

На весь мир славится наша русская кухня, и она знает немало почитателей. Расстегаи, пироги с грибами, визигой, капустой, знаменитые щи, блины, селянки, окрошки... Все это исконно русские блюда. Вспомните «Москву и москвичей» Гиляровского. А сегодня? Послушайте, что пишет об ухе писатель Виталий Закруткин: «Настоящий рыбный суп варят в закопченном металлическом котелке из совсем свежей, только что пойманной рыбы, которая еще пахнет тиной. В жирный бульон прибавляют молодой картофель, для кислоты кладут немного щавеля, для цвета — помидоры, все приправляют луком и перцем... Вот такой-то суп, от которого еще попахивает дымком и который едят, лежа в тени тополя, причем деревянной ложкой и из глиняного горшка, называют настоящей ухой».

ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ

Разбирая ваши письма, дорогие хозяюшки, нельзя не обратить внимания на то, что подавляющее большинство их посвящено конкурсу на лучший новогодний пирог. Хотя было объявлено, что рецепты принимаются до 1 октября, в редакцию продолжают поступать письма, открытки и даже телеграммы со всех концов страны. Рецептов множество, и в настоящее время жюри рассматривает их. Имена победителей и описание приготовления пирогов-«призеров» мы опубликуем в следующем выпуске.

А пока обратимся, так сказать, к внеконкурсной почте.

«У нас, в Кайшядорском районе, да и по всей Литве очень любят цеппелины — простое и вкусное крестьянское блюдо,— пишет И. Янукайте.— Хотите попробовать?» И сообщает свой рецепт.

Итак, ЦЕППЕЛИНЫ. На полтора килограмма картофеля — 350 г говядины, луковица, 100 г копченого сала, соль, перец, маргарин. Половину порции картофеля читательница предлагает очистить и натереть на терке в сыром виде, другую половину сварить «в мундире» и тоже натереть, перемешать и посолить. Вареное и поджаренное мясо мелко нарезать и смешать с обжаренным луком. Посолить и поперчить начинку. Из картофельной массы приготовить битки длиной около 8 см и наполнить их фаршем. Затем осторожно положить в кипящую подсоленную воду. К цеппелинам подаются жареные кубики или полоски шпика.

Л. П. Иванова из Сухиничского района Калужской области пишет: «Дорогая Мария Ивановна! Кое-где есть поверье, что тыква — знак того, что девушка отказывается от жениха, который к ней сватается. В нашей же деревне с тыквой поступают проще — пекут пироги с ней. И очень вкусные».

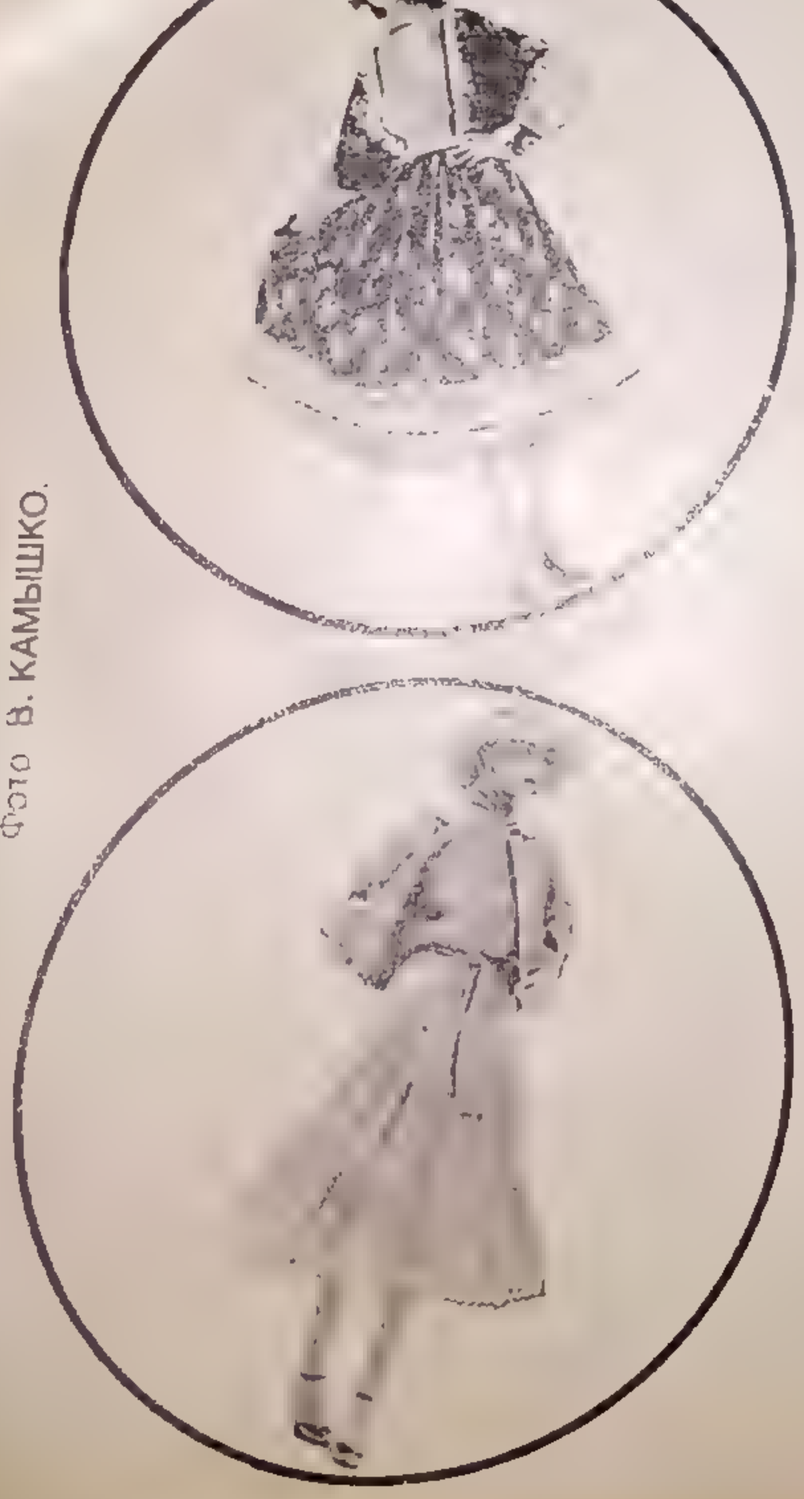
Вот рецепт ПИРОГА С ТЫКВОЙ. На 1 кг тыквы — 2 стакана сливок, 40 ягод чернослива, 120 г маргарина, сахар. Тыкву очищаем от кожуры, нарезаем кубиками и варим, добавив маргарин, пока не размягчится, а потом пропускаем через мясорубку. Из размоченного чернослива вынимаем косточки и соединяем его с сахаром и тыквой. Это начинка. Готовим тесто: стакан муки, столовая ложка сахарного песку, щепотка соли, желток, 125 г разогретого маргарина и немного воды замешиваются и ставятся на ночь в холодильник. Утром из теста, раскатанного в пласт толщиной 0,3 см, выпекаем форму на противне в духовке, подложив пергаментную бумагу. Затем раскладываем начинку на форме и снова ставим пирог в сильно разогретую духовку на 10—12 минут, чтобы тыквенная масса подрумянилась. И пирог готов.

Спасибо всем, приславшим мне письма.

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА

Приложение к журналу «Крестьянка» № 11.

Фото В. КАМЫШКО.



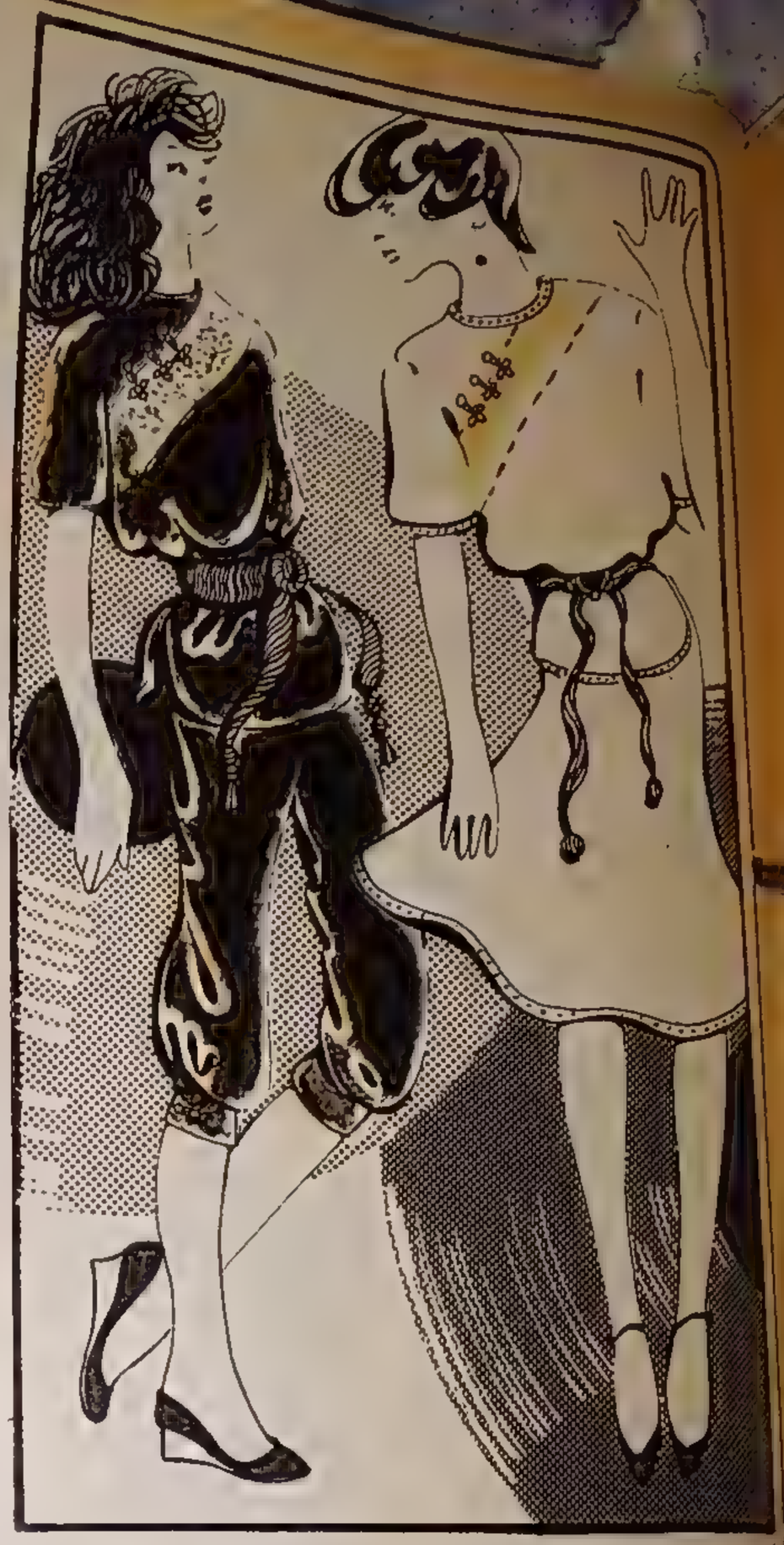
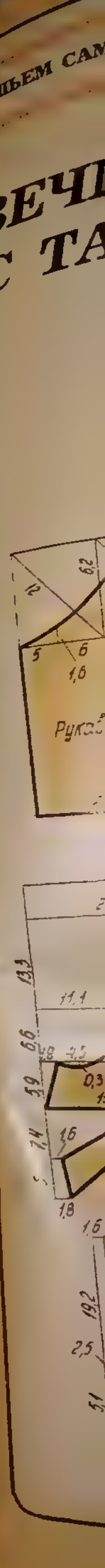


Рис. Г. ТААР.

На молодежном вечере с танцами будет хорошо смотреться костюм, который мы предлагаем по их многочисленным просьбам нашим читательницам — молодым и стройным. Мода в стиле «диско» предназначена лишь для них. Размер 46 рост IV. Блуза объемной формы, с втачным «рубашечным» рукавом, в талии слегка подхвачена широким мягким поясом, размеры которого 25 см × 160 см. Модная асимметричная застежка на руликовые петли украшена вышивкой. Линия застежки, горловина и низ рукава обработаны руликом. При раскрое не забудьте прибавить по длинному срезу кокетки на застежку 3 см, по остальным швам — по 1,5—2 см. Блуза — главная часть костюма. К ней можно сшить по желанию: модные брючки типа «гольф» или юбку, например, «полусолнце». Выкройку для юбки «полусолнце» вы найдете в № 4 «Крестьянки» за этот год — мы рекомендовали использовать ее в платье для выпускного бала. Брюки (чертеж их выкройки мы предлагаем) объемные вверху, у колена собраны манжетом. Ширина манжета в готовом виде — 7 см, длина соответствует объему ноги под коленом плюс 4 см на застежку. Манжет можно украсить той же вышивкой, что и застежку. Шейте костюм из легкой, тонкой ткани — шелковой или синтетической, лучше с блестящей поверхностью. Такой костюм, особенно в брючном варианте, не стóит надевать на школьный бал, в гости, в клуб на праздник. Но на танцевальном вечере вы будете чувствовать себя в нем удобно.

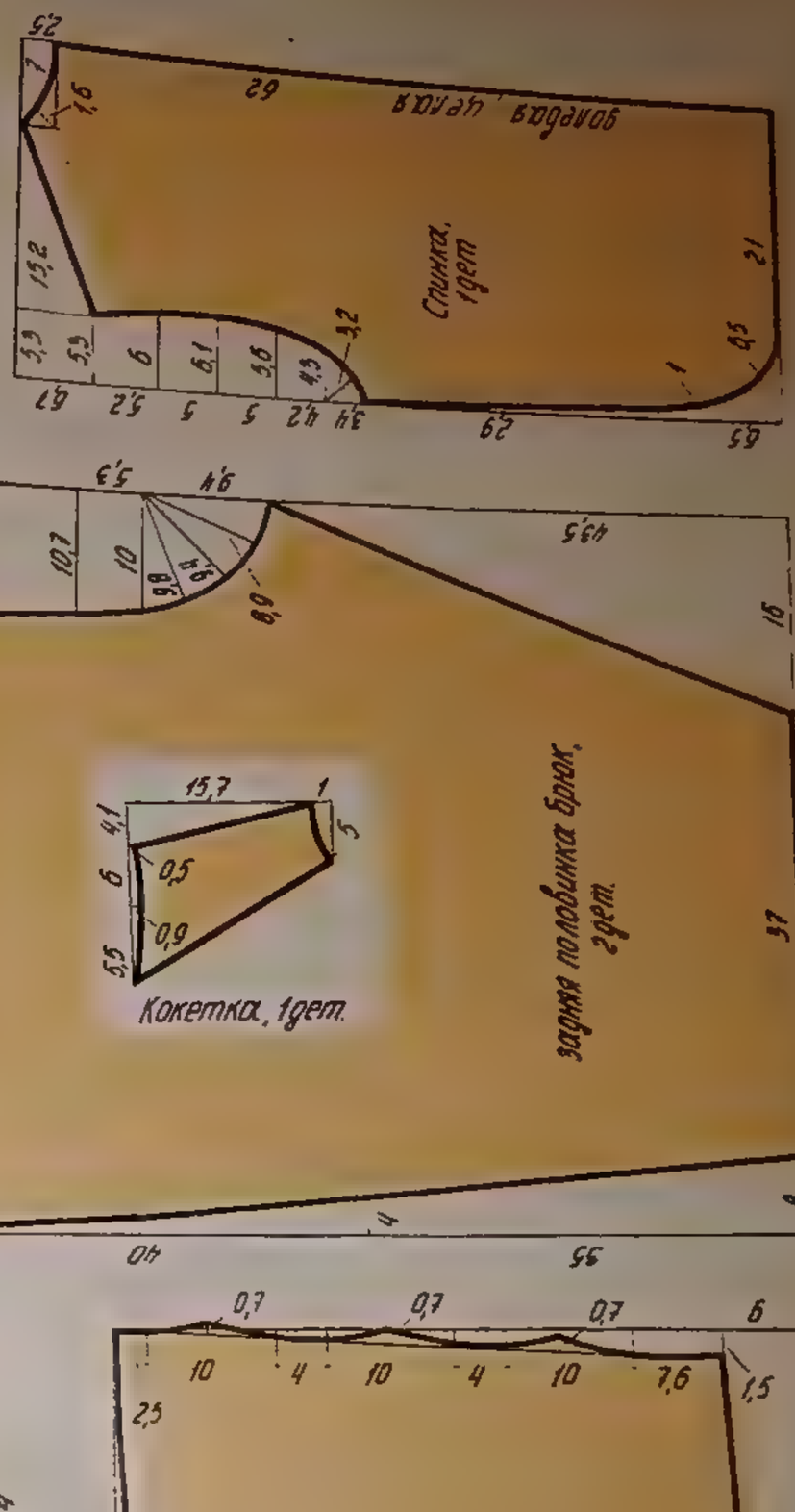
На снимках слева — нарядные платья в народном стиле. Они хороши и для молодежного бала и для торжественного вечера. Ну, а если вы не успели сшить новое платье — наденьте просто свое любимое, то, что вам особенно к лицу. И, поверьте, ваш праздник будет удачным!

Н. ЛЬВОВА



ВЕЧЕР С ТАНЦАМИ

ся костюм,
бам наши
пе «диско»
объемной
пии слегка
м × 160 см.
украшена
бработаны
ому срезу
1,5—2 см.
желанию:
усолнце»,
естьянки»
платье для
едлагаем).
манжета
ему ноги
ь той же
ткани—
хностью.
надевать
м вечере
удобно.
м стиле.
вечера.
просто
к лицу.
дзчиньы'
ЛЬВОВА



ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНОЙ

В прошлом выпуске «Хозяюшки» (см. «Крестьянку» № 10) мы рекомендовали комплекс упражнений тем, кто хочет похудеть; он поможет сбросить лишний вес, вернуть легкость походке, обрести хорошее самочувствие.

Сегодня по просьбе читателей предлагаем специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Благодаря ему «уберется» живот, уменьшатся бедра.

1. Ноги поставьте на ширину плеч, руки — на пояс, туловище наклоните вперед. Оставляя ноги неподвижными, начинайте вращение туловища слева направо и, наоборот, справа налево, по 6—8 раз в каждую сторону.

2. Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Теперь неподвижна верхняя часть туловища, а в круговом вращении участвуют бедра — как будто вы вращаете телом обруч. Движения делайте сначала слева направо, потом — справа налево.

3. Ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу согните в колене, поставьте на носок. Левое бедро отведите в сторону. Те же движения, но уже левой ногой и правым бедром. Повторите упражнение 15—20 раз, убыстряя темп.

4. Ноги слегка согните в коленях, руки на животе. Выдохните и с силой втяните живот, помогая руками; выпятите вперед, снова втяните, и только после этого вдохните. Постарайтесь на «одном дыхании» сделать эти движения 3—4 раза. Упражнение повторите 4—5 раз.

5. Вдох — напрягая мышцы, втяните живот. Выдох — через 5—6 секунд. Повторите это упражнение 15—20 раз.

6. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Прямые ноги поочередно приподнимайте на 25—30 сантиметров от пола, по 8—10 раз каждую.

7. Оставаясь в той же позе, приподнимите ноги на 10 сантиметров от пола и делайте «ножницы» 10—12 раз.

8. Лежа на спине, согните ноги в коленях. Поочередно выпрямляйте и поднимайте их, как будто вы едете на велосипеде.

9. Теперь ноги поднимите вверх вертикально. Опускайте их вместе влево и вправо, стараясь, чтобы тело оставалось неподвижным.

10. Лежа на спине, закрепите носки (можно зафиксировать их под шкафом книжной полкой и т. п.), руки за голову. Постарайтесь поднять туловище, сделать «мостик». Опуститесь, отдохните полминуты, и снова «мостик». Повторите упражнение 8—10 раз.

Этот комплекс не обязательно делать утром, можно и в любое удобное для вас время, но не менее чем за полчаса до еды и не сразу после нее.

Р. СОКОЛ,
мастер спорта СССР

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Приложение к журналу «Кр... 11.

УКРАСИМ ВЫШИВКОЙ

Платье станет наряднее, если украсить его вышивкой. Предлагаем узор для вышивки гладью с вливанием тонов — этот термин означает плавный переход оттенков от бледного до самого яркого, насыщенного, в пределах одного тона.

Рисунок выполняется нитками мулине или шелком в два сложения шерстяными — в одну нить. Цвета: мальвы — от белого до темно-красного, листья — от светло-зеленого до болотного, стебли — темно-коричневые. Конечно, цвета можно заменить по вашему вкусу. Таким узором хорошо вышить также скатерть, сумку, салфетку.

Т. ИВАНОВА

ЗИМНИЕ ГОДЫ — ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Этот праздник приходит в наш дом вместе с красавицей елкой, с узорами Деда Мороза на окнах. А всегда ли отмечали его посреди зимы? Оказывается, нет.

На севере Древней Руси с незапамятных времен новогодний праздник начинался мартовской капелью, а на юге — первой бороздой. С конца XV века Новый год встречали на Руси 1 сентября. И лишь Петр I издал указ, который предписывал «считать Новый год не с первого сентября, а с первого января сего, 1700 года. И в знак того доброго начинания и нового столетнего века и веселии друг друга поздравлять с Новым годом... По знатным и проезжим улицам у ворот и домов учинить некоторое украшение от дерев и ветвей сосновых, еловых и можжевеловых, чинить стрельбу из небольших пушечек и ружей, пускать ракеты, сколько у кого случится, и зажигать огни...»

Утром 1 января 1700 года Петр I сам командовал праздничным шествием, которое завершилось громовым салютом из 200 «пушечек». А вечером в темном небе вспыхнули разноцветные огни. Так на Руси впервые встречали Новый год «по-европейски», в разгар зимы.

Из глубины веков пришла традиция новогодних гаданий. Сегодня, конечно, трудно найти человека, который бы всерьез относился к такому способу познать свою судьбу. А ведь было время, когда ни одна встреча Нового года без него не обходилась. Почти все эти гадания — остатки древних культов, ритуальный смысл которых давно забыт, а вот ореол загадочности, таинственности остался...

Святки — двенадцать дней декабря — января, на один из которых приходился Новый год, — считались наиболее подходящим временем для всяческого рода гаданий: по древним поверьям, в это время «нечистая сила» свободно разгуливает по земле и охотно принимает участие во всяких людских делах.

Свои новогодние обычаи были и у других народов нашей страны.

У таджиков в день весеннего равноденствия отмечался национальный Новый год — «навруз». Он и сейчас празднуется жителями горных селений и кишлаков Памира. К празднику готовятся заранее. Тщательно моют, чистят и убирают жилище, белят стены и расписывают их специальными узорами. В этот день надевают чистую, а по возможности новую одежду. Готовят праздничное угощение для гостей. А после начинаются катание на качелях, борьба, конные состязания — кому что нравится.

В прибалтийских республиках наряду с традиционным Дедом Морозом и поныне пользуется популярностью трубочист. Встреча с ним, как гласит поверье, приносит счастье. Вот почему представитель этой старинной профессии в Литве, Латвии, Эстонии — непременный участник новогоднего праздника. Трубочист ради такого случая — в парадной форме: сюртук с двумя рядами блестящих пуговиц, традиционный цилиндр и белые перчатки...

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

Правда, любители сувениров «на счастье» лишены теперь возможности отломить веточку от березовой метлы трубочиста — ее заменила металлическая щетка. Да и вместо длинного шеста, с помощью которого он чистил трубы, появился стальной трос — что поделаешь, современность вносит свои коррективы...

Можно было бы привести немало и других забавных новогодних обычаев, наивно «суливших счастье». Мы вспоминаем о них с улыбкой, понимая, что никакого отношения к счастью они не имели.

Так пусть же в наступающем 1984 году в жизни каждого будет много, много светлых и радостных, счастливых и праздничных дней, самими вами сотворенных.

С. ПОПОВА,
научный сотрудник
издательства
«Советская энциклопедия».

ЧУТЬ-ЧУТЬ СКАЗКИ...

У многих народов мира новогодний праздник издревле красит наряженная елка. Не так давно появилась в наших домах и елка синтетическая. Украшенная стеклянными шарами, разноцветными лампочками, она с успехом заменяет настоящую.

Ну, а если вы пришли к выводу, что «выросли» из «елочного возраста»? Или пожалели сгубить лесное деревце, а искусственной елкой не запаслись? Что же, новогоднюю атмосферу вполне могут создать и несколько веток, еловых или сосновых,— ароматных, свежих, нарядных. Надо только немного пофантазировать...

Запаситесь всем необходимым заранее, чтобы сэкономить время перед самым праздником. Вам понадобятся небольшие еловые и сосновые ветки, шишки, елочные шары, гирлянды, мишура, пенопласт, тонкая проволока, леска, клей, пластилин.

Начните со «снега» — какой же новогодний праздник без него? Для этого на терке натрите пенопласт (наверное, он найдется у вас дома: в него обычно упаковывают хрупкие товары). Готовым «снегом» посыпьте ветки ели или сосны, предварительно слегка смазанные клеем.

«Заиндевелые» ветки готовятся так. В большую кастрюлю или ведро с концентрированным солевым раствором, доведенным до кипения, погружают ветви и оставляют на 5—6 часов, а то и дольше. Лучше всего использовать для приготовления раствора так называемую каменную соль — она образует крупные кристаллы. Ветки осторожно, не стряхивая солевой налет, вынимают и подвешивают для просушки. Через несколько часов их не узнать: они словно побывали в сказочном царстве.

Вот и все необходимое для украшения комнаты. Теперь приступим к делу.

Постарайтесь для начала взглянуть на помещение, где вы будете встречать Новый год, глазами художника. Выберите предметы, которые должны «заиграть», привлечь взгляд гостей.

Начнем, пожалуй, с часов — ведь именно они будут притягивать все взоры в ожидании полуночи. Настенные можно декорировать небольшими заснеженными веточками ели или сосны. Если часы старинные, постарайтесь еще больше подчеркнуть их «возраст», использовав в композиции свечу и подсвечник. Яркую свечку тоже можно слегка «подснежить».

Настольные часы помогут устроить небольшой новогодний уголок. Поставьте их на яркую ткань, закрепите ветки «заснеженной» ели или сосны, рядом подсвечник со свечой, декоративную «заиндевевшую» бутылку шампанского (для этого горлышко ее надо смазать клеем и обсыпать мелкой солью или сахарным песком), красивую рюмку...

Теперь украсим стены. Несколько веток, стянутых проволокой, прикрепите к стене, украсьте елочными игрушками, посыпьте «снегом». Вот вам и мини-елка.

Еще один вариант: повесьте на стену тарелку из соломки или плоский плетеный круг (можно использовать днище от корзины). На них укрепите ветки, шишки, свечу, елочные гирлянды.

Елочную мишуру накрутите на тонкую проволоку. Придайте ей причудливую форму, закрепите в связку с шарами и подвесьте к светильнику, абажуру. Бант из мишуры с легкой игрушкой можно прикрепить к зеркалу. Очень эффектно благодаря отражению смотрится на зеркале «заснеженная» ветка.

Теперь позаботимся о новогоднем столе. Здесь возможны самые неожиданные находки! Например, на краешек яркой салфетки под прибор пришейте веточку с шишкой. На уголок бумажной салфетки приклеите веточку ели или кусочек елочной мишуры.

Фрукты в вазе обязательно декорируйте еловыми или сосновыми ветками, это очень оживит праздничный стол (см. фото на стр. 36).

Если нет живых цветов, можно поставить на стол «букет» из еловых шишек. На плоской тарелке или блюде любой формы выложите по краям плотно друг к другу «косичкой» шишки, закрепите их пластилином, задрапируйте пустоты мелкими веточками, в центре блюда поставьте свечу, перевяжите ее яркой лентой или мишурой.

Новогодние композиции можно ставить в чем угодно: в корзинах, подвешенных лаптях, в старом угольном утюге... Чем причудливее фантазия, тем эффектнее шутка.

Не забудьте украсить крыльцо, входную дверь, пусть ваши гости уже на пороге дома ощутят близость праздника! Повесьте елочную гирлянду над входом, укрепите еловые ветви, перевитые мишурой, если есть возможность — украсьте их разноцветными лампочками...

Словом, фантазируйте, веселого вам новогоднего праздника!

А. КУЛИКОВА

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

ЧАС ДО ПРИХОДА ГОСТЕЙ

Вот и закончены приятные хлопоты у праздничного стола. Вы немного устали, а впереди еще семейное, дружеское застолье, беседы с гостями, танцы, телевизор чуть не до утра... До прихода приглашенных еще час, и вы спешите прилечь, немного вздремнуть. Не советую! Все равно не выспитесь, только голова разболится.

Предлагаю уделить этот час приятному и полезному отдыху. Для начала давайте походим по комнате 2—3 минуты легким спортивным шагом, делая глубокие вдохи и выдохи; потом несколько неутомительных упражнений из комплекса утренней зарядки. Затем оботремся теплой водой, еще лучше — примем теплый душ. Заметили? Вы себя чувствуете уже бодрее!

Лицо моем теплой водой, споласкиваем прохладной. Отлично освежает кожу протирание ее кусочком льда, взятого из холодильника, или комком снега, завернутым в салфетку. На влажную кожу наносим смягчающий крем: для нормальной и сухой — «Аленушка», «Лада», «Людмила», «Алоэ», «Нектар», «Свобода», «Березка», «Вечер»; для жирной — «Идеал», «Невский», «Лимонный».

Вам за сорок? Тогда рекомендую крем с биологически активными компонентами: «Принцесса», «Малахит», «Лесная нимфа», «Огуречный», «Наташа». Для полноты эффекта сделайте тонизирующий компресс из чая или настоя трав (ромашка, липовый цвет, березовые листья, мята). Чередуйте: горячий компресс — холодный, горячий — холодный. Не забудьте только, что компресс делается после того, как лицо смазано кремом!

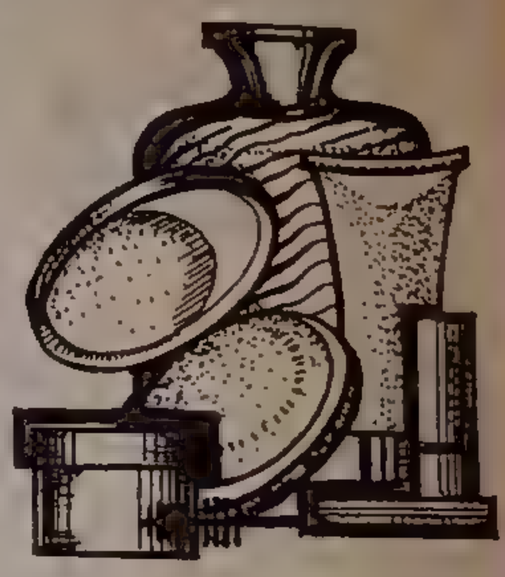
А теперь садимся к зеркалу: в праздничный вечер очень уместно немного декоративной косметики — в умеренных дозах, конечно! А вот очень юным девушкам, особенно старшеклассницам, подкрашиваться не советую: молодой блеск глаз и румянец свежих щек в приукрашивании не нуждаются.

Для начала запомним основной принцип декоративной косметики: нос, скулы, подбородок, то есть несколько выступающие части лица, покрываются более темным тоном. Сейчас в продаже есть тональные кремы «Колорит», «Любимый», «Тонак», «Дермакол», «Флорена». Наносим мазки крема на лицо и растушевываем его легкими, поглаживающими движениями пальцев. Теперь, если хотите, немного румян: более ярко выраженно — на скулах, к вискам тон сходит постепенно на нет. И наконец, припудриваем лицо сухой пудрой более светлого тона, чем крем.

Если ресницы у вас светлые, тонкие, подкрасьте тушью. Это удлиняет их, делает глаза более выразительными. Брюнеткам рекомендую тушь черную, темно-зеленую, блондинкам — синюю, коричневую. А вот черные полоски проводить на веках не стоит. Они делают взгляд жестким, а лицо старят. Попробуйте лучше нежные тени для век, только такого тона, который будет гармонировать с цветом ваших глаз или костюма, платья. На кожу под бровями можно нанести тени белого тона — это зрительно сделает глаза крупнее.

И наконец, окраска губ. Сначала очерчиваем контур темным карандашом, затем аккуратно наносим губную помаду: темную, яркую — для брюнеток, светлую, нежную — для блондинок. Если рот маленький, можно покрыть помадой губы целиком, если большой — не надо доводить карандаш до самых углов рта.

Говорят, прическа — половина наряда. В новогодний вечер она должна быть особенно к лицу. Длинные волосы распускаем по плечам



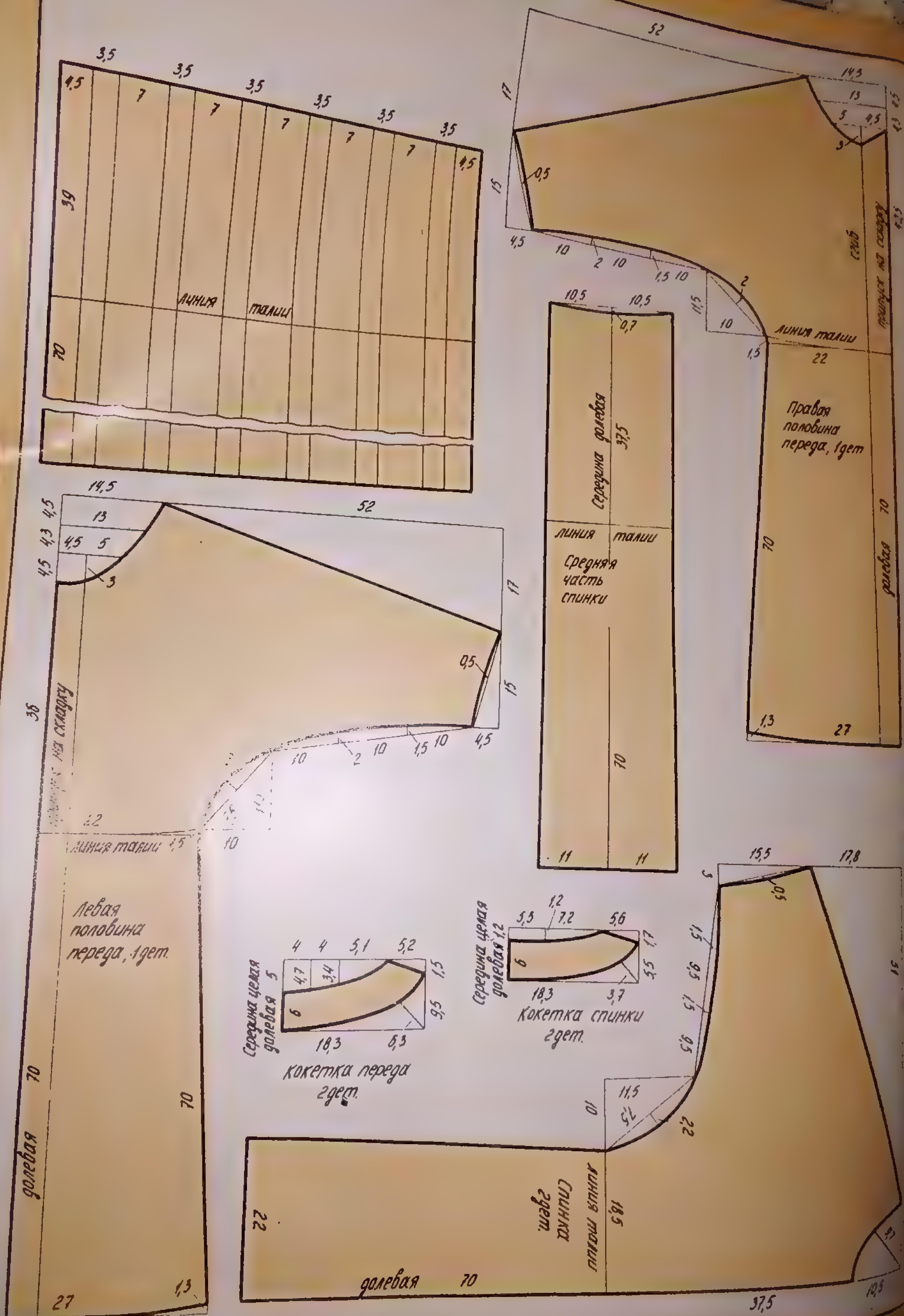
или подкалываем сзади в пышный, небрежный узел. Откажитесь от высоких изысканных причесок — они далеко не всем идут да и не в моде сейчас. Короткая стрижка, аккуратно уложенные чистые, пушистые волосы, естественная «маленькая головка» — вот что всегда красиво, что идет и полным, и невысоким, и немолодым...

Последняя деталь — духи: 2—3 капли на виски и на мочки ушей, но не на одежду, чтобы не остались пятна.

...За этими приятными делами пролетел час. В прихожую стучит первый гость! И вы спешите встречать его — отдохнувшая, бодрая. Недаром считается, что красота — это прежде всего хорошее настроение, улыбка, доброжелательность, обаяние.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач НИИ
косметологии
Министерства
здравоохранения РСФСР.

Приложение к журналу «Крестьянка» № 12.



НАР
ПЛ
Разме
Предлаг
енное наря
ного прям
ленькой к
дочкой».
из мелк
складок.
ефа. В
ча—сбор
нокроень
заканчива
ширина—
та—20 с
Для эт
дут тони
шин—од
мелким
кон
Рис. Н. С

НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ

Размер 48, рост IV

Предлагаем цельнокроеное нарядное платье модного прямого силуэта на маленькой кокетке, вырез «лодочкой». Перед со вставкой из мелких заутюженных складок, сзади — два рельефа. В области плеча — сборка, рукав — цельнокроеный, типа «кимоно», заканчивается манжетой. Ее ширина — 6 см, длина обхвата — 20 см.

Для этого платья подойдут тонкий шелк, крепдешин — однотонный или с мелким рисунком.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер.

Рис. Н. САЛЬКОВОЙ.

СНЕГ ПУШИСТЫЙ, СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК...

Елки, украшенные гирляндами и игрушками, подарки, радостные хлопоты — скоро встреча Нового года, которая сулит немало приятных минут.

Давайте же, милые хозяюшки, позаботимся о новогоднем вечере заранее. Не стоит откладывать все до последнего дня: ведь надо и платье красивое сшить, и в доме прибрать, и елку нарядить, и, конечно, приготовить что-нибудь вкусненькое.

Рис. В. ДАВЫДОВА.

АБВ КУЛИНАРИИ

Новогодний стол, за которым соберутся ваши близкие, друзья,— стол особый. Попытаемся представить его себе...

Посуду по такому случаю можно выбрать лучшую, которая есть в доме. Стол накрыть скатертью, каждому гостю положить полотняную салфетку, а бумажные — в стаканчик. На белой скатерти хорошо смотрятся салфетки любого цвета. На цветной — подбираются в тон. Например, розовая скатерть с красными салфетками, голубая — с синими, коричневая — с желтыми. В центре стола хорошо поставить 3—4 свечи (если нет подсвечников — в блюдечках), зажечь их в начале застолья.

Сначала стол сервируется закусочными тарелками, тарелочками для хлеба. Между ними бокалы. Подаются вилки, ножи, чайные ложечки. Тщательно продумайте, чем можно дополнить блюда. 3—4 вида соусов и подлив предложите отдельно, в соусницах. И не забудьте о специях и приправах. Горчицу, хрен, соль, настоянный на зелени уксус и умеренно разбавленный водой расположите на столе так, чтобы было удобно всем. Елку поставьте по возможности в углу, возле окна, где попрохладнее, и зажгите иллюминацию до прихода гостей. Под елкой разложите подарки в разноцветных пакетах, надпишите, кому конкретно из гостей они предназначены. Мне кажется, что подарки необязательно должны быть дорогими, пусть они будут подобраны со вкусом и юмором, но — каждому.

В начале застолья лучше подать бутерброды, салаты, холодные закуски. Их должно хватить до полуночи. Вообще не стремитесь сразу же и непременно накормить гостей досыта, помните: праздник впереди. После встречи Нового года хорошо сменить посуду и приборы, предложить гостям горячее блюдо. А потом уже — сладкий стол.

Совсем необязательно подавать горячие напитки в тот момент, когда гости соберутся уходить. Хорошо сваренный кофе, крепкий чай можно предлагать по желанию в промежутке между подачей блюд. Это только взбодрит людей и оживит застолье. И, наверное, вы со мной согласитесь, дорогие хозяюшки, что на Новый год не следует увлекаться спиртным. Убеждена в том, что обильная выпивка искажает восприятие, притупляет фантазию, делает беседу неинтересной, и в конце концов гости с испорченным настроением разбредаются по домам, даже не досмотрев праздничную программу по телевизору.

Нарочно не хочу предлагать вам «обязательное» меню новогоднего стола. Полистайте подшивку «Крестьянки» — и легко убедитесь, что за время наших встреч мы научились делать многое. И все-таки с некоторыми блюдами, которые любят в нашей семье, мне хочется вас познакомить.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

СЕЛЬДЬ СО СМЕТАНОЙ можно готовить по-разному. Но вот недавно мне сообщили оригинальный рецепт. Взять 4 крупные сельди, полстакана молока, 2 столовые ложки уксуса, луковицу, дольку чеснока, чайную ложку горчицы, 2 желтка, 2 столовые ложки сметаны, чайную ложку красного перца, 6 горошин душистого перца.

Сельдь очищаем, моем, делим на две половины вдоль хребта, удаляем кости, вымачиваем час-два в молоке и подсушиваем. Для маринада разбавляем уксус водой, добавляем нарезанные ломтиками лук и чеснок, перец, соль и доводим раствор до кипения. Потом процеживаем его через марлю, дабы остыть, смешиваем с желтками, сметаной, горчицей. Полученный соус выливаем на сельдь и подаем на стол в холодном виде.

Наверняка украсит ваш новогодний стол и ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ. На стакан размоченной в холодной воде фасоли — головка лука, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка сметаны, немного масла или маргарина.

Фасоль я отвариваю и обжариваю на сковороде до румяного цвета, пропускаю через мясорубку, добавляю мелко порубленный лук, соль, перец, сметану. Затем растапливаю до мягкости масло или маргарин (количество по вкусу), выливаю в паштет и взбиваю ложкой до пышности. Перед подачей на стол украшаю зеленью или соленьями.

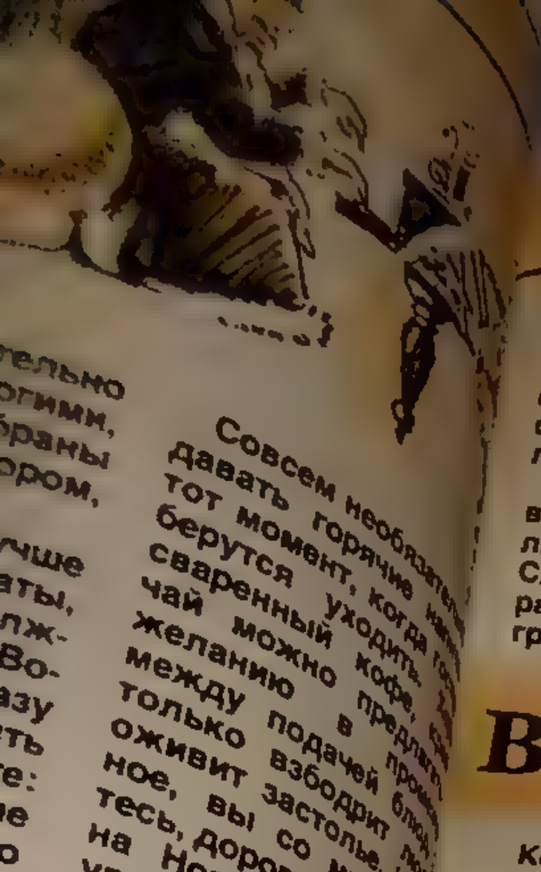
Традиционное горячее новогоднее блюдо в нашей семье — это ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ. На одного крупного гуся потребуется килограмм-полтора антоновских яблок или других кислых, 2 столовые ложки жира, стакан сметаны, соль, черный молотый перец, рюмочка семян киндзы.

Антоновку очищаем от кожуры, делим на дольки, вынув семенную коробочку. Гуся ощипываем, потрошим, опаливаем над огнем, натираем снаружи и изнутри солью, перцем, размолотыми в порошок семенами киндзы. Сверху аккуратно и равномерно обмазываем сметаной. Яблоки укладываем внутрь и зашиваем птицу светлой суровой ниткой.

Я ставлю гуся в духовку, налив на противень немного воды, часов в девять вечера, тогда блюдо можно подать вовремя. Остывший и вновь подогретый гусь теряет вкусовые качества. Перед подачей на стол остается вынуть из духовки готового румяного гуся, слить лишний жир в отдельную посуду, удалить нитки, вынуть из него яблоки. Птицу я разрезаю на порционные куски (лучше это делать садовыми ножницами), чтобы не создавать неудобства гостям, выкладываю на блюдо. А по краям кладу гарнир — яблоки, тушеную кислую капусту, гречневую кашу, картофель, вареный или жареный. Можно украсить блюдо, положив среди гарнира парочку соленых огурцов или помидоров, маринованный чеснок или сливы. Сверху слегка полить гуся жиром и посыпать консервированной зеленью.

А как порадует ваших гостей в разгар праздника горячая ЗАКУСКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ! И вас тоже, потому что она требует минимума усилий. На полторабатона белого хлеба — 2 сто

Приложение к журналу «Крестьянка» № 12.



Совсем необязательно давать горячие напитки. И горячие и прохладительные. Помните, как капризничал Евгений Онегин, посетив Лариных: «Боюсь, брусничная вода мне не не наделала вреда...» Однако, думается, от БРУСНИЧНОГО МОРСА, который любят у нас в деревне, и Онегин не отказался бы. Вот рецепт. Для 6 порций морса—2 стакана моченой брусники, полтора стакана песка, 1 литр горячей воды. Из брусники отжимаем сок, выжимки заливаем горячей водой и доводим до кипения. Сняв с огня, процеживаем отвар, охлаждаем, смешиваем с ранее полученным соком, добавляем сахар.

МАРИЯ ИВАНОВНА.

ВНИМАНИЕ! ИТОГИ КОНКУРСА!

Конкурс на лучший рецепт праздничного новогоднего пирога финишировал. Более двух тысяч писем пришло в редакцию. Нелегко пришлось жюри, для работы в котором мы пригласили ведущих специалистов г. Москвы: А. Д. Рыжкова, начальника отдела социальных вопросов и быта Министерства сельского хозяйства СССР, Б. С. Шейнтову, начальника экспериментальной лаборатории кондитерско-булочного комбината «Черемушки», Е. А. Ожину, Героя Социалистического Труда, мастера-кондитера высшего класса кондитерской фабрики «Большевик», Л. Г. Дмитриевскую, кондитера с сорокалетним стажем, ныне директора кафе «Рябинушка». И, конечно, вашего доброго друга Марию Ивановну.

Жюри несколько растерялось, но затем с присущим ему чувством юмора отнеслось к тому обстоятельству, что в ваших письмах оказалось почти 100 рецептов торта «Муравейник», 56—«Полночь», 47—«Часы», 39—«Негр» (вариации: «Улыбка негра», «Негр в России», «Отелло» и «Поль Робсон»). Пирог «Кутузов» мирно сражался с тортом «Наполеон». Жюри было расстрогано письмами от мужчин, в которых описаны торты и пироги, посвященные невестам и женам: «Настя», «Клава», «Галинка» и т. д. Один пирог назывался «Тетя Капа».

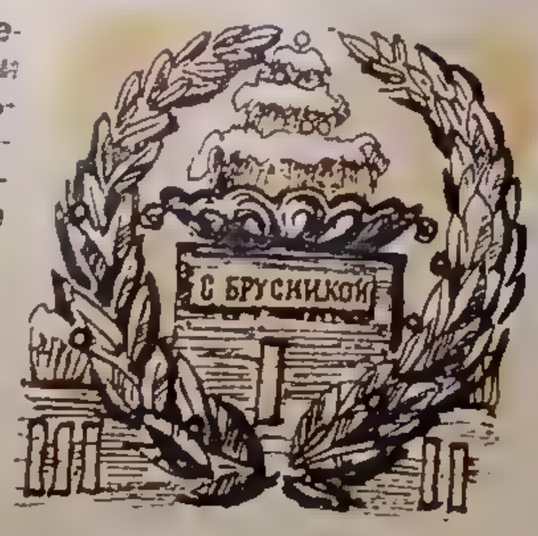
Три первых места с вручением почетных дипломов и призов присуждены: Татьяне Юрьевне Малете из Воронежской области за «Пирог с брусникой», Наталье Борисовне Шоповой из Хабаровского края за пирог «Карнавальный» и Ольге Дмитриевне Читиной из Пермской области за «Каравай из блинов». Жюри учитывало, что рецепты пирогов-призеров доступны в изготовлении и вкусны, в чем убедилось само. Четвертый приз не был предусмотрен, но, посовещавшись, жюри присудило его Надежде Ивановне Чубовой из Краснодарского края за самый оригинальный пирог—«Колодец».

Дипломы с присуждением звания «Сладкоежка-83» жюри присвоило самой юной участнице конкурса, восьмилетней Алене Полищук из Курской области, за «Бисквитный пирог», Т. В. Мамыкиной из Кемеровской области за лучшее оформление торта «Новогодний», Л. Н. Селивановой за печенье «Сигаретки» (отличный способ бросить курить!), Г. В. Песицкой за «Пирог с черникой», Е. В. Палкиной за пирог «Азру», О. Н. Истоминой за «Пирог с курятиной», Л. Н. Кашкаровой за ее пирог «Гости на пороге», М. А. Петровой за пирог «Новогодняя банница», С. А. Борщевой за пирог «Счастье любимых», Светлане Муравьевой и Людмиле Рыбаковой за «Ореховый пирог с медом», Е. В. Беца за пирог «Калинка» и Г. Т. Никифоровой за пирог «Вкуснейшина». Горячо поздравляем победителей!

Рецепты этих достижений кондитерской мысли вам предложит Мария Ивановна в 1984 году.

Ну, а пока, дорогие хозяюшки, советуем вам перед Новым годом приготовить один из пирогов-призеров.

Итак, ПИРОГ С БРУСНИКОЙ (1-е место). 3 стакана муки, 30 г дрожжей, полстакана сахара, 3 яйца, 2 стакана теплого молока, 2 столовые ложки топленого масла, соль, 2 стакана моченой брусники, полстакана сметаны, полплитки шоколада, цукаты, немного ягод от вишневого варенья.



«Высыпьте муку горкой на доску,—советует автор пирога Т. Ю. Малета,—сделайте углубление, в которое положите разведенные в теплой воде дрожжи, влейте теплое молоко, добавьте соль. Вымесите тесто и поставьте его на 2—3 часа в теплое место.

Пока тесто подходит, приготовьте для пирога брусничный «наряд»: смешайте бруснику с сахаром, сметаной, белками двух яиц, взбейте венчиком до однородной розовой массы. Тесто выложите в глубокую форму или на сковороду, сверху ровным слоем украсьте пирог брусничным «нарядом» и поставьте в разогретую духовку. А из взбитых с сахаром белков и 2—3 капель лимонного сока взбейте «салфетку».

Когда пирог испечется, укройте его этой «салфеткой» и снова поместите в духовку на 3—4 минуты. Остывший пирог украсьте тертым шоколадом, цукатами, ягодами из вишневого варенья на свой вкус».

РЫБНЫЙ ПИРОГ «КАРНАВАЛЬНЫЙ» (2-е место). 1 кг филе рыбы, стакан воды, корка лимона, перец, соль, лавровый лист, 60 г масла, 2 столовые ложки муки, два стакана молока, немного измельченной петрушки, 2 яйца вкрутую, 4—5 вареных картофелин, 3—4 столовые ложки тертого сыра, 2 соленых помидора, 1 головка репчатого лука.

«Сначала отвариваем рыбу со специями,—предлагает Н. Б. Шопова,—потом удаляем кости, разрезаем на кусочки. Бульон процеживаем. Размягченное масло смешиваем с мукой, обжариваем, постепенно добавляя молоко и бульон. Смесь ставим на огонь и кипятим 5 минут. Затем кладем туда измельченную петрушку, кусочки вареного яйца, приправляем по вкусу. Полученную массу переливаем в глубокую форму, кладем кусочки вареного картофеля, посыпаем сверху тертым сыром и ставим пирог в горячую духовку. Когда подрумянится, украсим его дольками помидоров, колечками лука. И подадим на стол горячим».

«КАРАВАЙ ИЗ БЛИНОВ» (3-е место). 3 стакана молока, немного соды, погашенной уксусом, и, как пишет автор О. Д. Читина, «ровно столько муки, чтобы тесто получилось по густоте как сметана». Для начинки она берет полкило яблок, очищенных от кожуры и упаренных в кастрюле с сахаром (1 стакан), щепоткой ванили при добавлении воды. Каравай прост. Надо напечь блинов, уложить их в смазанную маслом и обсыпанную сухарями кастрюльку, промазав каждый блин яблочным пюре. Поставить в духовку. Когда подрумянится, обмазать каравай со всех сторон взбитыми яйцами (4 яйца) и снова поставить в духовку на 3—4 минуты. Сверху полить маслом и подать гостям горячим.

И, наконец, ПИРОГ «КОЛОДЕЦ» (поощрительный приз). Для песочного теста берут 2 стакана сметаны, полтора—сахара, 250 г маргарина, щепотку соды, гашенной в уксусе; для крема—3 белка, неполный стакан сахарной пудры. «Надо замесить не очень крутое тесто,—советует Н. И. Чубова,—раскатать из него 28 палочек длиною 26 см и выпечь их на противне как печенье. Затем выложить заготовки на доску, смазать кремом—взбитым белком с сахарной пудрой. Палочки укладываются в виде сруба колодца, на углах оставляются зазоры до 4 см. Оставшимся взбитым белком навесить «сосульки», чтобы получилось впечатление обледенелого колодца. В центр поставить бутылку шампанского».

А главное, дорогие хозяюшки, пусть встреча Нового года пройдет непринужденно и весело. Счастья вам, здоровья и кулинарных успехов!

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ «РОМАНТИЧНАЯ» ШТОРА?

Так назывался один из вариантов оригинальной шторы для окна («Крестьянка» № 2), которой предложили украсить комнату И. Лучкова и А. Сикачев, сотрудники Всесоюзного научно-исследовательского института технической эстетики,— вы помните, в этом году они вели в «Хозяюшке» цикл бесед об интерьере жилища.

А о том, что именно «Романтичная» завоевала ваши симпатии, мы узнали из множества писем, которые пришли в редакцию,— от семьи Филипповых из-под Архангельска и М. А. Устюжаниной из Джамбулской области, от Н. Н. Резниченко из Славянска, и В. А. Нестеренко из Краматорска, и многих других читателей.

По вашим просьбам сегодня мы рассказываем, как эта штора шьется.

Запаситесь полотнищем ткани шириной 90—100 см (о длине — чуть позже), обязательно мягкой, легкой, иначе не получится свободных, естественных складок, в которых и состоит прелесть «Романтичной». Сложите ткань пополам — именно в таком виде она изображена на нашем чертеже: линия А — В — середина куска, С — Д — свободные концы.

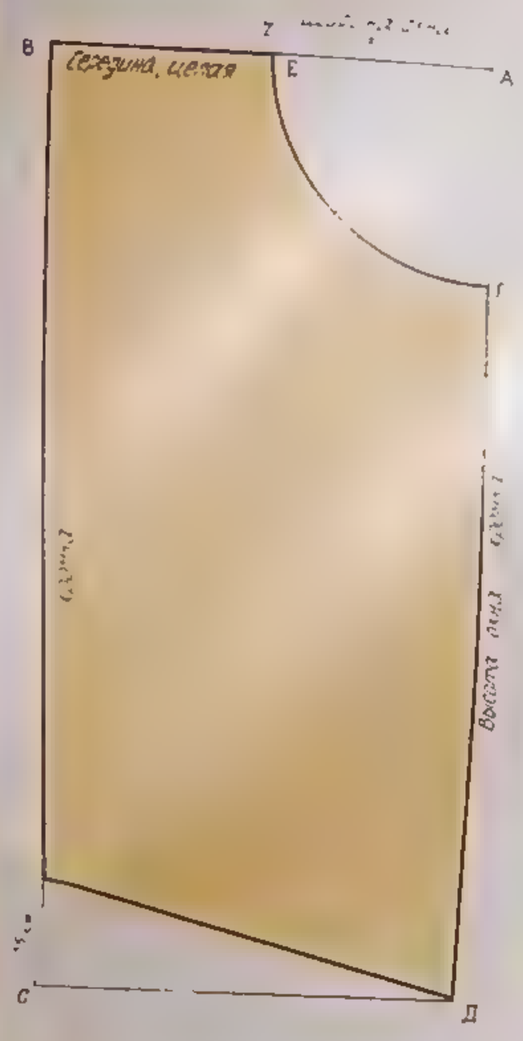
Теперь измерьте ширину своего окна, разделите ее на 3 и из точки А радиусом, равным 1/3 ширины окна, проведите линию Е — Г. Аккуратно вырежьте из полотнища кусок ткани по этой линии. Полученный полукруглый вырез выровняйте в прямую линию, подрубите по краю, пришейте тесьму с петельками — это верх вашей шторы.

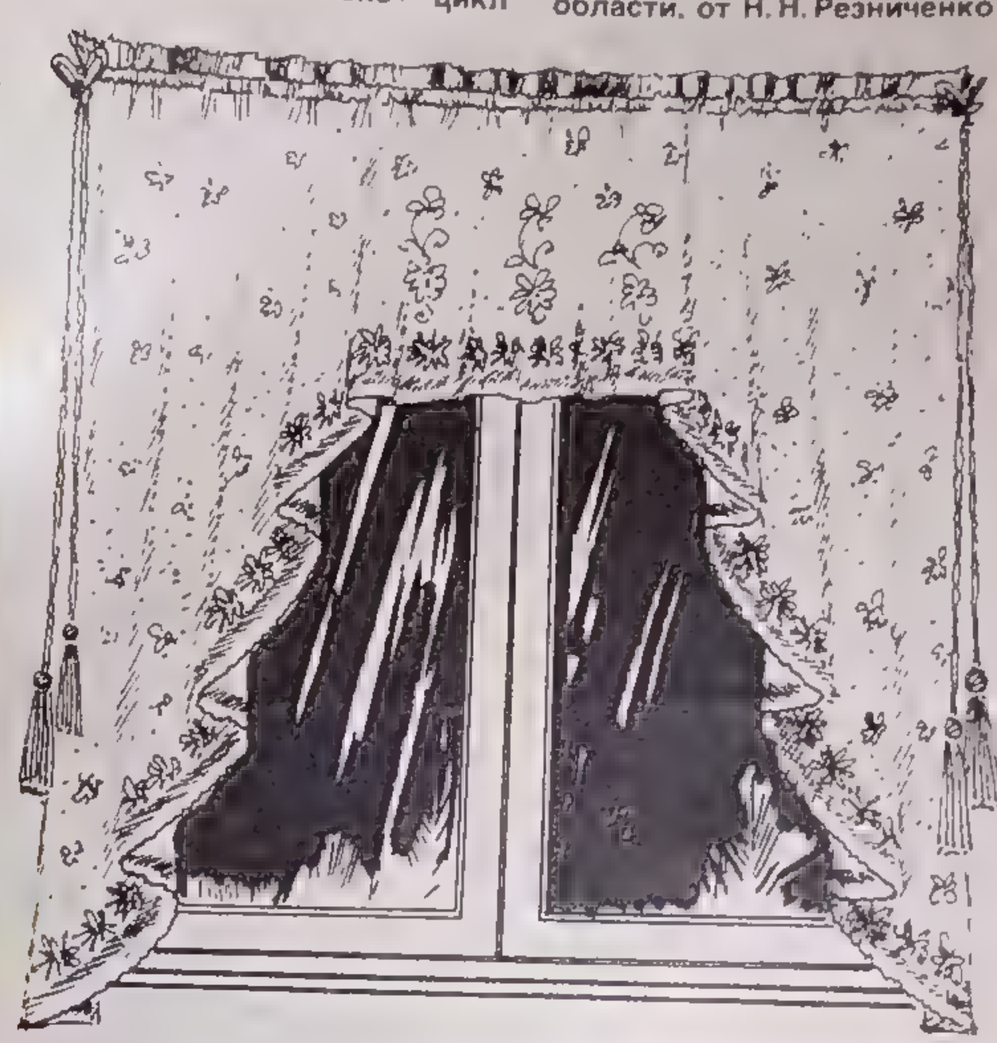
Теперь вы легко определите, какой длины ткань вам понадобится: 2 высоты окна плюс 2 радиуса (линии А—Е, А—Г) — такое полотнище требуется для этой цельнокроеной шторы — от карниза до подоконника.

Если вы оставите концы С и Д равной длины, то в готовой, повешенной на окно шторе они станут неравными и придадут «Романтичной» немного экстравагантный вид. Не хотите этого? Тогда подрежьте конец С на 25—28 см (см. чертеж).

Особенно хорошо смотрится такая штора из ткани с каймой.

Н. ПЕТРОВА





Приложение к журналу «Крестьянка» № 12.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Не потеряют вида шторы, если вы будете правильно ухаживать за ними.

Вот несколько простых советов.

Нарядный вид комнате придают белоснежные шторы из нейлона, гипюрового полотна, тюля. Однако их необходимо часто стирать: на белом пыль особенно заметна. Делайте это так.

Шторы снимите с карнизов, тщательно вытряхните пыль. Измерьте размеры, чтобы после стирки придать им прежнюю форму.

Стирайте в большом количестве теплой мыльной воды, лучше всего в ванне. Если шторы очень большие, сложите их вчетверо и прошейте, чтобы было удобнее. Можно предварительно их замочить на 2—3 часа — стирать будет легче. Ополаскивать шторы нужно тщательно, несколько раз меняя воду, последний раз — в прохладной. Отжимайте, не выкручивая. Иначе вы не сумеете придать им первоначальную форму.

Мы привыкли белые ткани кипятить. Но когда дело касается штор, занавесок, портьер — тут надо быть осторожными. Хлопчатобумажный тюль еще можно прокипятить со стиральным порошком. Но ткани из синтетических волокон, из штапельной пряжи после кипячения желтеют, нарушается структура ткани, нити вытягиваются.

Хлопчатобумажные занавески хорошо слегка подкрахмалить, немного совсем слабого крахмального раствора не повредит и нейлоновым шторам.

Шторы из нейлона и других синтетических тканей сохнут быстро и в глажении не нуждаются. Те же, что сохнут дольше — штапель, сатин, декоративные ткани и т. д.,— развешиваются на двух натянутых вплотную бельевых веревках. По мере сушки их можно слегка потягивать, чтобы не сели. Гладьте шторы еще немного сырыми, горячим утюгом и обязательно только по долевой нитке. При этом следите, чтобы в длину и в ширину полотно приобретало те же размеры, что до стирки.

Теперь представьте себе, что штора в каком-то месте порвалась. Конечно, можно заштопать, но ведь это будет заметно, да и времени потребуется немало. Предлагаем другой способ починки.

Небольшой кусочек ткани, из которой сделаны шторы — если у вас не осталось лоскутков, обрезков, то можно отрезать кусочек от подшивки в уголке,— намочите в крахмальном растворе, наложите с изнанки на дырку и пригладьте горячим утюгом. Заплатка прилипнет к шторе и будет совсем незаметна, если вы сумеете подобрать подходящий лоскут ткани.

Т. СТУКАЛОВА

Приложение к журналу «Крестьянка»

ХОЗЯЮШКА 1

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

ЗА ОКНОМ СГУЩАЮТСЯ СУМЕРКИ

...и сероватая пелена окутывает комнату. Мы протягиваем руку к выключателю, и вот уже веселыми огоньками засияла люстра. Свет-волшебник сразу преобразил комнату, сделал ее как бы просторнее и уряднее.

Впрочем, что-то не очень светло в том уголке, где стоит рабочее кресло хозяйки: сидя в нем, она любит вязать, шить... Так, может быть, лучше погасить люстру и зажечь небольшой светильник? И хотя в нем всего одна лампочка (а не 3—5, как у люстры в несколько рожков) и мощность ее поменьше (60—100 вт), светильник создаст ровное, направленное и вполне достаточное освещение, более удобное для работы.

Мой совет: используйте светильники как можно шире! Они придают жилищу особенный уют. Торшер, бра, настольную лампу можно расположить в разных уголках ваших комнат и с удобством использовать вместо люстры. К тому же светильники дешевле и экономичнее люстр.

А теперь подумаем, как лучше разместить светильники в комнате.

...Приятно отдохнуть на диване с книжкой в руках. Значит, в изголовье его хорошо установить бра или торшер—последний даже лучше, потому что его можно передвигать по желанию.

Для работы за письменным столом тоже нужно местное освещение. Поставьте слева настольную лампу или укрепите на стене консольную лампу на раздвижном кронштейне—она сбережет место на столе и будет освещать бо́льшую поверхность.

Напомню: свет должен быть в меру ярким (по современным гигиеническим требованиям 10—12 вт на 1 кв. м, то есть для освещения комнаты в 15 кв. м нужна лампа мощностью в 150 вт), но не создающим слишком резких переходов от светлого к темному, вредных для зрения.

В общей комнате освещение должно быть особенно интенсивным: здесь собирается вся семья за столом, у телевизора, здесь принимают гостей... Поэтому здесь необходимо несколько источников света. Главный тут люстра. Ее расположите над столом на высоте не более 150—180 см. Удобны люстры, которые можно по желанию опускать ниже или поднимать под потолок. Уют и удобство создадут торшеры, бра около дивана или софы, журнального столика, кресла, зеркала...

Не увлекайтесь плафонами из ажурного стекла или хрусталя: они дают дополнительные блики, а это—излишняя нагрузка для глаз. Рекомендую для настольных ламп обычные зеленые плафоны. Лампочки лучше купить с матовым покрытием—они дают спокойный, ровный свет.

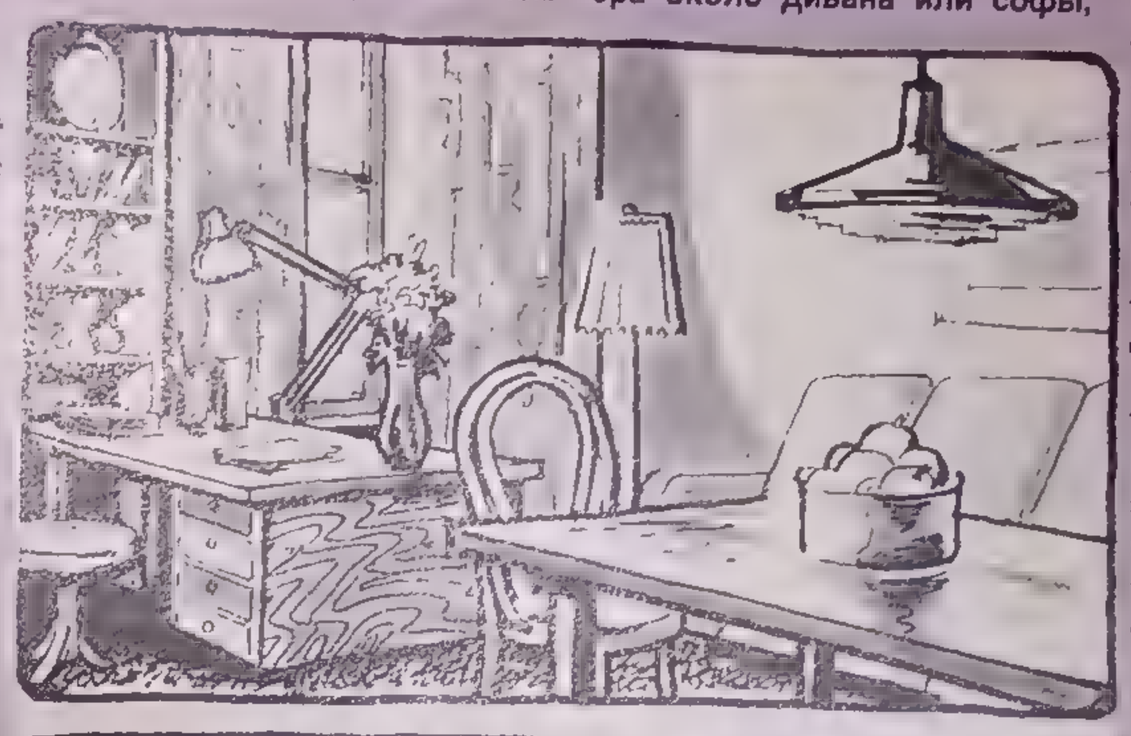
В спальне предпочтительнее использовать свет, отраженный от потолка,—он мягче, спокойнее. Пригодятся здесь и светильники в изголовье постели, дающие направленный свет, не мешающий другим членам семьи, если захочется почитать перед сном. Возле туалетного столика установите торшер или повесьте настенный светильник-бра, расположив его на уровне головы сидящего.

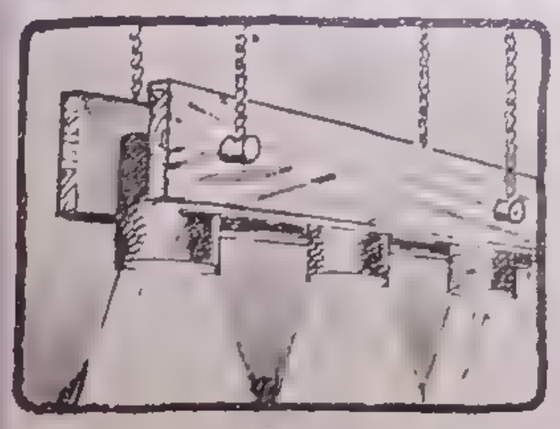
Отнеситесь особенно внимательно к освещению кухни! Ведь здесь рабочее место хозяйки. Для общего, верхнего источника света вполне достаточно лампы в 60—70 вт. Но, чтобы работалось удобнее, можно поместить светильники в нижней части навесных кухонных шкафов. Кстати, любопытная деталь: яркий свет возбуждает аппетит! Поэтому тем, кто хочет похудеть, стоит попробовать... ужинать при тусклом свете.

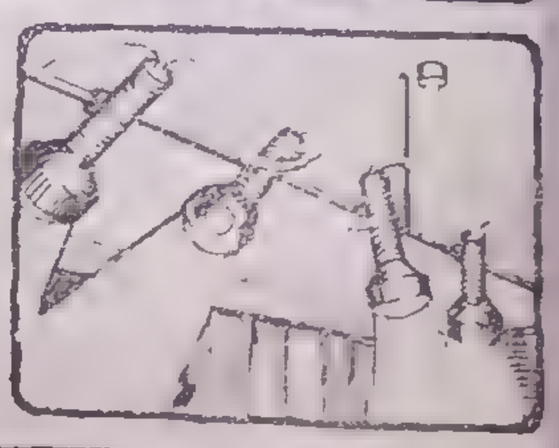
В прихожей обычно используют висячие светильники-фонари или бра с лампами в 40—50 вт (в зависимости от величины прихожей). В коридоре, ванной, других вспомогательных помещениях лучше пользоваться криптоновыми лампами и непременно с плафонами.

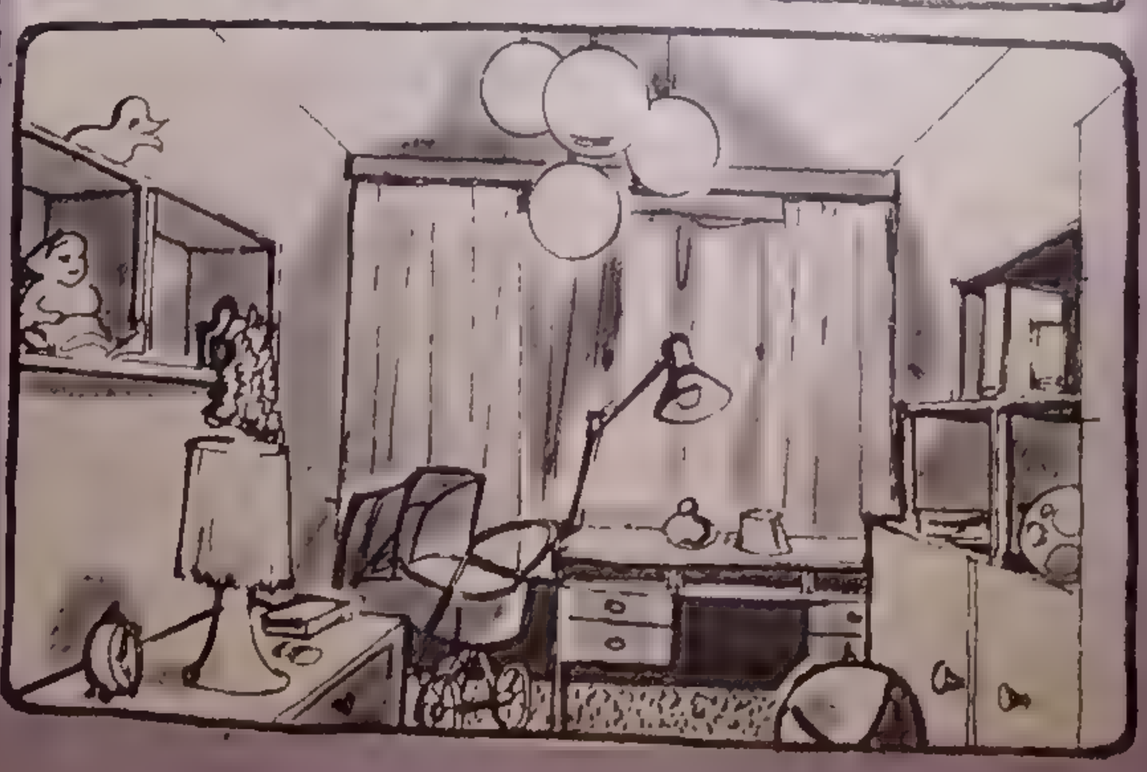
И последнее: не забывайте выключать светильники, которые вам в данный момент не нужны,—люстры в комнатах, если там никого нет, лампы в ванной, прихожей, на кухне, если вы ими сейчас не пользуетесь. Экономьте электроэнергию...

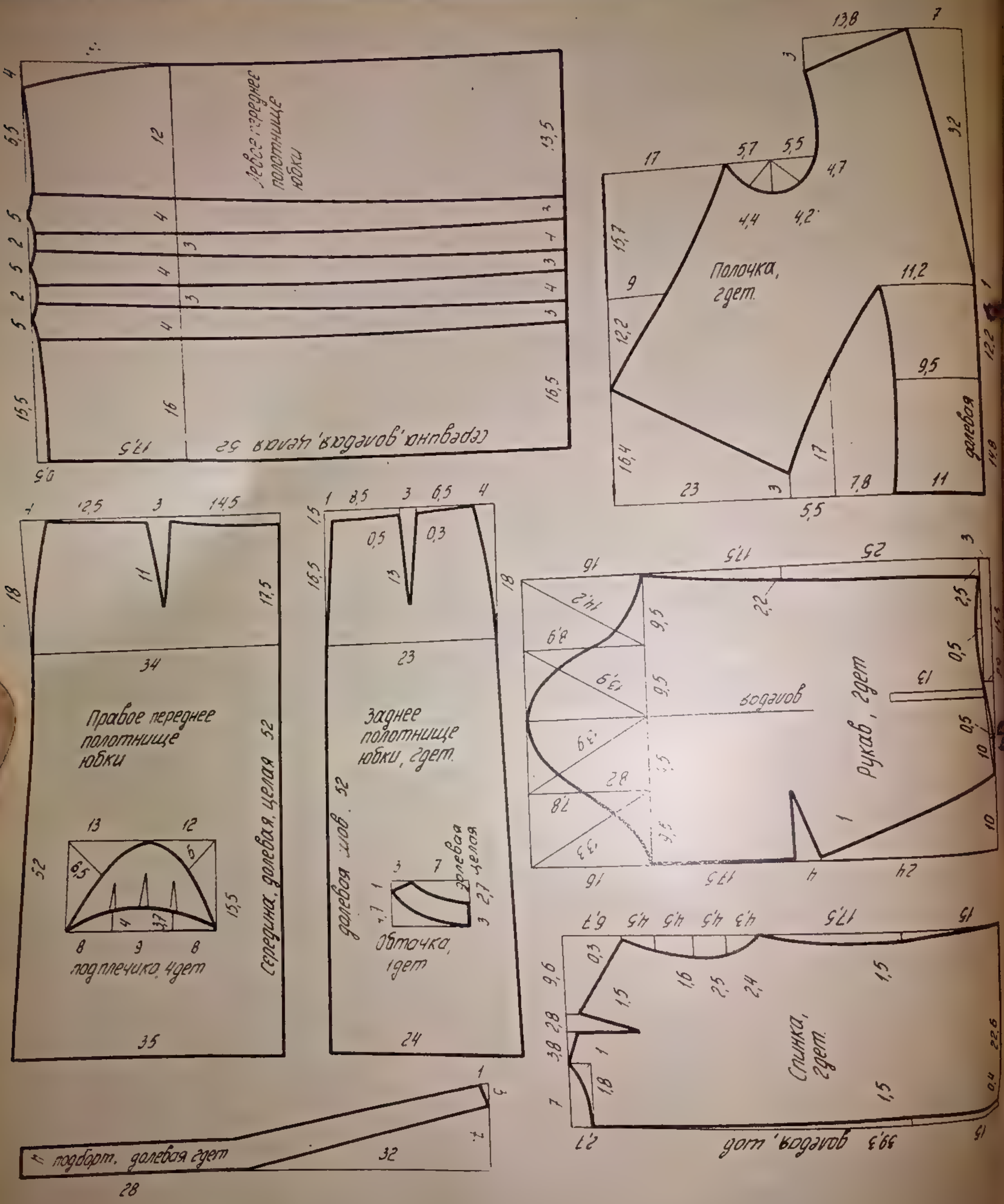
Р. РОМАНОВА, врач.










Левое переднее полотнище юбки
середина, долевая, целая 52
Полочка, 2 дет.
долевая
Правое переднее полотнище юбки
середина, долевая, целая 52
подплечико, 4 дет
Заднее полотнище юбки, 2 дет.
долевая шов. 52
долевая целая
Обточка, 1 дет
Рукав, 2 дет
Спинка, 2 дет.
долевая, шов
подборт, долевая 2 дет

...костюм в стиле «шанель»: жакет без застежки, на подплечиках, слегка прилегающий, но не подчеркивающий талии, чуть короче, чем в обычном строгом костюме; юбка в складку или прямая. В предлагаемых чертежах (размер 52 рост III) даны 3 детали выкройки юбки, пользуясь которыми можно сшить юбку прямую, с асимметричными складками или со складками, расположенными с правой и левой стороны.

Жакет украшают накладные «листочки» — клапаны, имитирующие карманы. Число и расположение их произвольны: например, асимметрично с двух сторон, один над другим, 2 с одной стороны, 1 — с другой и т.д. Детали для «листочек» выкраивают размером 13 см × 14 см — в готовом виде их размер будет 6,5 см × 12 см.

Подплечики выкраиваются из плотной хлопчатобумажной ткани, каждый состоит из двух деталей — верхней и нижней. На нижней делаем 3 вытачки, каждую разрезаем посередине и разутюживаем на 2 стороны. Поверх кладем несколько слоев ватина, каждый новый слой уже и короче предыдущего на 1,5—2 см. Затем накрываем верхней деталью, прометываем по краю и выстегиваем. Готовые подплечики обшиваем мягкой шелковой тканью и прикрепляем к плечевому шву и окату рукава.

Припуски на швы: по плечевым и боковым срезам жакета и юбки — 2,5—3 см, по окату рукава, пройме — 1,5 см, по краю борта — 0,7—1 см, по низу — 4—5 см.

Костюм шьется из мягкой ткани — пестротканой, буклированной. Носится только с блузами женственного силуэта, с бантами, рюшами. Низ жакета, рукава, края бортов и «листочек» отделаны декоративной тесьмой в тон ткани.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер.

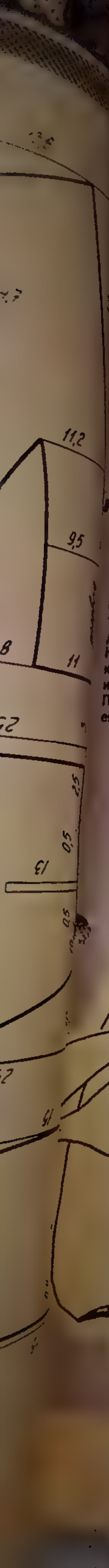


Рис. Н. САЛЬКОВОЙ.

4 Хозяюшка

КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

Урок 8

ВАРЕЖКИ, ПЕРЧАТКИ, ТАПОЧКИ

Для вязания варежек и перчаток снимают мерки. Например:

1. Окружность кисти — 19 см.
2. Длина кисти от запястья до конца среднего пальца — 18 см.
3. Длина кисти от запястья до конца мизинца — 14 см.
4. Длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см.
5. Длина большого пальца от основания до середины ногтя — 5 см.

Затем делают чертеж (рис. 1) и вяжут 2 образца: основной вязки и резиночной для манжеты. По образцам рассчитывают петли. Начинают вязание снизу, с манжеты. Делать это можно двумя способами — в виде резинки из столбиков с накидом и без накида. Резинку из столбиков с накидом вяжут от края варежки снизу вверх, располагая ряды в двух направлениях по кругу, затем переходят к самой варежке. Резинку из столбиков без накида вяжут, располагая ряды поперек манжеты. На цепочке, равной 5—6 см, вяжут столбики без накида, вводя крючок под дальние полупетли столбиков основания. Связав полоску по объему руки, последний ряд смыкают с первым. Обвязывают край манжеты столбиками без накида, делают несколько прибавлений и выполняют узор варежки. Варежки вяжут плотными рельефными узорами, а мысок и большой палец — столбиками без накида. Связав узор на высоту 6 см, на месте большого пальца вяжут цепочку длиной 2,5—3 см. Пропускают в основании такое же расстояние и продолжают вязание ряда. В следующем ряду столбики над отверстием вяжут, вводя крючок в петли цепочки. В варежках вязание продолжают до конца мизинца, затем вяжут мысок, делая убавления в двух местах каждого ряда. Последние 5—6 петель стягивают концом нитки и закрепляют ее на изнанке.

В перчатках после вывязывания отверстия для большого пальца начинают выполнять узор — до основания мизинца. Затем количество петель по ширине ладони делят на 4 части (для 4 пальцев). От объема мизинца и безымянного пальца отнимают по одной петле и прибавляют их к среднему и указательному пальцам, точки деления отмечают ниткой другого цвета. Первым вяжут мизинец перчатки. Для этого между ним и безымянным пальцем выполняют цепочку из 2—3 воздушных петель и смыкают кольцо. Далее вяжут столбики без накида по кругу до середины ногтя и 2—3 ряда с убавлениями. Концом нитки стягивают петли последнего ряда и закрепляют нитку на изнанке. На оставшейся части перчатки вяжут еще 2 круга и вывязывают остальные 3 пальца по сделанным ранее расчетам петель. В процессе вязания перчатку примеряют, уточняют длину ладони и пальцев. Последним вяжут большой палец.

Для вязания перчаток и варежек подойдут узоры из столбиков без накида или полустолбиков с накидом, а также узор с фактурой в виде букле. Его вяжут из столбиков разной высоты, например, из столбиков без накида и столбиков с одним или двумя накидами. На первой петле цепочки вяжут столбик без накида, на второй — столбик с накидом и так далее (рис. 2). Во втором ряду столбики располагают в шахматном порядке по отношению к столбикам первого ряда. Ряды букле можно чередовать с рядами столбиков без накида (рис. 3).

ВАРЕЖКИ выполнены из шерстяных ниток красного, желтого и зеленого цветов. Для манжеты вяжут цепочку немного больше объема запястья и столбики с накидом. Последний столбик смыкают с первым и продолжают вязание по кругу выпуклыми и плоскими столбиками (2 × 2) на высоту 6 см. Затем выполняют узор полустолбиками с накидом, располагая ряды в двух направлениях. Сначала вяжут 2 ряда нитками красного цвета, затем 2 ряда — желтого цвета. В первом ряду желтого цвета вяжут 4 полустолбика на первых четырех полустолбиках предыдущего ряда, 1 полустолбик, вводя крючок справа налево под полустолбик, расположенный в первом ряду, связанный из красных ниток (вытянутый полустолбик), 4 полустолбика на следующих четырех столбиках предыдущего ряда и так далее. Второй ряд вяжут по изнаночной стороне вязания без вытянутых полустолбиков. В пятом и всех нечетных рядах каждый пятый полустолбик выполняют, вводя крючок справа налево под предыдущий вытянутый столбик. Конец варежки и большой палец вяжут столбиками без накида.

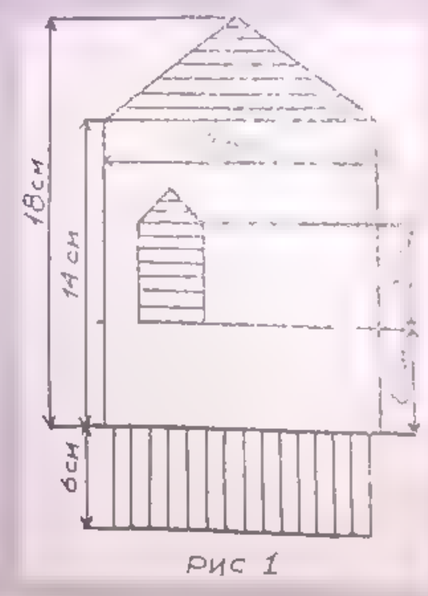


Рис 1

Рис 2

Рис 5

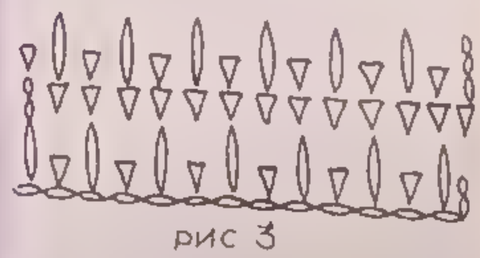


Рис 3

Рис 4

ПЕРЧАТКИ связаны крючком 2 мм из тонких шерстяных ниток кирпичного и светло-красного цветов. Манжеты выполнены столбиками без накида. В узоре (рис. 4) два ряда связаны нитками кирпичного, один ряд — нитками светло-красного цветов. Ширина перчатки у основания мизинца равна 28 петлям. На один палец приходится 7 петель (28 : 4 = 7). Значит, для мизинца и безымянного пальца надо вязать по 6 петель (7 − 1 = 6), а для среднего и указательного — по 8 петель (7 + 1 = 8).

В узоре ряды выполняют в двух направлениях (по лицу и изнанке). В первом ряду пучки из 3 столбиков (1 столбик без накида и 2 полустолбика с накидом) выполняют на каждой третьей петле основания, во втором ряду их вяжут, вводя крючок между пучком и ниткой, идущей к следующему пучку.

ТАПОЧКИ связаны столбиками с накидом из шерстяных ниток крючком 3 мм. Начинают вязание с мыска. Для начала вяжут цепочку и смыкают ее в кольцо. В первом круге вяжут 15 столбиков, вводя крючок в кольцо, во втором — по 2 столбика на каждой петле основания, в третьем — прибавки делают на каждой третьей петле основания. Затем вяжут без прибавок 6—7 рядов. Число столбиков последнего ряда делят на три части и продолжают вязание на 2/3 столбиков. Длину вязания проверяют на ноге, последний ряд складывают пополам и связывают столбиками без накида на изнаночной стороне тапочки. Тапочки обвязывают столбиками без накида, затем — вытянутыми петлями, которые образуют бахрому. Вытянутые петли выполняют так (рис. 5): через петлю столбика без накида протаскивают маленькую петлю из рабочей нитки, провязывают ее и вытягивают петлю длиной 1,5—2 см. Прижимая к крючку указательным пальцем правой руки длинную петлю, на том же столбике выполняют еще 2 петли — маленькую и большую.

Так продолжать до тех пор, пока на крючке не будет 6—8 петель. Затем крючок вынимают из петель, вводят его в последнюю (восьмую) петлю и продолжают набирать длинные петли на крючок, обвязывая весь край тапочки и делая при этом по 2 петли на каждом столбике без накида.

Т. ЕРЕМЕНКО

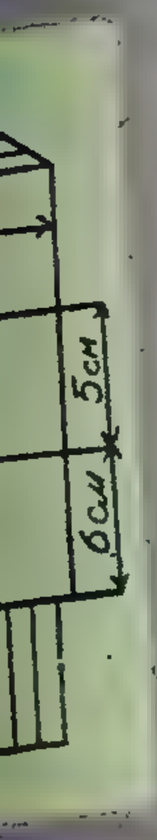
...да крючок справа налево по... предыдущий вытянутый столбик. Конец варежки и большой палец вяжут столбиками без накида.

ПЕРЧАТКИ связаны крючком 2 мм из тонких шерстяных ниток кирпичного и светло-красного цветов. Манжеты выполнены столбиками без накида. В узоре (рис. 4) два ряда связаны нитками кирпичного, один ряд — нитками светло-красного цветов. Ширина перчатки у основания мизинца равна 28 петлям. На один палец приходится 7 петель (28:4 ...). Значит, для мизинца и безымянного пальца надо вязать по 6 петель (7 ÷ 1 = 6), а для среднего и указательного — 8 петель (7 ÷ 1 = 8).

В узоре ряды выполняют в двух направлениях (по лицу и изнанке). В первом ряду пучок из 3 столбиков (1 столбик без накида и 2 полустолбика с накидом) выполняют на каждой третьей петле основания. В втором ряду их вяжут, ввозя крючок между пучком и ...кой, идущей к следующему пучку.

ТАПОЧКИ связаны столбиками с накидом из шерстяных ниток крючком 3 мм. Начинают вязание с мыска. Для начала вяжут цепочку и смыкают ее в кольцо. В первом ряду вяжут 15 столбиков, ввозя крючок в кольцо, во втором — по 2 столбика на каждой петле основания, в третьем — прибавки делают на каждой третьей петле основания. Затем вяжут без прибавок 2 рядов. Число столбиков последнего ряда делят на три части и продолжают вязание 2/3 столбиков. Длину вязания проверяют на ноге, последний ряд складывают пополам, связывают столбиками без накида на изнаночной стороне тапочки. Тапочки обвязывают столбиками без накида, затем — вытянутыми петлями, которые образуют бахрому. Вытянутые петли выполняют так (рис. 5): через петлю столбика без накида протаскивают маленькую петлю из ... нитки, провязывают ее и ... гивают петлю длиной 1,5—... Прижимая к крючку указательным пальцем правой ... длинную петлю, на ... столбике выполняют ... ли — маленькую и большую.

Так продолжать до ... пока на крючке не будет ... петель. Затем крючок ... ют из петель, вводят ... последнюю (восьмую) ... продолжают набирать ... ные петли на крючок, ... весь край тапочки ... по 2 петли на ... накида.



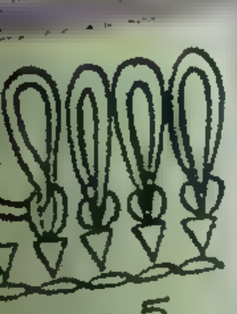


рис.5

...МЕЕТЕ ЛИ ...ВЫ ...ГЛАДИТЬ?

«Никакая домашняя работа для меня не в тягость, кроме глажения. Уже через несколько минут утюг покрывается темным налетом, и в результате — испорченная простыня или подпалина на блузке».

И. Букреенко

Волгоградская область.

Глажение не будет доставлять неприятных сюрпризов, если соблюдать несколько несложных правил:

■ Белье надо гладить чуть влажным. Если оно пересохло — сбрызните его при помощи опрыскивателя или щетки.

■ Если гладящая поверхность утюга загрязнилась (ткани гладили чрезмерно горячим утюгом), проведите несколько раз слегка нагретым утюгом по бумаге, на которую ровным слоем насыпана поваренная соль с мелко наструганным парафином.

■ Подпалины на белье можно устранить несколькими способами. Пятно смочите холодной водой, посыпьте солью и выставьте вещь на солнце. Через некоторое время соль стряхните, а изделие прополощите в холодной воде.

■ Сильно подпаленные места ...ка смочите перекисью ...рода и выставьте вещь на яркий свет. Через несколько минут прополощите ее в холодной воде. При подпалине на шелковой ткани быстро приготовьте кашицу из питьевой соды и воды и протрите ею пятно. Когда оно высохнет, соду счистите щеткой, а вещь прополощите в холодной воде.

■ Сейчас в моде юбки и платья, скроенные по косой. Они нуждаются в особом уходе при глажении. Утюг должен все время двигаться только по направлению долевой нити. Это поможет устранить деформацию изделия, которая неизбежно образуется при стирке и носке.

■ Мятые вещи из шерсти и трикотажа не всегда нуждаются в утюжке. Придать первоначальный вид кофточке или свитеру можно, если повесить их на «плечиках» над ванной или тазом с горячей водой. Поднимающийся пар в этом случае вполне справится с ролью утюга.

ЧТОБЫ СТАТЬ С...

Занятие 3.

Пожалуйста, обратите сейчас внимание на то, как вы ... читаем, пишем, едим в такой позе: туловище наклоно... стол, плечи опущены... Дурная привычка сутулиться пре... не только сидим, но и ходим, опустив плечи, согн... привести и к искривлению позвоночника. О красиво... говорить нечего — с такой «осанкой» никакая внешн...

Что же делать? Конечно же, последить за собой. Си... слегка отведя плечи назад. Нагибаясь вперед, не «... наклоняйте корпус. При ходьбе держите спину прямо, ... вам помогут некоторые упражнения, специально н... помогающие выправить искривление позвоночника.

1. Ноги на ширине плеч, руки — к плечам. Выпрямляе... раз), затем переходим к наклонам туловища вперед ... опускаем, смотрим вперед (8—10 раз).

2. Ноги вместе, руки на поясе. Руки вверх — прав... глубокий вдох. Возвращаемся в исходное положен... левую ногу. Повторите упражнение 6—8 раз.

3. Стали лицом к стене, руками оперлись — с напряж... приподнимаясь на носки (8—10 раз).

4. Стоя на четвереньках, сильно прогибаем спи... округляем спину, опустив голову вниз (8—10 раз).

5. Из того же исходного положения поочередно отв... в сторону (6—8 раз).

6. Легли на живот, упираясь лбом в ладони, ... Приподнимаем верхнюю часть туловища, одновреме... раз).

7. Сидя на пятках, прогибаемся назад, поднимая...

8. Ноги врозь, руки на поясе. Делаем наклоны впе... стороны (8—10 раз).

В конце, как всегда, ходьба, постепенно замед... тем — обтирание или душ.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

...вления. Сначала вяжут 2 ...да нитками красного цвета, ...ем 2 ряда — желтого цвета. ...ервом ряду желтого цвета ...ут 4 полустолбика на пер... четырех полустолбиках ...дыдущего ряда, 1 полустол... вводя крючок справа на... под полустолбик, распо...енный в первом ряду, свя...ый из красных ниток (вы...тый полустолбик), 4 полу...бика на следующих четы... столбиках предыдущего ...и так далее. Второй ряд ...по изнаночной стороне ...ия без вытянутых полу...иков. В пятом и всех не...х рядах каждый пятый ...толбик выполняют, вво...

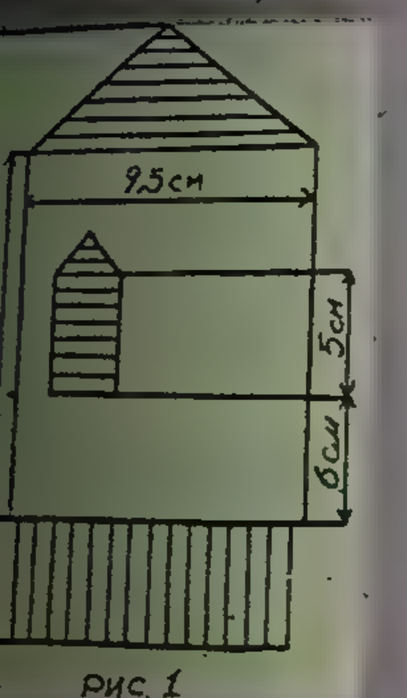


Рис. 1

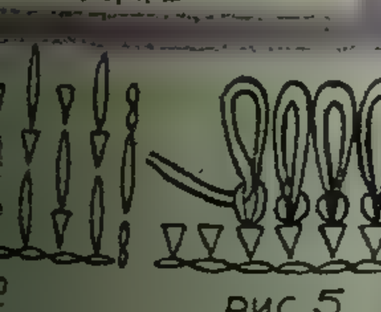


Рис. 5

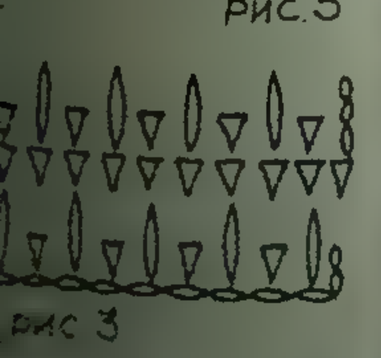


Рис. 3

Рис. 4

...да крючок справа налево ... предыдущий вытянутый сто...бик. Конец варежки и больш... палец вяжут столбиками без накида.

ПЕРЧАТКИ связаны крючком 2 мм из тонких шерстяных ниток кирпичного и светло-красного цветов. Манжеты выполнены столбиками без накида. В узоре (рис. 4) два ряда связаны нитками кирпичного, один ряд — нитками светло-красного цветов. Ширина перчатки у основания мизинца равна 28 петлям. На один палец приходится 7 петель (28:4 = 7). Значит, для мизинца и безымянного пальца надо вязать по 6 петель (7 - 1 = 6), а для среднего и указательного — по 8 петель (7 - 1 = 8).

В узоре ряды выполняют в двух направлениях (по лицу и изнанке). В первом ряду пучок из 3 столбиков (1 столбик без накида и 2 полустолбика с накидом) выполняют на каждой третьей петле основания. В втором ряду их вяжут, вводя крючок между пучком и ниткой, идущей к следующему пучку.

ТАПОЧКИ связаны столбиками с накидом из шерстяных ниток крючком 3 мм. Начинают вязание с мыска. Для начала вяжут цепочку и смыкают ее в кольцо. В первом ряду вяжут 15 столбиков, вводя крючок в кольцо, во втором — по 2 столбика на каждой петле основания, в третьем — прибавки делают на каждой третьей петле основания. Затем вяжут без прибавок 6 рядов. Число столбиков последнего ряда делят на три части и продолжают вязание на 2/3 столбиков. Длину вязания проверяют на ноге, последний ряд укладывают пополам и связывают столбиками без накида на изнаночной стороне тапочки. Тапочки обвязывают столбиками без накида, затем — вытянутыми петлями, которые образуют бахрому. Вытянутые петли выполняют так (рис. 5): через петлю столбика без накида протаскивают маленькую петлю из рабочей нитки, провязывают ее и выгибают петлю длиной 1,5—2 см. Прижимая к крючку указательным пальцем правой руки длинную петлю, на том же столбике выполняют еще 2 петли — маленькую и большую.

Так продолжать до тех пор пока на крючке не будет 6 петель. Затем крючок вынимают из петель, вводят его в последнюю (восьмую) петлю и продолжают набирать длинные петли на крючок, обвязывая весь край тапочки и делая при этом по 2 петли на каждом столбике без накида.

Т. ЕРЕМЕ...

...МЕЕТЕ ЛИ ...БЫ ...ГЛАДИТЬ?

«Никакая домашняя работа ...меня не в тягость, кроме ...жения. Уже через несколько ...ут утюг покрывается тем... налетом, и в результате — испорченная простыня или ...лина на блузке».

И. Букреенко

...градская область.

...ражение не будет доставлять неприятных сюрпризов, если соблюдать несколько несложных правил:

■ Белье надо гладить чуть влажным. Если оно пересохло — сбрызните его при помощи опрыскивателя или щетки.

■ Если гладящая поверхность утюга загрязнилась (ткани гладили чрезмерно горячим утюгом), проведите несколько раз слегка нагретым утюгом по бумаге, на которую ровным слоем насыпана поваренная соль с мелко наструганным парафином.

■ Подпалины на белье можно устранить несколькими способами. Пятно смочите холодной водой, посыпьте солью и выставьте вещь на солнце. Через некоторое время соль стряхните, а изделие прополощите в холодной воде.

■ Сильно подпаленные места ...ка смочите перекисью ...рода и выставьте вещь на яркий свет. Через несколько минут прополощите ее в холодной воде. При подпалине на шелковой ткани быстро приготовьте кашицу из питьевой соды и воды и протрите ею пятно. Когда оно высохнет, соду счистите щеткой, а вещь прополощите в холодной воде.

■ Сейчас в моде юбки и платья, скроенные по косой. Они нуждаются в особом уходе при глажении. Утюг должен все время двигаться только по направлению долевой нити. Это поможет устранить деформацию изделия, которая неизбежно образуется при стирке и носке.

■ Мятые вещи из шерсти и трикотажа не всегда нуждаются в утюжке. Придать первоначальный вид кофточке или свитеру можно, если повесить их на «плечиках» над ванной или тазом с горячей водой. Поднимающийся пар в этом случае вполне справится с ролью утюга.

ЧТОБЫ СТАТЬ...

Занятие...

Пожалуйста, обратите сейчас внимание на то... читаем, пишем, едим в такой позе: туловище... стол, плечи опущены... Дурная привычка сутул... не только сидим, но и ходим, опустив пле... привести и к искривлению позвоночника. О... говорить нечего — с такой «осанкой» никакая...

Что же делать? Конечно же, последить за со... слегка отведя плечи назад. Нагибаясь впере... наклоняйте корпус. При ходьбе держите спину... вам помогут некоторые упражнения, специа... помогающие выправить искривление позвоно...

1. Ноги на ширине плеч, руки — к плечам. Вы... раз), затем переходим к наклонам туловища ... опускаем, смотрим вперед (8—10 раз).

2. Ноги вместе, руки на поясе. Руки вверх... глубокий вдох. Возвращаемся в исходное по... левую ногу. Повторите упражнение 6—8 раз.

3. Стали лицом к стене, руками оперлись — с... приподнимаясь на носки (8—10 раз).

4. Стоя на четвереньках, сильно прогибае... округляем спину, опустив голову вниз (8—10...

5. Из того же исходного положения поочеред... в сторону (6—8 раз).

6. Легли на живот, упираясь лбом в ла... Приподнимаем верхнюю часть туловища, одно... раз).

7. Сидя на пятках, прогибаемся назад, под...

8. Ноги врозь, руки на поясе. Делаем наклон... стороны (8—10 раз).

В конце, как всегда, ходьба, постепенно ... тем — обтирание или душ.

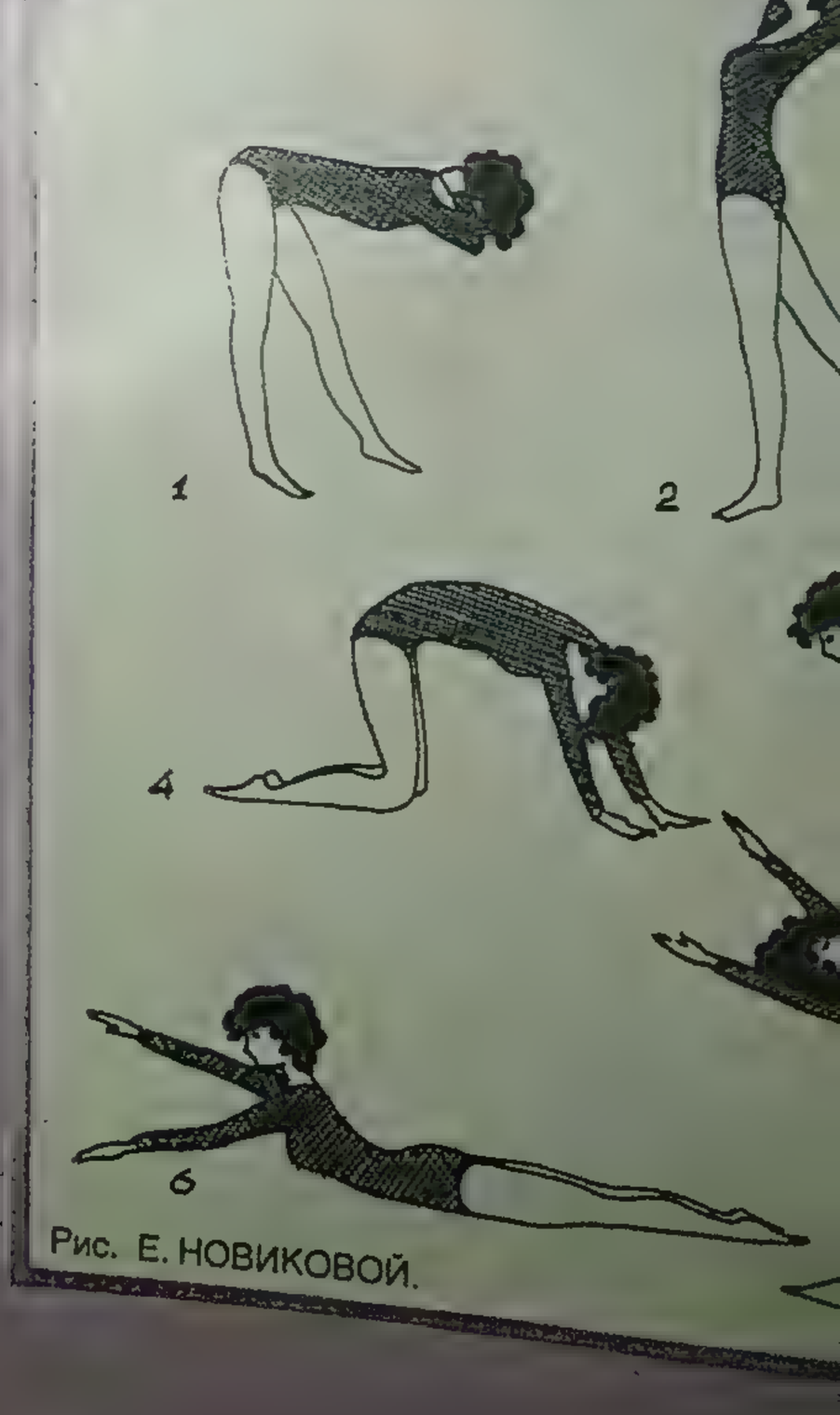
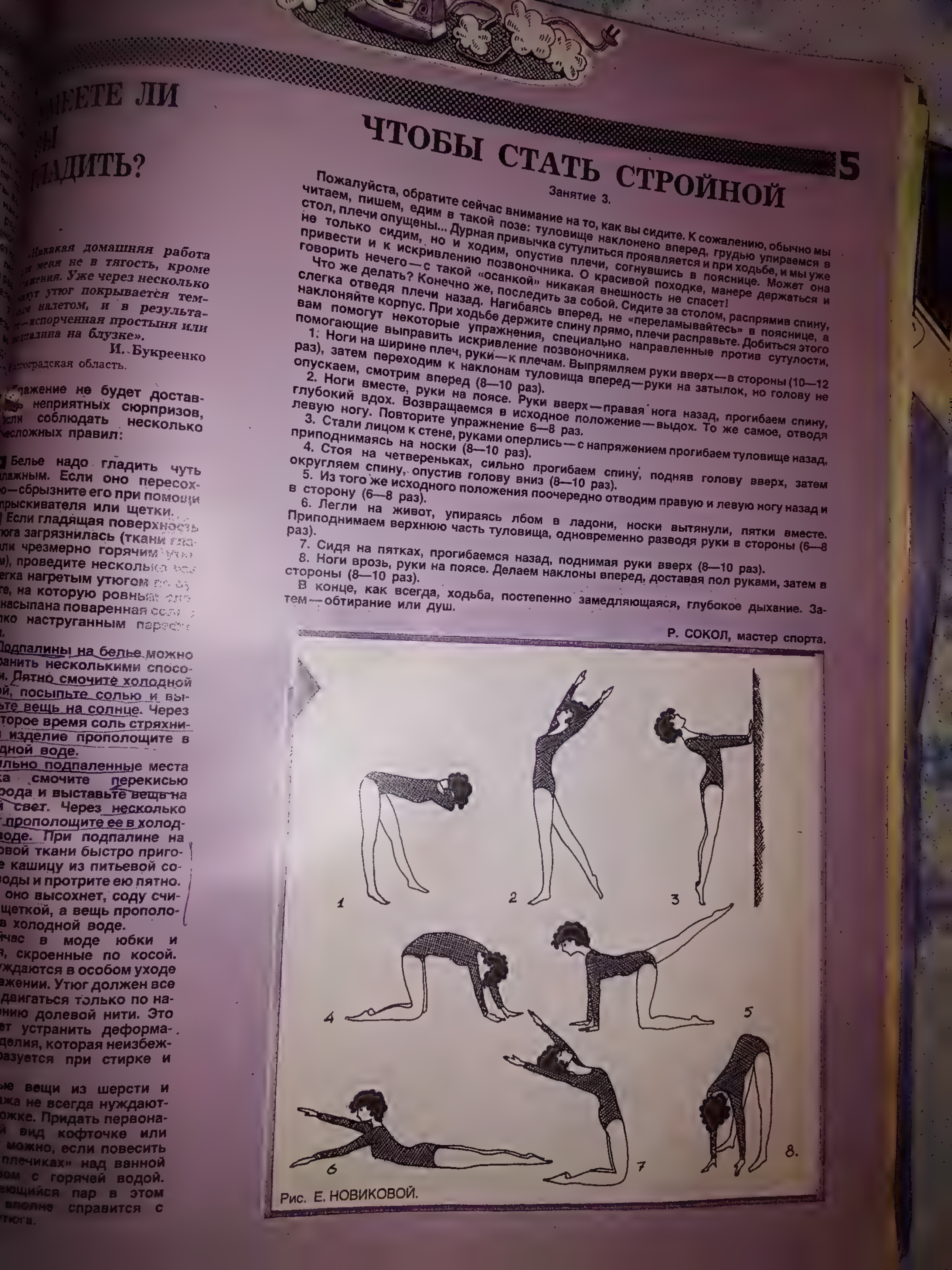


Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



...ЕЕТЕ ЛИ ...Ы ...ЛАДИТЬ?

...Никакая домашняя работа ...меня не в тягость, кроме ...жения. Уже через несколько ...ут утюг покрывается тем... налетом, и в результа... —испорченная простыня или ...палина на блузке».

И. Букреенко

...гоградская область.

...лажение не будет достав... неприятных сюрпризов, ...сли соблюдать несколько ...есложных правил:

Белье надо гладить чуть ...лажным. Если оно пересох... —сбрызните его при помощи ...прыскивателя или щетки.

Если гладящая поверхность ...юга загрязнилась (ткани гла... ...ли чрезмерно горячим ...), проведите несколько ... ...егка нагретым утюгом ... ...е, на которую ровным ... ...насыпана поваренная соль ... ...ко наструганным парафи...

...Подпалины на белье можно ...ранить несколькими спосо... ...и. Пятно смочите холодной ...й, посыпьте солью и вы... ...ьте вещь на солнце. Через ...торое время соль стряхни... ...изделие прополощите в ...дной воде.

...льно подпаленные места ...а смочите перекисью ...рода и выставьте вещь на ...свет. Через несколько ...прополощите ее в холод... ...оде. При подпалине на ...овой ткани быстро приго... ...е кашицу из питьевой со... ...оды и протрите ею пятно. ...оно высохнет, соду счи... ...щеткой, а вещь прополо... ...в холодной воде.

...ичас в моде юбки и ...я, скроенные по косой. ...ждаются в особом уходе ...ажении. Утюг должен все ...двигаться только по на... ...нию долевой нити. Это ...ет устранить деформа... ...делия, которая неизбеж... ...разуется при стирке и

...ые вещи из шерсти и ...жа не всегда нуждают... ...ожке. Придать первона... ...й вид кофточке или ...можно, если повесить ...плечиках» над ванной ...ом с горячей водой. ...ющийся пар в этом ...вполне справится с ...тюга.

ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНОЙ

5

Занятие 3.

Пожалуйста, обратите сейчас внимание на то, как вы сидите. К сожалению, обычно мы читаем, пишем, едим в такой позе: туловище наклонено вперед, грудью упираемся в стол, плечи опущены... Дурная привычка сутулиться проявляется и при ходьбе, и мы уже не только сидим, но и ходим, опустив плечи, согнувшись в пояснице. Может она привести и к искривлению позвоночника. О красивой походке, манере держаться и говорить нечего — с такой «осанкой» никакая внешность не спасет!

Что же делать? Конечно же, последить за собой. Сидите за столом, распрямив спину, слегка отведя плечи назад. Нагибаясь вперед, не «переламывайтесь» в пояснице, а наклоняйте корпус. При ходьбе держите спину прямо, плечи расправьте. Добиться этого вам помогут некоторые упражнения, специально направленные против сутулости, помогающие выправить искривление позвоночника.

1. Ноги на ширине плеч, руки — к плечам. Выпрямляем руки вверх — в стороны (10—12 раз), затем переходим к наклонам туловища вперед — руки на затылок, но голову не опускаем, смотрим вперед (8—10 раз).

2. Ноги вместе, руки на поясе. Руки вверх — правая нога назад, прогибаем спину, глубокий вдох. Возвращаемся в исходное положение — выдох. То же самое, отводя левую ногу. Повторите упражнение 6—8 раз.

3. Стали лицом к стене, руками оперлись — с напряжением прогибаем туловище назад, приподнимаясь на носки (8—10 раз).

4. Стоя на четвереньках, сильно прогибаем спину, подняв голову вверх, затем округляем спину, опустив голову вниз (8—10 раз).

5. Из того же исходного положения поочередно отводим правую и левую ногу назад и в сторону (6—8 раз).

6. Легли на живот, упираясь лбом в ладони, носки вытянули, пятки вместе. Приподнимаем верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны (6—8 раз).

7. Сидя на пятках, прогибаемся назад, поднимая руки вверх (8—10 раз).

8. Ноги врозь, руки на поясе. Делаем наклоны вперед, доставая пол руками, затем в стороны (8—10 раз).

В конце, как всегда, ходьба, постепенно замедляющаяся, глубокое дыхание. Затем — обтирание или душ.

Р. СОКОЛ, мастер спорта.

1 2 3 4 5 6 7 8.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

6 хозяюшка

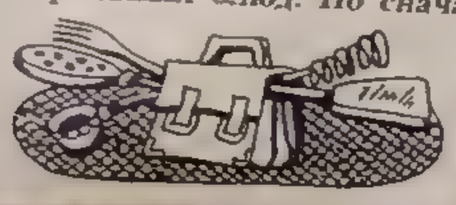
РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

Спустимся в погреб, дорогие хозяюшки, наберем клубней, почистим их, вымоем тщательно, уберем кончиком ножа глазки и отварим в подсоленной воде... Не пройдет и получаса — и вот она, ароматная, разваристая, на нашем столе!

Чем хороша картошка, так это своей незаменимой универсальностью. По крайней мере в доме может быть всего-навсего лукошко картофеля, щепотка соли — и, считайте, еда обеспечена. А как вкусна она была в детстве! Пекли ее, родимую, на углях в костре — забыть ли сладкий этот запах, неповторимый вкус печеной «картохи»...

Помнится, у нас дома, бывало, в русской печи делали драники, а мы, детишки, каждый со своей миской, усаживались за стол и, [illegible] ждали, когда же, наконец... Из [illegible] теперь поросенку скармливают, [illegible] даже, экономии ради, толкли пюре и, добавив ржаной [illegible] пирожки и жарили на постном масле. Что [illegible] пирожки! Казалось, с начинкой они, хотя, конечно, ни о какой начинке и речи быть не могло: то вкус жареной печенки черещился нам, то гусятины, то колбасы...

Современным поварам, говорят, известно более двух тысяч блюд из картофеля. Воздадим же и мы с вами, милые хозяюшки, должное волшебным клубням. Попробуем приготовить несколько картофельных блюд. Но сначала обратимся к «азам».



А, Б, В... КУЛИНАРИИ

Что подать к горячему мясному блюду, жареной птице, тушеным овощам? Макароны, вермишель, лапшу? Пожалуй, нет. Лучше всего картофель! Зимой это и вкуснее и питательнее. Тема нашего сегодняшнего разговора, как вы уже, наверное, догадались,— картофельные гарниры. Вариантов и тут немало, но мы постараемся приготовить их по всем кулинарным правилам.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ — гарнир несложный, но молодым хозяюшкам, думаю, будет небесполезно узнать, что сначала очищенный картофель моют, более крупный режут на большие одинаковые части. Затем погружают его в кипящую подсоленную воду и варят на умеренном огне в закрытой посуде. Когда картофель станет мягким, воду сливают и в открытой кастрюле подогревают его еще пару минут, чтобы полностью испарилась вода на дне и картофель подсушился. Перед подачей на стол картошку поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа. (На 12 картофелин — 1 столовая ложка масла, соль, зелень укропа.)

А вот как правильно готовить КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. Для такого гарнира нам потребуется 15 картофелин, стакан молока, столовая ложка масла или чуть больше, соль, 100 г шкварок.

Когда отварной картофель станет мягким, разварится даже, воду надо слить. Лучше в той же кастрюле разомнем картошку деревянной толкушкой, добавим масло, соль, горячее молоко и хорошенько разотрем. Пюре должно получиться у вас без твердых комков, белое и пышное. И сверху его хорошо полить растопленными на сковороде шкварками.

Небольшое дополнение. Вместо сливочного масла в картофельное пюре можно положить сало. Если пюре предназначено для запеканок или отделки какого-то блюда, имеет смысл добавить еще 1—2 яичных желтка. Некоторые для улучшения вкуса добавляют пару столовых ложек сметаны.

Ну и, наконец, более сложный гарнир — КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ («ФРИ»). На 12 картофелин потребуется полторы столовые ложки жира, соль. Очищенный и промытый сырой картофель нарежем ломтиками или продолговатыми кусочками и поджарим на чугунной сковороде в сильно разогретом жиру. Чтобы картофель хорошо прожарился и был румяным, сковорода должна быть абсолютно чистой. Не стремитесь класть его на сковороду толстым слоем и перемешивайте лишь тогда, когда нижний слой хорошо зарумянится. Жарить надо на сильном огне и не отходить ни на минуту от плиты. При медленном поджаривании картофель впитывает слишком много жира и темнеет.

Вкусен картофель, жаренный во фритюре, то есть в большом количестве жира. Для этого советую вам пользоваться одной и той же посудой, фритюрницей, алюминиевой кастрюлей средней величины. Сырой очищенный картофель нарезаем ломтиками или продолговатыми кусочками. Можно вырезать круглые маленькие картофелинки. Подготовленный таким образом и подсушенный в полотенце продукт погружаем в хорошо разогретый жир (постное масло, маргарин, свиное сало — фритюр) и жарим до образования красивой румяной корочки. Картофелинки можно выбрать шумовкой, давая жиру стечь, посолить мелкой солью и тотчас же подать на стол.

ЖАЛЕВАЕМ ФАРТУКИ

Обширный кулинарный диапазон, которым, несомненно, обладает картофель, дает нам возможность предложить домашним целый картофельный обед.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ — блюдо простое, изящное и доступное. Потребуется горсть сушеных грибов, лучше белых, 3—4 картофелины, морковка, средняя луковица, соль, жир для жарения, столовая ложка консервированной зелени. Мелко нашинкованные коренья и лук обжарим на жиру, картофель нарежем кубиками. К этому времени будет готов грибной отвар, в который и заложим заправку, добавив по вкусу соль, специи. Весьма эффектно выглядит такой суп в глиняных мисках со сметаной и зеленью.

Белорусские крестьяне издревле и с удовольствием едят КЛЕЦКИ ИЗ БУЛЬБЫ С МЯСОМ. Для этого натирают сырой картофель на терке, кладут на сито, дают стечь жидкости, добавляют соль, муку и перемешивают. Из этой смеси формуют клецки, внутрь которых закладывают мясной фарш, и варят в подсоленной воде до готовности, как пельмени. Подают со сметаной. Для клецок потребуется: 7—8 картофелин, неполный стакан пшеничной муки, 300 г мякоти говядины, луковица, соль, перец и тмин.

Еще одна возможность продемонстрировать универсальность клубней — ПАЛЬЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ. 12 картофелин, полстакана муки, столовая ложка жира, яйцо, луковица, соль и еще немного жира для жарения. Отварной картофель надо растолочь, добавить муку, яйцо, немного жира, сформовать из массы валик[illegible], отварить их в подсоленной воде. Отварные «пальчики» обжариваем на сковороде до румяности и подаем на блюде, облив их сверху обжаренным на жире луком.

Я часто готовлю зимой ЗАПЕКАНКУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ, еду простую и сытную. На восемь картофелин беру килограмм творога — домашнего, жирного, яйцо, соль, стакан парного молока, столовую ложку масла. Творог протираю через сито, добавляю соль, яйцо, разбавляю слегка молоком и тщательно перемешиваю. Картофель отвариваю, а иногда жарю сырой ломтиками, выкладываю на противень, смешав с творожной массой, и запекаю до золотистой корочки.

А некоторые любят еще КАРТОФЕЛЬ ПО-СЕЛЯНСКИ. 300 г свинины, несколько картофелин, головка лука, морковь, столовая ложка томата-пюре, щепотка черного перца, лавровый лист, соль. Картофель, репчатый лук, морковь и свинину обжаривают, укладывают в горшочек, заливают томатным соусом (стакан мясного бульона плюс томат-пюре и соль), добавляют специи и тушат в духовке. На каждого едока готовят по одному горшочку и, не вынимая содержимое, так и подают на стол. Попробуйте, очень вкусно!

С таким блюдом, как КАРТОФЛЯНИКИ, надо немного повозиться. И все-таки они, картофляники, этого вполне заслуживают. Отвариваем карто-

Рис. Э. ДЕСЯТНИК

фель «в мундире», очищаем, протираем, соединяем с мукой, сливочным маслом, яйцами, перцем, солью, хорошенько перемешиваем и делаем из массы шарики примерно по 20 г. Затем укладываем полуфабрикаты на противень или сковородку и запекаем в духовке до румяного цвета, после чего заправляем картофляники сметаной, обжаренным луком и припускаем 5—7 минут. Хорошо их подать с мелко порезанным луком. Для этого блюда потребуется: 8—10 картофелин, 2 столовые ложки муки, яйцо, столовая ложка масла, луковица, полстакана сметаны, жир для жарения, соль.

Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

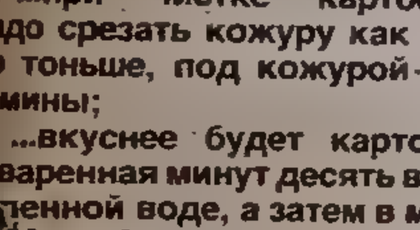
— Казалось бы, мудреное ли дело — готовить из картошки? — орудуя ухватом в печи, рассуждала моя бабушка, большая почитательница клубней, настоящая «картофельная душа». — А все-таки, Маша, если хочешь, чтобы еда понравилась, не забывай, что...

● ...при чистке картофеля надо срезать кожуру как можно тоньше, под кожурой — витамины;

● ...вкуснее будет картошка, отваренная минут десять в подсоленной воде, а затем в молоке. А чтоб не пригорела, потряхивай посуду или убавь огонь;

● ...картофель в «мундире» лучше варить на сильном огне, залив клубни кипящей водой до трех четвертей высоты картофеля;

● ...картофель уже немного поджарился, появилась румяная корочка, но еще сыроват. Подлей в сковородку немного кипяченой воды, убавь огонь и плотно накрой крышкой — через три минуты еда будет готова.



КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Несмотря на трудности распространения «диковинных клубней» в России (о чем вы уже читали в №2 «Крестьянки» за 1983 г.), картофель очень скоро занял почетное место в отечественной кухне. Думаю, что вам, дорогие хозяюшки, будет любопытно приготовить блюда по рецептам, найденным мною в кулинарной книге, которую издали в Петербурге более 100 лет назад...

СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ. Надо разварить в подсоленной воде 12 или 15 картофелин в «мундире», очистить их от кожицы и растереть на терке. 3 яйца и 2 желтка растереть с маслом, добавить полстакана сливок и посолить. Все это размешать с протертым картофелем. Дальше, как говорится в книге, «положить также столько сухарей, чтоб тесто держалось, и потом класть его ложкою с клецками в горячий

мясной бульон и тотчас подавать на стол, потому что если клецки очень намокнут, то опустятся вниз».

Итак, для супа потребуется: 12—15 картофелин, 5 яиц, 100 г масла, полстакана сливок, сухари, соль.

Заинтересовал меня и рецепт под названием «ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ» с примечанием: «Пропорция на 10 персон». Цитирую его дословно: «Взять 14 яиц и 2 чашки мелкого сахару, цедру с одного лимона и лучшей картофельной муки полторы чашки. Желтки стереть с сахаром, потом положить цедру, а сок лимонный после, белки поднять и муки подсыпать понемногу. Выложить в форму и за полчаса до прихода гостей поставить в печь».

«Кулинарный архив» — новая рубрика, при помощи которой мы будем знакомить вас со старинными, забытыми рецептами. Нравится ли вам эта идея? Напишите!

ОСТАТКИ СЛАДКИ

«Дорогая Мария Ивановна, — пишет Зоя Константиновна Орлова из Оренбургской области, — хочется поделиться опытом с молодыми хозяюшками и посоветовать, как черствый хлеб превратить снова в пышный и вкусный. Способ простой. В кастрюлю я вкладываю металлическую подставку-диск или самодельную сетку из проволоки — так, чтобы между дном кастрюли и хлебом оставалось 6—7 см. Это пространство я заполняю водою на 3—4 см. Вода не должна касаться хлеба. Хлеб черствый кладу на диск или сеточку, накрываю кастрюлю крышкой и ставлю на огонь. Через несколько минут кипячения хлеб будет готов».

Думаю, что и вы, дорогие хозяюшки, бережно и с любовью относитесь к хлебу, нашему народному богатству.

СЛАДКОЕЖКА

Под такой рубрикой мы продолжим публикацию рецептов, авторы которых удостоены почетного звания «Сладкоежка-83» по итогам прошлогоднего конкурса на лучший новогодний пирог.

ПИРОГ «ГОСТИ НА ПОРОГЕ» (автор — Л. Н. Кашкарова из Новой Бухтармы Восточно-Казахстанской области). 6 яиц, полтора стакана сахара, столько же муки, щепотка соды, несколько крупных яблок.

Белки яиц взбиваем с сахаром до образования пены, добавляем соду, муку, желтки яиц и снова взбиваем. Должна получиться пышная масса, напоминающая по густоте сметану. Затем на противень кладем лист пергаментной бумаги, смоченный в растительном масле, а на него укладываем вымытые, очищенные и порезанные на дольки яблоки. Заливаем их приготовленным тестом и выпекаем в духовке 15—20 минут. После этого, влекомые ароматным запахом пирога, по замыслу автора, должны появиться на пороге те самые гости, для которых пирог и предназначен.

А теперь попробуем приготовить ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С МЕДОМ, который предложили подруги из с. Березина Речка Саратовской области Люда Рыбакова и Светлана Муравьева. Набор компонентов таков: полтора стакана сахара, 4 столовые ложки меда, чайная ложка соды, 3 столовые ложки жира, столовая ложка какао в порошке, два с половиной стакана молока, 600 г муки, корица.

Все авторы рецептов советуют хорошенько размешать до однородной массы, добавить стакан колотых ореховых ядер и выложить тесто в смазанный жиром и подпыленный мукой противень. После выпечки в умеренно нагретом духовом шкафу посыпать сверху сахарной пудрой.

«Для моего ПЕЧЕНЬЯ «СИГАРЕТКИ», — пишет Л. Н. Селиванова из с. Батурино Рязанской области, — требуется любовь к кулинарии и чуточку усердия. Из 200 г сметаны, 150 г масла и полутора стаканов муки я замешиваю крутое тесто. Раскатанное, его надо разрезать на полоски длиной 10 и шириной 7 см. На уголок я кладу начинку, заворачиваю ее в тесто и пеку «сигаретки» в духовке. Начинка готовится так: орехи, чернослив или изюм (250 г) пропускаем через мясорубку, смешиваем с двумя столовыми ложками сахарного песка».

И, наконец, «ЧЕРНЫЙ ТОРТ», который предлагает К. М. Исачкина из Свердловской области. Для приготовления теста берут 2 яйца, стакан сахара, стакан сметаны и все перемешивают. Добавляют в смесь столовую ложку масла. Потом всыпают муку, замешивают крутое тесто, кладут в него немного корицы, толченой гвоздики и чайную ложку соды, гашенной в столовой ложке меда. Сахар плавят на сковороде до черного цвета, струйкой вливают в тесто, которое затем выкладывают в форму, обложенную промасленной бумагой, и пекут в духовке на сильном огне.

«Дальше, — пишет нам К. М. Исачкина, — ставим торт «отдыхать», закрыв его чистой бумагой и полотенцем. Остывший разрезаем на две части и лепешки промазываем джемом из чернослива».

Джем делается следующим образом. Полтора стакана чернослива распаривают, вынимают косточки, пропускают чернослив через мясорубку, добавляют 4—5 столовых ложек любого фруктового сока, перемешивают и промазывают торт. Сверху посыпают его дробленными орехами.

Всего вам хорошего, дорогие хозяюшки!

МАРИЯ ИВАНОВНА

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

КОСА ИЗ... ЛУКА

«Почти каждый год собираем со своего участка хороший урожай репчатого лука. И начинаются заботы: как сохранить его в условиях благоустроенной городской квартиры? Кладем в мешочки, в ящики, рассыпаем под шкафами... Приходилось видеть, как на Украине, в южных областях России лук хранят своеобразным способом — в похожих на косу плетенках. Расскажите, как сделать такую «гирлянду»?

И. ПЕЧНИКОВА».

Кировская область.

Вязанки из лука плетутся очень просто. Надо только, когда выкапываете луковицы, не обрезать засохшие перья.

Очистите лук от земли, хорошо просушите и плетите вязанку так же, как плетут косу или венок из цветов.

В квартире эти «косы» подвесьте в теплом, сухом месте. Они не займут много места, хорошо сохранятся. Время от времени просматривайте вязанки, если какие-то луковицы начали портиться или прорастать — выбросьте их.

Таким же образом можно хранить чеснок.

В. СМИРНОВА

Московская область

ПРОСТО И УДОБНО

Все больше хозяек как в городе, так и в сельской местности пользуются услугами прачечных-автоматов, где машины, экономя наше время, стирают, отжимают, сушат и даже гладят белье.

Но вот одно маленькое объявление в прачечной, которую я посещаю уже 20 лет: «Гладить белье с пуговицами не разрешается, так как автоматы деформируют их под прессом». Значит, отказаться от пуговиц?

И я придумала вот такое незамысловатое добавление к наволочкам, которые нуждаются в застежках:

1. Отрезала пуговицы и на тех местах, где они были, прометала петли.

2. Сшила из кусочка материала (лучше взять два слоя ткани) равную по длине наволочки полоску и на ней пришила пуговицы на расстоянии, равном расстоянию между петлями. Теперь, надев наволочку, подкладываю полоску с пуговицами, застегиваю на все петли — сначала на нижней, а затем на верхней сторонах наволочки. Полосок с пуговицами делаю столько, сколько подушек.

В. ДЕМИДОВА.

г. Свердловск

ЦИКЛАМЕН СВЕТ ЛЮБИТ...

«Приобрела цикламен, но не знаю, как ухаживать за ним. Как сохранить клубни до следующего цветения?

Е. НОВИКОВА».

г. Луховицы.
Московская область.

Ухаживать за цикламеном несложно. Помните только, что во время цветения он требует много света и прохлады. Потому на этот период лучше всего поместить цветок между двойными рамами окна.

С наступлением морозов перенесите его в помещение потеплее, но с температурой не выше 16 ° (в более теплой комнате с сухим воздухом у цикламена сохнут бутоны, он желтеет и вянет).

Чтобы напитать цветок влагой, опрыскивайте стебли и листья из пульверизатора. Поливайте регулярно, но осторожно, лучше с поддонника, чтобы не залить клубень, иначе он может загнить. Весной полив нужно сократить, срезать засохшие листья и пересадить растение вместе с комом земли в горшок со свежей дерново-листовой почвой. Клубень при этом слегка присыпьте сверху землей.

С наступлением тепла, с июня, снова поливайте цветок как следует, почаще опрыскивайте его водой. Когда появятся первые листочки, горшок можно выставить на притененный солнечный свет.

В начале сентября снова пересадите цикламен, но так, чтобы верхушка клубня оказалась над поверхностью земли. Почву для второй пересадки лучше взять питательную, рыхлую, парниковую, в смеси с листовой и песком. Поливайте умеренно, температура воды должна быть 12—15°.

И ваш цикламен будет цвести всю зиму...

СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ СВЕКРОВИ

Наша читательница из города Велико-Тырново Параскева Стойкова пишет: «Читаю ваш журнал 20 лет, и всегда меня волнуют материалы об отношениях между свекровью и снохой. У меня два сына, и в недалеком будущем, наверное, стану свекровью. Вот я и думаю: а какой должна быть свекровь? Используя свой опыт снохи и опыт моих подруг, ставших уже свекровями, я решила создать правила для свекрови и строго им следовать. Вот некоторые из них:

Помни, что девушка — существо нежное и ей необходимо внимание все время. Я встречу ее с уважением, даже если и не хотела ее в невестки. Она не виновата, что вкус моего сына не совпадает с моим.

Не поддамся внушениям! Не буду слушать, что о ней говорят люди! Я достаточно умна, чтобы самой оценить свою сноху!

Не буду говорить плохо о снохе людям и сыну! Пусть не оплакивают мою сноху ее родители — не пойду я против собственного ребенка, даже если мой сын и ошибся.

Не буду бояться похвалить свою сноху! Буду искренне радоваться ее успехам! Если она делает что-то лучше меня, буду у нее учиться! Человек должен учиться всю жизнь!

Не буду горда! Даже если права, сумею уступить во имя семейного спокойствия и гармонии. Молодые — люди разумные, скоро сами разберутся в своих ошибках.

Не буду ждать, чтобы сноха непременно звала меня «мамой». Если почувствует меня по-настоящему родной — сама догадается и назовет.

Молодой семье может быть трудно в материальном отношении. Я буду помогать молодым, не ставя никаких условий, так, чтобы это не унижало!

Не стану упрекать молодых, что они много денег тратят на развлечения и наряды. Если они расходуют средства неразумно — значит, и я виновата в этом: не научила сына быть бережливым, значит, сердиться надо на себя.

Не обижусь, если внучку не назовут в мою честь! У молодых наверняка есть свои соображения и желания.

Не буду участвовать в их спорах и разногласиях! Тут я скорее наврежу, чем помогу.

Не стану требовать повышенной почтительности к своим немолодым годам! Надеюсь, что я была для сына добрым примером, сумела научить его хорошему и он не оставит меня в трудный момент.

Не перестану жить своей жизнью, не буду зависеть всецело от молодых! Пусть сами управляются со своими трудностями. Но и посторонним наблюдателем не останусь!

Из журнала «Болгарская женщина».

Приложение к журналу «Крестьянка»

ХОЗЯЮШКА 1

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

Экскурсия продолжается

КАКИЕ У ВАС ОБОИ?

В прошлый раз мы говорили о светильниках в квартире. Вы, наверное, убедились и сами: если их достаточно, ваша комната выглядит уютнее, в ней удобнее работать и отдыхать. Но, конечно, не только свет способствует хорошему настроению, создает ощущение комфорта. Известно: комната может произвести впечатление светлой, теплой, солнечной или, наоборот, холодной, мрачной и унылой в зависимости от того, в какой цвет окрашены ее стены, какого тона выбраны обои.

Цвет не только оптически изменяет пропорции помещения, он обладает свойством радовать и печалить, раздражать и успокаивать, утомлять и повышать работоспособность.

Так, красный цвет, например, действует на человека возбуждающе.

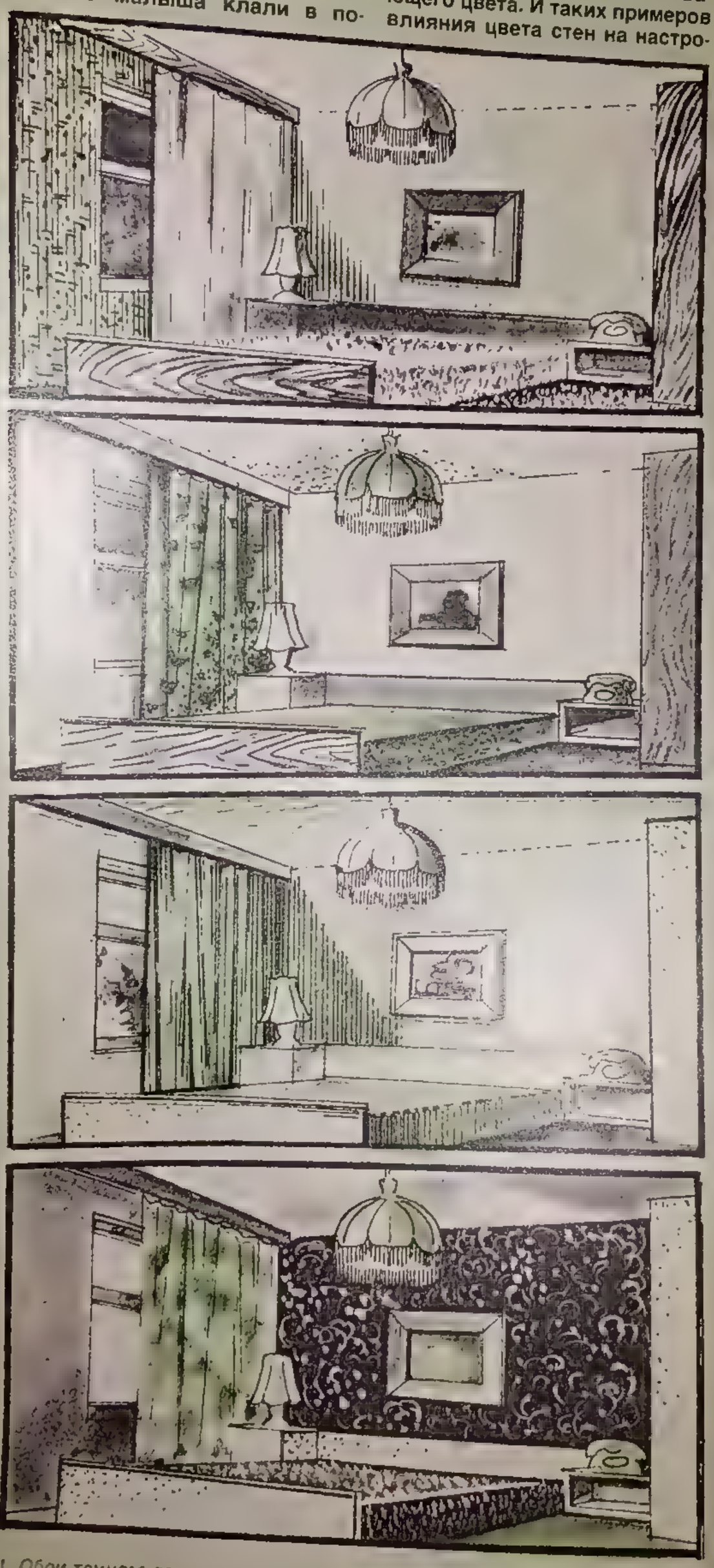
Желтый — солнечный цвет — способствует хорошему настроению, стимулирует зрение, успокаивает нервную систему.

Зеленый дает ощущение уюта, тишины, напоминает об освежающем воздействии природы. В этот цвет лучше всего окрасить комнаты, предназначенные для отдыха.

Голубой — успокаивающий. Во многих клиниках и санаториях он используется как дополнительный фактор при лечении бессонницы, навязчивых состояний. Очень уместен в спальне.

Фиолетовый цвет — тяжелый, он усиливает удрученное, тревожное настроение. Хотя этот цвет и его оттенки сами по себе красивы, но выбирать для комнат обои в этих тонах не рекомендую.

...В комнате, оклеенной обоями с большими яркими цветами, устроили детскую. Как только малыша клали в постель лицом к стене, он начинал громко плакать и не успокаивался до тех пор, пока перед его глазами не помещали экран голубого, успокаивающего цвета. И таких примеров влияния цвета стен на настроение обитателей комнаты великое множество.



И еще несколько советов по подбору цветовой окраски помещения. Если комната обращена на север или по каким-либо другим причинам света в ней недостаточно, предпочтительно иметь стены светлые, желтоватых тонов. И напротив, если она смотрит на юг, подолгу залита солнцем, то стены могут быть более темных, холодноватых тонов. Проведите сами несложный опыт: зайдите в комнату с обоями синих тонов — и ощутите прохладу, а в комнате с оранжевыми обоями вам станет теплее.

Что касается рисунка обоев, то это уж дело вкуса, но одно правило: в небольших помещениях он не должен быть крупным. Например, в прихожей — она ведь, как правило, небольшая — обои с крупным орнаментом зрительно уменьшат помещение. А поскольку прихожая обычно не имеет дневного освещения, для ее отделки подойдут теплые, солнечные цвета: желтый, светло-коричневый, светло-оранжевый. При электрическом свете они приобретают еще более теплый и сочный тон.

Общую комнату лучше всего отделать в бежевых, желто-коричневых тонах. Подойдет и гамма зеленого цвета, но тут нужно быть осторожным: под воздействием солнечных лучей оттенки зеленого цвета приобретают резкость, неприятную для глаз.

В спальне необходимо создать наилучшие условия для отдыха, сна. Поэтому никаких ярких красок, крупных узоров. Хороши здесь голубовато-серые, светло-зеленые, лимонные тона.

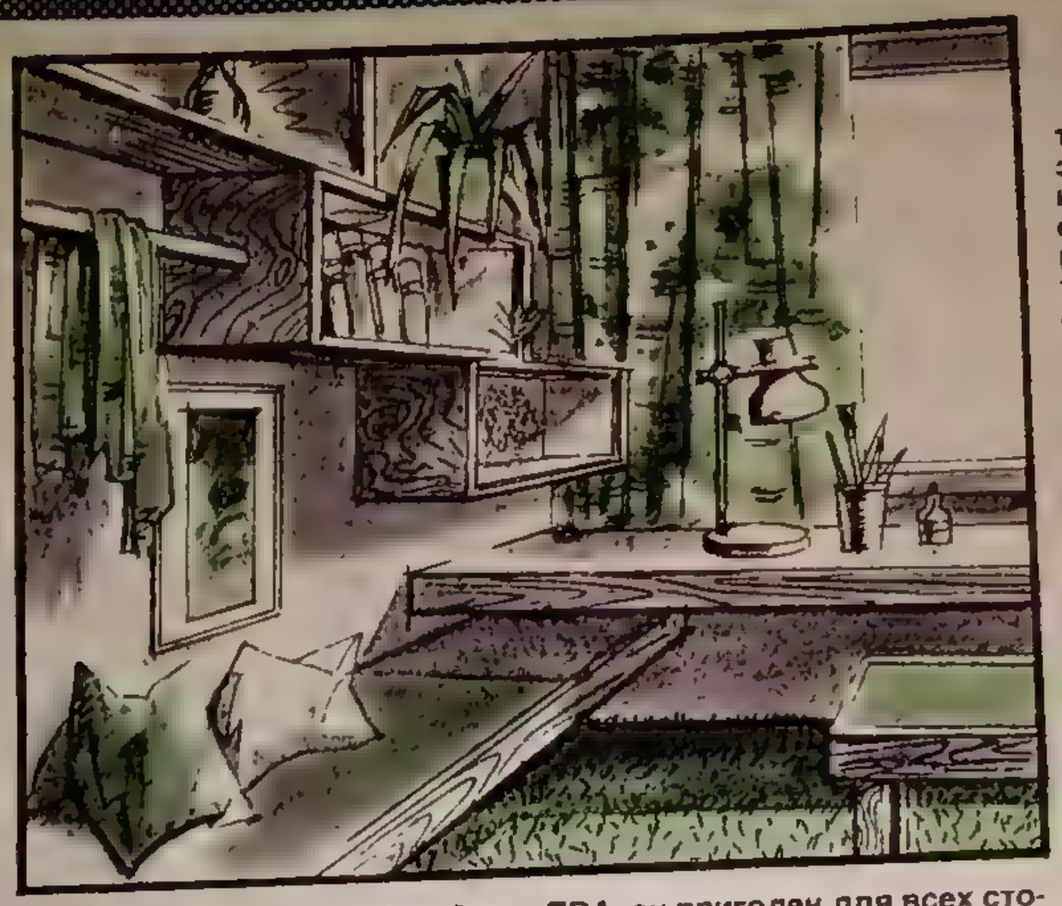
Обои для детской можно выбрать более ярких, праздничных тонов — блестяще-желтых, голубых, зеленых, темно-розовых, с рисунками на сказочные темы, с разнообразными фигурками и т. п.

До недавнего времени считалось, что для кухни наиболее подходящий цвет — белый, и логически это обосновывалось так: в домашней «лаборатории» должна быть идеальная чистота, а белый цвет — символ чистоты. Однако ученые установили, что он неприятно, удручающе влияет на психику. Веселее работается в кухне, окрашенной в светлые, нарядные тона или отделанной обоями с мелким рисунком. Сейчас широко применяют для отделки кухни моющиеся обои, яркую клеенку и пленку.

Р. РОМАНОВА, врач.

1. Обои темного тона подчеркивают белизну шторы. 2. Еще один вариант контрастного оформления интерьера: темная штора на фоне светлых стен. 3. Потолок, стены, штора — одного рисунка. 4. Темная драпировка мебели гармонирует с темным тоном обоев

КНИЖНАЯ ПОЛКА-ВИТРИНА



Как своими руками благоустроить жилище, придать ему индивидуальность, создать удобства и комфорт? Обо всем этом вы узнаете, читая материалы под рубрикой «Мужчина в доме». Первую беседу о том, как самому сделать полку-витрину для книг, ведет столяр-краснодеревщик Евгений Петрович Петров.

Итак, приглашаем мужчин.

. . .

Прежде всего подготовьте материал для работы. Подойдет древесностружечная и столярная плита или детали от старой мебели.

Понадобятся: 2 щита размером 320 мм × 230 мм — для боковых стенок полки (рис. 1); 2 щита размером 900 мм × 230 мм — для верхней и нижней стенок (рис. 2); для задней стенки (она называется полик) — оргалит или четырехмиллиметровая фанера размером 940 мм × 320 мм и 8 круглых деревянных шипов диаметром 8 мм, длиной 35 мм.

Заготовки для деталей размечайте с помощью угольника, чтобы все углы были равны 90°, иначе ваше изделие выйдет перекошенным и нельзя будет вставить стекла.

Когда разметите и вырежете детали, проверите углы — приступайте к подготовке отверстий для шипов, которыми скрепите детали полки. Сначала — на боковых стенках. С внутренней их стороны на расстоянии 10 мм от верхней кромки (по стороне длиной 230 мм) проведите линию, параллельную ей. Теперь на этой линии наметьте две точки на расстоянии 50 мм и 180 мм от лицевой кромки (стороны длиной 320 мм. Так же разметьте отверстия на нижней стороне детали.

На щитах для верхней и нижней стенок полки каждую короткую сторону (размером 230 мм) разделите продольной линией посередине. На этой линии отмерьте 50 мм и 180 мм, считая от лицевой кромки (стороны длиной 900 мм), наметьте точки.

Сделали? Приступайте к сверлению отверстий. Их глубина: в боковых стенках — 15 мм, в верхних и нижних — 20 мм. Чтобы не ошибиться, намотайте перед работой на сверло кусочек изоляционной ленты на нужном расстоянии (15 или 20 мм) от острия сверла.

Попробуйте собрать полку пока без клея: просто проверьте, все ли отверстия совпадают. Если какое-то не на месте — вклейте в него шип, дайте высохнуть, обрежьте шип стамеской «заподлицо», заново разметьте место для отверстия.

Теперь все в порядке? Разберите полку и промажьте клеем отверстия — сначала в верхних и нижних стенках. Вставьте в них смазанные клеем шипы, слегка постукивая по ним молотком. Затем промажьте отверстия в боковых стенках и полностью соберите полку. Клей — любой столярный, но лучше всего — универсальный ПВА, он пригоден для всех столярных работ.

Еще раз проверьте углы угольником, затем прибейте заднюю стенку-полик гвоздями длиной 20 мм — по одному гвоздю на сторону. Поставьте полку боком на пол, на другой бок положите груз. Клей ПВА сохнет 2 часа, остальные — 20—24 часа. После этого срока приверните полик по периметру небольшими шурупами (гвозди не вынимайте).

Если вы хотите сделать полку из досок, а ширина тех, что у вас под рукой, меньше 300 мм, вам придется склеить верхнюю и нижнюю стенки из 2—3 досок. Тут главным образом следите, чтобы кромки их были четко «пристроганы» одна к другой. Когда достигнете этого, смажьте кромки клеем и тесно сожмите. Руками сделать это вам не удастся, придется изготовить специальные приспособления — цвинги (рис. 3). Цвинга — это брус сечением 70 мм × 70 мм с набитыми на него бобышками того же сечения. Подготовленные доски с промазанными клеем кромками укладываются в цвинги и зажимаются парными клиньями (всего их 4) со скосом 15—20°.

Когда клей полностью высохнет, выньте клинья, доски обрежьте по размеру, обстругайте сверху и собирайте полку, как и из других материалов.

Вот мы и подошли к отделке — главной операции, которая может облагородить изделие, подчеркнуть красоту материала или, наоборот, свести на нет и прекрасно выполненную столярную работу.

У книжной полки из столярных щитов или ДСП лицевые кромки лучше зафанеровать. Для этого потребуются листы тонкой, однослойной фанеры ценных древесных пород или тонкого пластика. Нарежьте их полосами, превышающими длину и ширину фанеруемой поверхности на 6—7 мм. Смажьте полосы и кромки полки клеем ПВА и оставьте, чтобы совсем высох, стал прозрачным. Тогда проклеенную полосу наложите на проклеенную кромку стенки и прогладьте нагретым, но нераскаленным утюгом. Выступающие части полосы снимите напильником.

Деревянная полка нуждается только в лакировке. Для этого приготовьте ватный тампон: в салфетку из марли (150 мм × 150 мм) заверните вату так, чтобы края салфетки сходились в пучок. Внутрь тампона, на вату, налейте лак, чтобы вата была влажная, но лак не капал. Покрывайте изделие лаком быстрыми, но плавными мазками по слою древесины. Через 30—40 минут, когда первый слой лака просохнет, отшлифуйте поверхность мелкой шкуркой; наложите второй слой лака — просушите, отшлифуйте; и еще раз проделайте те же операции, только лак теперь разбавьте посильнее, чтобы он разровнял предыдущие слои и придал стенкам глянец. Рекомендую лак НЦ-228: он ровно ложится, быстро сохнет.

Полка готова. Осталось застеклить ее. Стекло вставляется на пластиковые полозки, которые можно купить готовыми в хозяйственном магазине. Полозок с узким бортиком ставится вниз, с широким — вверх

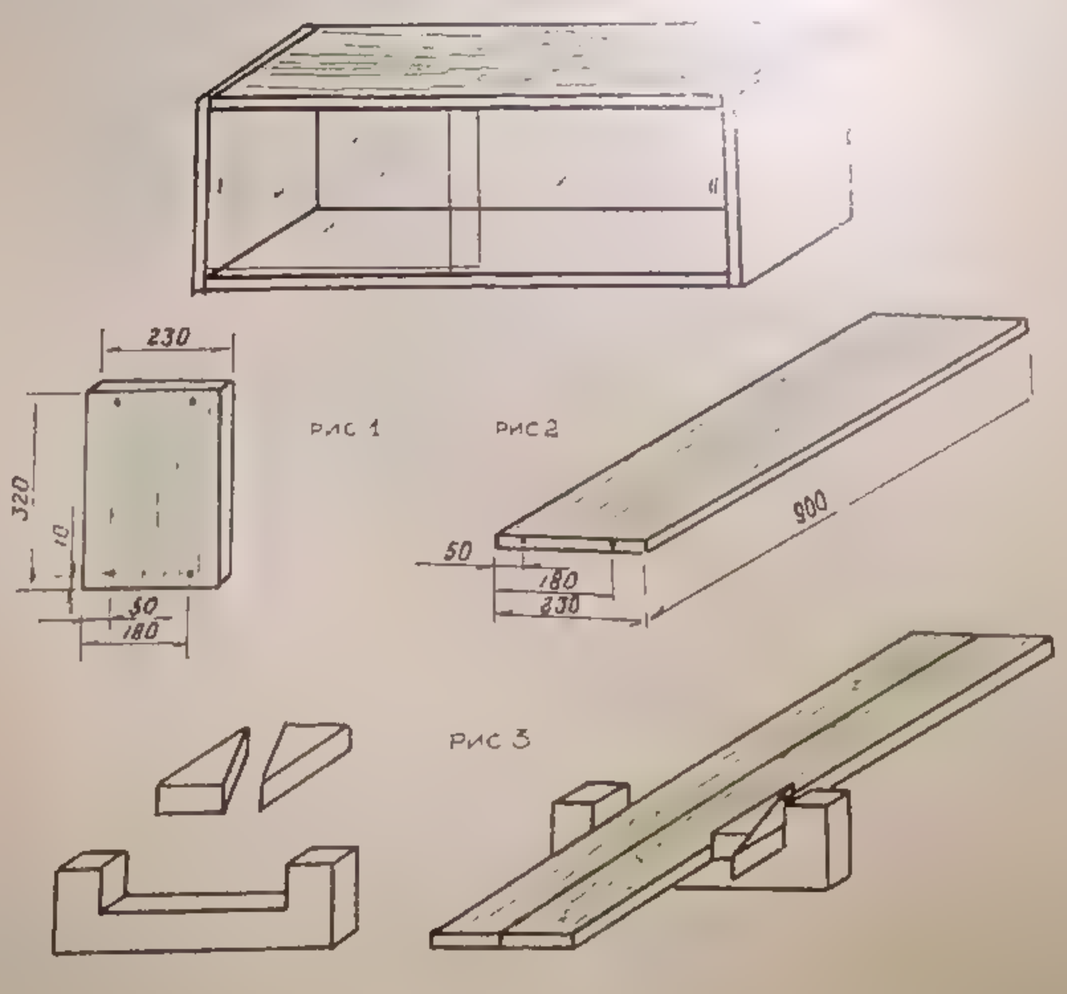


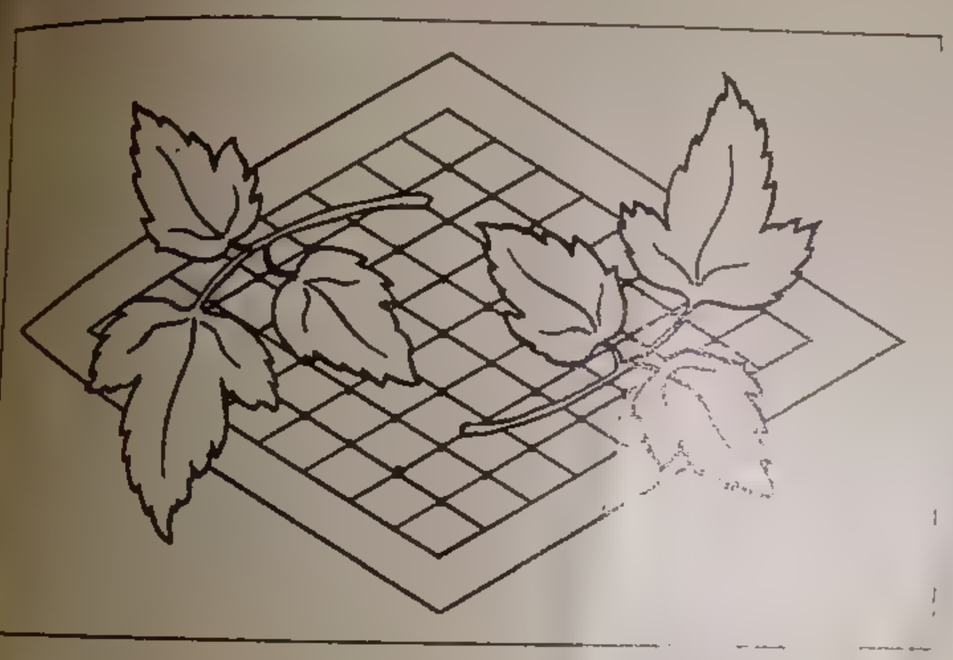
Рис 1 Рис 2 Рис 3

ДЛЯ ДИВАННОЙ ПОДУШКИ

У меня есть увлечение — вышивка. Теперь многие считают — зачем вышивать? Купишь готовую вещь, а она сама по себе красива! Нет, не согласна. По-моему, самая красивая купленная вещь все равно стандартная. А попробуйте вышить блузку, скатерть, наволочку, сумку, косынку... Они приобретают совсем другой вид, становятся не похожими на другие. Очень часто я сама придумываю рисунки для своих вышивок. Предлагаю вам несложный узор для диванной подушки. Начинающие могут выполнить его стебельчатым — простейшим — швом, яркими нитками на однотонной черной или светлой ткани. Более опытные могут разнообразить этот узор цветными узелками в шахматном порядке. Листья по желанию можно вышить гладью или сделать их с помощью аппликации.

Л. СКЛЯРОВА

пос. Былбасовка, Славянский район, Донецкая область.



И ПОСУДА БУДЕТ ЧИСТОЙ

Все знают, какая это трудоемкая работа — чистить посуду: кастрюли, сковородки. Я, бывало, все пальцы пообдираю, особенно когда чищу около ручки чайник, крышку. А теперь узнала простой рецепт, и горя не знаю. За 30—40 минут перечищу всю посуду и не устану, хотя годы мои немалые — 73 мне. Вот и хочу поделиться с читателями «Крестьянки» своим опытом.

В бак для кипячения белья наливаю воды, туда же — 2 обычных пузырька канцелярского клея и высыпаю 500 г кальцинированной соды. Опускаю в бак кастрюли, сковородки, металлические подставки (только блестящие не кладите — потеряют блеск). Ставлю бак кипятить — на 30—40 минут, а то и меньше, — посуда сама «подскажет», когда хватит.

Вынимаю, споласкиваю — все блестит и сверкает, как зеркало, в кухне точно светлее становится. Попробуйте воспользоваться моим советом — не пожалеете!

Р. ЖЕЛЕЗНАЯ

Калининградская область.

Рис. Г. СИМОНОВОЙ.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

ОДЕЯЛО ЕЩЕ ПОСЛУЖИТ

«...Ватное одеяло загрязнилось, свалялось. Можно его освежить или придется покупать новое?

В. ШЕВЧУК, пенсионерка».

Псковская область

Не спешите приобретать новое одеяло: старое нетрудно обновить самой.

Прежде всего аккуратно выпорите простежку, выберите нитки. Распорите одеяло по длинной стороне. Выньте вату, скатайте ее в рулон.

Теперь беритесь за матерчатый чехол, из которого вынули вату. Выверните его наизнанку, тщательно выберите оставшиеся клочки ваты, нитки. Выстирайте, как обычно, в теплой воде с порошком. Если верх и низ одеяла из одинаковой ткани, стирайте чехол целиком, если из разных кусков, которые могут полинять, — придется вам полностью распороть чехол, выстирать каждый кусок в отдельности, а затем снова сшить. Прогладьте чехол изнутри и снаружи.

Ватный рулон расстелите на чистом полу, внимательно осмотрите: если какие-то участки осыпались, износились — подложите свежий слой или распушите весь рулон и равномерно распределите вату по всему размеру чехла. Размер одеяла обычно стандартный: полуторного — 1 м 45 см на 2 м 10 см, двойного — 1 м 75 см на 2 м 15 см.

Подготовили вату? Наденьте на рулон чехол из ткани — так, как вы надеваете наволочку на подушку. Расправьте вату, зашейте чехол с распоротой стороны.

Простегать обновленное одеяло вам придется руками, не на машинке. Делайте это большой штопальной иглой, нитки — в тон материи или контрастные по цвету. Подойдет штопка, мулине, шерсть.

Н. ЕГЕРОВА

«ШАЛУН УЖ ОТМОРОЗИЛ ПАЛЬЧИК...»

«...Зимой наш пруд замерзает и превращается в каток. Сын с друзьями играет в хоккей. Но у нас холодно. Он приходит — руки, как ледышки, на щеках — белые пятна. Как поступать в таких случаях.

Н. ЧУДИНОВСКИХ».

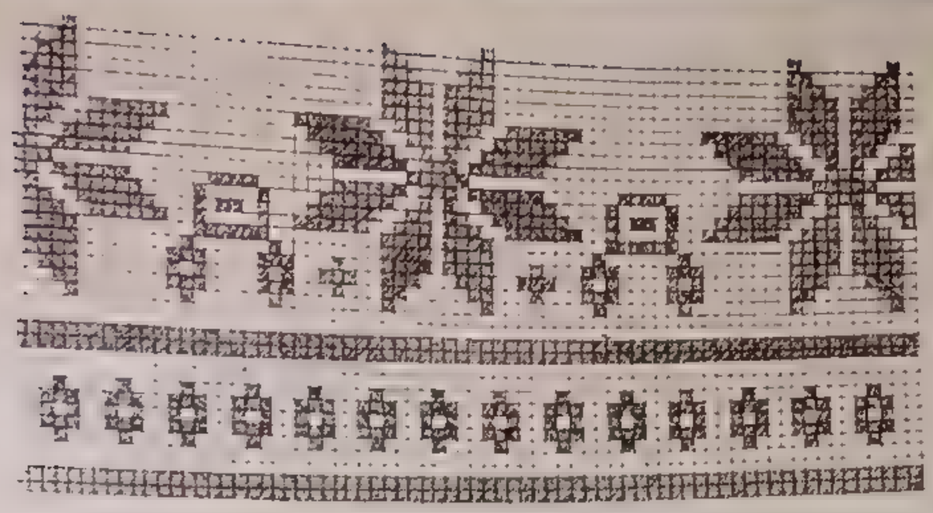
Кировская область.

Первым делом отогрейте сына в теплой комнате, дайте горячего чаю или молока. Тщательно вымыв руки, принимайтесь за обработку отмороженных участков кожи. Так как мельчайшие льдинки могут травмировать кожу и вызвать воспаление, разотрите щеки не снегом, нет, а просто частыми сухими руками. Можно слегка смочить их водкой или одеколоном. Когда кожа покраснеет и почувствует жар, прекратите растирание. На обмороженное место наложите сухую стерильную повязку и укутайте чем-нибудь теплым. Никаких мазей!

Конечно, эти простые домашние меры эффективны лишь в случае несильного местного обморожения. Если же случай более тяжелый, то вызовите врача, проделав пока все рекомендованные процедуры, или поскорее доставьте ребенка в ближайшее медицинское учреждение. Исход дела во многом зависит от того, как скоро начато лечение.

Надежный способ избежать обморожения — следить за тем, чтобы ваш ребенок был одет по погоде: не замерз, но и не вспотел. Обувь — по ноге. Зимой заставляйте его чаще мыть ноги, а при повышенной потливости — ежедневно, и обязательно так же часто меняйте чулки и носки. Если одежда или обувь промокли — пусть немедленно бежит домой переодеваться.

А. ГИЛИН, врач.



ШЛЯПЫ, ШАПКИ, ШАПОЧКИ...

Фото В. КАМЫШКО

К любому весеннему пальто, ансамблю подойдет модная вязаная шапочка с орнаментом. Запаситесь шерстью—100 г белой и 50—темной (мохер или пушистая деревенская пряжа средней толщины в одну нить). круговыми спицами № 4. Вязание—чулочное с орнаментом (см. схему) и резинка 2×2.

Наберите белой нитью 99 петель и провяжите сначала 3—4 ряда чулочной вязкой, затем—9 см резинкой 2×2. Теперь вяжите чулочной вязкой орнамент. Закончив его, разделите вязанье на 12 частей в соответствии с рисунком. В 3 частях, приходящихся на основной элемент орнамента, будет по 9 петель, в остальных—по 8.

Петли четных частей последовательно переснимите на вторую спицу, а нечетных—на вспомогательную нить.

Оставшиеся на спице петли вяжите чулочной вязкой, равномерно убавляя в каждом ряду по 5—6 петель. Через 6—7 рядов петли переснимите на прочную нить, туго стяните и сшейте той же нитью. Получилось нижнее донышко шапочки. Из петель со вспомогательной нити таким же образом свяжите верхнее донышко. Закончите вязанье «шишечкой».

Расчеты даны на размер 56.

Е. КУЗЬМИНА

МОДНАЯ УШАНКА

Предлагаем выкройку модной шапки-ушанки. Для изготовления ее не нужно специальной болванки. Она может быть из любого натурального или искусственного меха.

Ушанка из искусственного меха шьется, как из ткани. А вот натуральный мех требует соблюдения некоторых правил.

Сначала мездру—изнанку шкурки — слегка смочите водой и сразу же, равномерно растягивая ее во все стороны, аккуратно и часто прибейте мелкими гвоздиками к ровной доске ворсом вниз.

Когда шкурка просохнет, нанесите на мездру детали выкройки, обведите контуры цветным карандашом. Следите за направлением ворса: на лицевом козырьке, на ушках и на передней половине колпака он должен идти снизу вверх, на задней половине колпака и на подлицевом козырьке—сверху вниз.

Вырезайте детали кроя острой бритвой, чтобы не испортить ворс, прибавляя на швы 0,2—0,3 см. Сшивается мех по изнанке частыми стежками

ЧТОБЫ ШАПОЧКА НЕ «СЕЛА»

Вязаную шерстяную шапочку стирайте в теплой воде (не выше 40—45°), в обильной мыльной пене. Хорошо добавить в воду немного нашатырного спирта (3 столовые ложки на ведро воды), чтобы она была мягче. Если шапочка светлая и сильно загрязнилась, замочите ее предварительно в мыльном растворе (30 г мыла или порошка и 3 столовые ложки нашатыря на ведро воды) часа на 3—4.

При стирке не трите, не выжимайте вещь, лишь слегка сжимайте ее в пене. Затем прополощите в теплой, а после—в холодной воде, отожмите, не выкручивая, закатайте на несколько минут в полотенце. Не вешайте на веревку, а разложите аккуратно для просушки на мягкой чистой ткани, придав шапочке правильную форму. Места, связанные в резинку, не растягивайте.

Если потребуется прогладить шапочку, сделайте это с изнанки через мокрую тряпочку.

Так же стираются и другие изделия из шерстяного и полушерстяного трикотажа—свитеры, пуловеры, жилеты и т. д.

Н. ЕГОРОВА

КАК ЧИСТИТЬ МЕХОВУЮ ШАПКУ?

Этот вопрос часто встречается в читательских письмах. Поэтому ответ на него мы решили поместить в «Хозяюшке».

Мех равномерно посыпьте пшеничными отрубями, слегка нагретыми на небольшом огне, и трите ладонью—по направлению ворса и против него, до тех пор, пока мех не станет чистым. Тогда отруби стряхните, а мех выбейте, затем расчешите металлическим гребнем.

Отруби можно заменить кукурузной мукой крупного помола.

Если случайно вы «посадили» на меховую шапку жирное пятно, удалите его бензином.

Шапки и другие изделия из искусственного меха чистите с

через край: тонкий мех — иголкой №№ 4—5, нитками № 30; средний и толстый — иголкой №№ 6—7, нитками № 20.

Шитье начинайте с колпака. Лицевые стороны деталей соедините швом через край. По краю колпака пришейте кромку из полоски ткани шириной 3 см, вырезанную по долевой нитке.

Чтобы шапка из мягкого меха лучше сохраняла форму, внутрь вставляют укрепляющую прокладку из ватина или поролона, простегав ее между двумя слоями накрахмаленной марли. Такую же прокладку можно вставить в козырек и ушки. Прикрепляют ее крупными стежками, не прокалывая мездру насквозь.

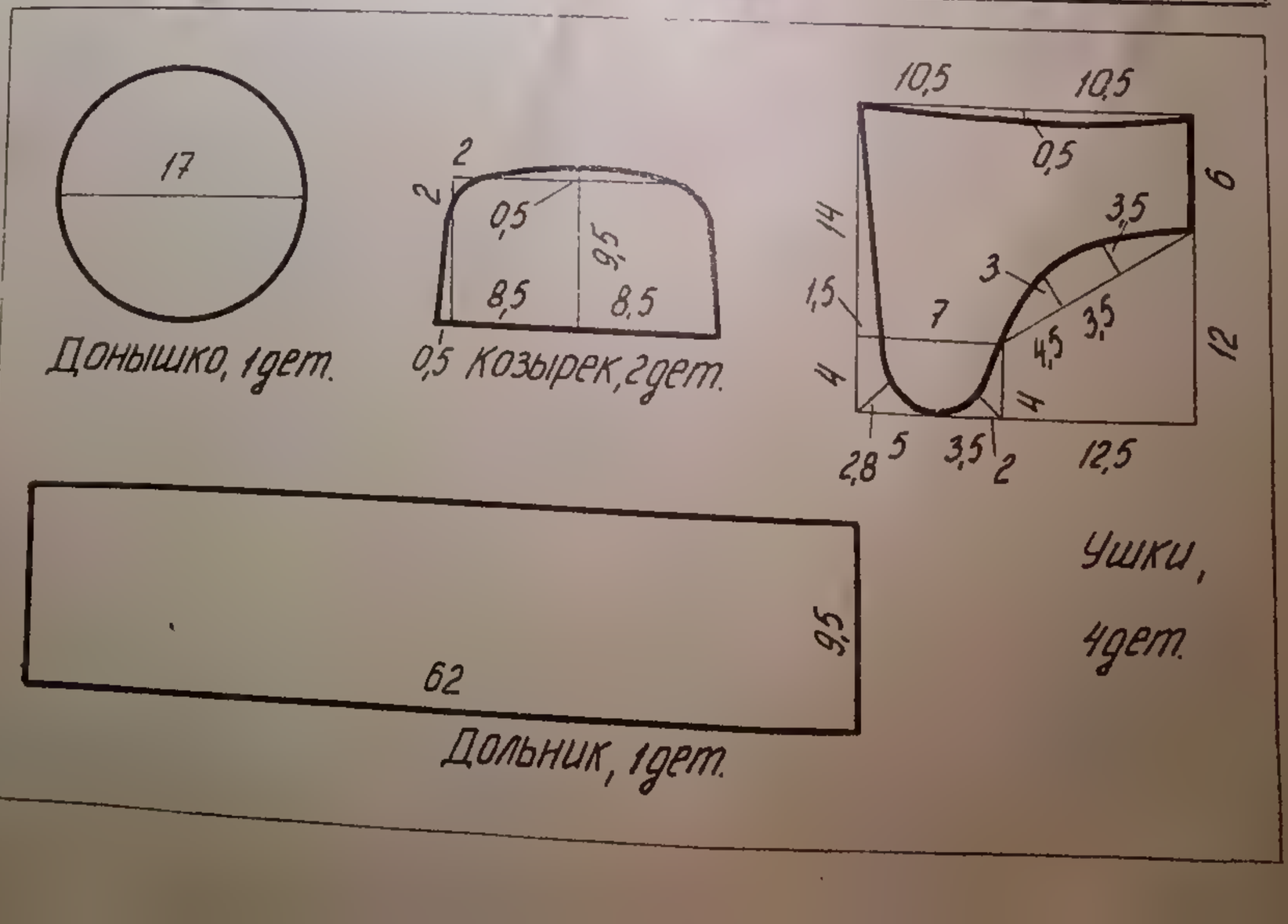
Сшейте козырек с ушками в нижней, широкой части: лицевые детали — швом высотой 2 см, подлицевые — высотой 1,5 см. Не забудьте вложить в концы ушек тесьму для завязок. Длина ее 16—17 см.

Выверните сшитые детали, швы расправьте так, чтобы лицевые детали обогнули подлицевые и швы не были бы видны снаружи. Подлицевые части козырька и ушек приметайте к лицу колпака по кромке швом через край. Подкладку подшейте потайным швом.

Наши выкройки рассчитаны на шапку-ушанку размером 59—60. Но при необходимости вы легко можете уменьшить размеры. Помните только, что дольник — основание колпака — должен быть больше размера вашей головы на 2 см. Соответственно немного уменьшите ушки. Козырек можно оставить таким же.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер

Рис. И. САЛЬКОВОЙ.



помощью стирального порошка. Приготовьте насыщенный раствор порошка в небольшом количестве теплой воды, намочите белую тряпочку, слегка отожмите и несколько раз проведите по меху. Потемнеет — снова намочите в растворе, и так до тех пор, пока мех не станет чистым.

Теперь чистую тряпочку намочите в теплой воде и таким же образом «прополощите» мех. Последний раз протрите его тряпочкой, смоченной в холодной воде. Подсушите изделие в прохладном, затемненном месте, затем мех хорошо расчешите металлическим гребнем или щеткой по направлению ворса.

Т. АЛЕКСАНДРОВА

УГОЩЕНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Человек просыпается утром и, улыбаясь спросонок, лезет под подушку искать подарок. У человека большое событие: ему «стукнуло» целых пять лет! Или на год больше, или чуть меньше... Потом он нарядно оденется и начнет ждать часа обеда: к которому придут гости. И вот наконец они — смущенные, с сияющими глазами — толпятся в прихожей, в руках игрушки, книжки, цветы. И уже с любопытством заглядывают в ту комнату, где для них накрыт стол...

Что приготовить ко дню рождения малыша, чем угостить его маленьких друзей? Такой вопрос вы часто задаете в письмах, милые хозяюшки, и сегодня мы с вами поговорим об этом. Но сначала — немного о детском питании.

Пища для детей должна быть в общем такой же, как для нас — только более разнообразной, более богатой белками, витаминами, минеральными солями. И, конечно, особенно вкусной, аппетитной! Пожалуйста, не забывайте об этом, готовя для ребенка.

Еще одно железное правило: кормите дочку, сына или внучат 4 раза в день в одно и то же время; завтрак, обед, полдник и ужин они должны получать регулярно в одно и то же время.

Следите, чтобы пища была не слишком жирной. Лучше употреблять для готовки малышам масло, сметану, сливки — они содержат большое количество витаминов, молочный жир.

Наиболее подходящим мясом для детей является нежирная говядина, телятина, мясо кур и кроликов. Это диетически ценные продукты. Не следует, пожалуй, увлекаться яйцами, готовя для малышей. Потому что у некоторых из них из-за чрезмерного употребления яиц появляется сыпь на коже, раздражение и зуд.

Ребенок от 7 до 11 лет должен получать [illegible] мяса, 75 г рыбы, 1 яйцо. Многие идут по самому простому пути и делают для ребятишек яйца «всмятку». Но можно также готовить яичницы и омлеты, добавлять яйца в супы и каши.

Если ваше чадо капризничает перед едой, отказывается есть, это еще не означает, что оно заболело. Возможно, что у него просто нет аппетита или вы его чем-то закормили: одними и теми же кашами, супами, киселями. В этом случае, начиная с трех лет дитяти можно давать перед едой пару кусочков хорошо вымоченной в молоке сельди, столовую ложку квашеной капусты, соленый огурец.

Сейчас на дворе зима. И надо помнить, что детям не хватает витаминов. Свежие фрукты в феврале — вещь редкая. Поэтому в какой-то степени их могут заменить заготовленные с лета натуральные фруктовые и овощные соки. Попробуйте использовать в готовке настои шиповника, черной смородины, других ягод, томатный и морковный соки.

Думаю, нелишне напомнить, насколько ценной едой для ребят является молоко. Те из вас, дорогие хозяюшки, кто держит корову, могут быть уверены, что дети, если они регулярно пьют парное молоко, вырастут крепкими и здоровыми. Что до молока, то во всех случаях, где только возможно, его не надо кипятить два раза. Задумали вы, скажем, сварить кашу, молочный суп или заправить овощи — попробуйте разваривать крупу или овощи на воде до полной готовности, и только после этого, прибавив сырое или горячее, но не кипевшее молоко, дать ему вскипеть один раз с уже разваренными крупой или овощами. Этот способ варки хорош тем, что витамины в молоке не разрушаются, а казеин молока свертывается более нежными мелкими сгустками, которые малыши легче переваривают.

Ну, а теперь давайте вместе приготовим праздничный обед для нашего малыша и его гостей.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Многие ребятишки любят БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ. Для этого мы сначала должны сварить бульон из костей, прозрачный, а мякоть мяса оставить для фрикаделек. Отдельно нашинковать свеклу, немного моркови, брюквы, лука. И в небольшом количестве бульона под крышкой потушить овощи с сахаром, прибавить туда томат, припущенный в масле. Перед подачей один раз вскипятить борщ со сметаной и фрикадельками.

Фрикадельки делаются так. В мясной фарш из 40 г мяса и 10 г булки добавляем ложку ледяной воды, хорошенько вымешиваем фарш, разделываем фрикадельки размером с грецкий орех. Руки при этом хорошо смазать яичным желтком. Фрикадельки (4—5 штук на порцию) опускаем в суп минут за десять до подачи.

(Мясо — 100 г, вода — 300 г, лук — 5 г, морковь — 15 г, брюква — 10 г, свекла — 80 г, капуста — 50 г, томат — 5 г, сахар — 3 г, булка — 15 г, масло — 3 г, сметана — 10 г. Рецептура рассчитана на одну порцию борща.)

РАГУ ИЗ ВАРЕНОЙ КУРИЦЫ — блюдо, которое охотно едят дети, если, конечно, приготовить его вкусно. Для рагу потребуется 40 г риса, 10 г масла, 5 г лука, 3 г муки, 50 г бульона, 5 г пюре-томата, 50 г куриного мяса. (Рецептура на одну порцию.)

Вареное мясо нарезаем кубиками. Распустив на сильном огне масло, поджариваем на нем четверть луковицы и сухой рис, причем его надо предварительно протереть полотенцем. Рис жарим не до темного, а только до слегка желтого цвета. Когда он обретет приятный запах, поливаем его двумя ложками бульона и даем вскипеть, постоянно помешивая вилкой. Когда рис размягчится, прибавим томат-пюре, куриное мясо и дадим рагу хорошенько разогреться.

Обед можно дополнить ПИРОЖКАМИ ИЗ МОЗГОВ (мозги — 125 г, молоко — 100 г, булка — 100 г, сухари — 15 г, масло — 20 г). Мозги отмочим и вымоем в холодной воде, лучше соленой, снимем пленки, отварим в молоке пополам с водою, добавив полторы чайные ложки масла и щепотку соли. Затем вынем, смешаем с сухарями, мукой и разогретым маслом. Разделаем из них пирожки и поджарим в масле.

Довольно просто делается ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ (на 100 г судака — 10 г масла, 50 г картофеля, 2 яйца, 30 г молока). Картофель отвариваем, размиваем и разводим пюре молоком. Судак надо тоже отварить, снять кожу, удалить кости, размять и смешать с картофелем. Добавить 5 г распущенного масла, соли, желток и взбитый белок. Формочку тщательно смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее массу, закрыть сверху промасленной бумагой и варить на пару (в водяной бане) примерно 40 минут.

Все это можно предложить нашим детям. Ну, а когда они пообедают, пора подавать и сладкое.

Вот, к примеру, СНЕЖКИ ИЗ ЯБЛОК. Нам потребуется 1—2 яблока, столовая ложка сахара, 2 печенья, белок одного яйца.

Испечем в духовке яблоко, протрем его сквозь сито. Белок, сбивая до крепкой пены, соединим со столовой ложкой сахара, протертым яблоком. Взбивать будем до тех пор, пока масса не станет светлой и пышной. Можно прибавить столовую ложку бисквитной муки, растертой из сухого печенья.

А кто из малышей не любит знаменитый ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ? Делается он несложно — из желтка одного яйца и 35 г сахара.

Желток взбиваем чайной ложкой минут 20, понемногу прибавляя сахар. 35 г песку — это примерно полторы столовые ложки. Перельем смесь в другой стакан. Дальше гоголь-моголь совершенствуется по мере того, насколько богатой фантазией обладают мамы и папы. Например, можно добавить в смесь чайную ложку лимонного сока — напиток примет один оттенок. Или — немного какао-порошка, гоголь-моголь станет шоколадным. Или — полстакана

на кипящего молока — вот вам молочный вариант.

Под рубрикой «Сладкоежка» мы продолжим разговор о сладком столе. А пока хочу напомнить, что все рецепты рассчитаны на одну порцию. Если к вашему малышу пожалуют в гости, скажем, восемь юных друзей, то в рецептуру надо будет внести коррективы при помощи несложных арифметических действий.

У каждой внучки — своя бабушка. Моя отличалась тем, что с юных лет приучала меня к стряпне.

«Видишь ли, Машенька,— наставляла она меня,— когда у тебя появятся свои дети и внуки, ты очень скоро поймешь, что накормить любимое дитятко — дело совсем непростое. Еда будет вкусной, а главное, питательной, если...

● ...мясо или рыбу обмыть холодной проточной водой перед самым приготовлением. Если мясо или рыба долго лежат в воде, в воду перейдет значительная часть белков и минеральных солей;

● ...будешь помнить, что лучший способ варки овощей, при котором хорошо сохраняются витамины, такой: чисто вымытые, их кладут в кастрюлю, заливают крутым кипятком с расчетом, чтобы овощи были покрыты водой, и варят под крышкой;

● ...сваренные овощи и овощные супы ты предложишь ребенку не позже, чем через полтора часа после готовки;

● ...разнообразишь детскую кухню приготовлением печенки — исключительно полезного продукта».

А вот и один из бабушкиных рецептов — «ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ». На 100 г печенки — четверть головки лука, столовую ложку масла, кусок белой булки. Печенку бабушка всегда вымачивала в проточной воде, потом заворачивала в пергаментную бумагу, завязав концы, чтобы бумага не развернулась. Затем она клала «конверт» в духовку на чугунной сковороде и запекала там печенку. Через двадцать минут, когда печенка была готова, а готовность моя бабушка определяла по светло-коричневому цвету разреза, она пропускала ее через мясорубку, затем через волосяное сито, растирала с небольшим количеством масла и нежирного бульона. Затем снова протирала через сито, и в таком виде мы намазывали паштет на горячий хлеб и ели с превеликим удовольствием.

Мне кажется, что некоторые пироги, изготовленные по рецептам читателей — участников конкурса-83, понравятся и вашим малышам.

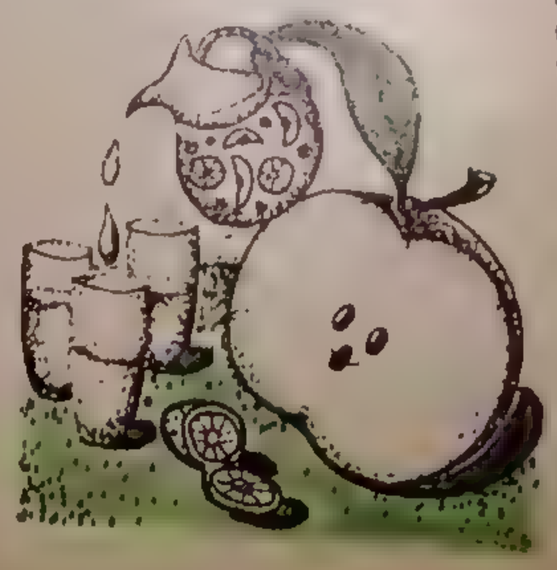
Вот письмо на разлинованных листах из школьной тетрадки. «Дорогая Мария Ивановна! Меня зовут Алена Полищук,— писала в прошлом году самая юная из дипломированных сладкоежек,— я учусь во втором классе. Когда я была маленькой, я помогала маме печь пирог. А теперь я большая и сама могу делать пироги и печенье...» И предлагает: взять 5 яиц и хорошо взбить их с сахаром (1 стакан), добавить стакан муки, вымесить тесто, затем выложить его в смазанную маслом форму и испечь в духовке. Вынуть пирог, дать ему остыть, разрезать на две части и смазать обе части кремом: стакан сметаны, взбитой со стаканом сахара и одним желтком. Крему можно придать различный цвет. Он будет розовым, если добавить в него столовую ложку свекловичного отвара; бежевым — благодаря чайной ложке какао-порошка, желтым — при добавлении 20—30 г морковного сока. Интересно бы узнать, как оценят рецепт ровесники Алены, те, кто уже тоже «стал большим»?..

А вот приготовление пирога «Арзу», рецепт которого прислала участница конкурса Е. В. Палкина из Туркмении, думается, под силу уже опытным хозяюшкам. Сначала готовим тесто (4 стакана муки, стакан молока, 4 столовые ложки сахара, полторы пачки маргарина — примерно 320 г, 1/4 палочки дрожжей, 3 яйца, соль, ваниль). Когда тесто подойдет, надо отделить от него часть, из которой раскатывается тонкий круг. Круг уложить в глубокую сковородку, дно которой смазано прокаленным растительным маслом, так, чтобы края теста свисали. Остальное тесто Екатерина Владимировна предлагает разделать на шарики и раскатать на небольшие кружочки, «какие обычно делают для пирожков». На каждый из кружочков кладется начинка, края собирают в узелок, защипывают и укладывают на сковородку, смазав тем же маслом, узелком вниз. Начинка должна быть разной: орехи, протертые с сахаром; изюм, пропущенный через мясорубку; мелко нарезанные яблоки с сахаром и т. д. Когда все «пирожки» будут уложены в сковородку, края теста заворачиваются в виде жгутика. Осталось смазать пирог яичным желтком, дать ему постоять, чтобы немного «подошел», и выпечь в духовке.

И, наконец, поделюсь рецептами напитков для малышей.

ЯБЛОЧНАЯ ВОДА (6 крупных яблок и один лимон). Яблоки нарезать тонкими ломтиками, не срезая кожицу и не вынимая сердцевину. Прибавить цедру лимона, нарезанную тоненькими кусочками. Обдать кипятком (1 литр) и варить на легком огне 2 часа. Когда остынет, процедить и подавать на стол в кувшине.

МОРС (клюква — 500 г, сахар — 200 г). Клюкву перебрать хорошенько, перемыть в кипяченой воде. Потом отбросить на сито, выжать сок и оставить его в закрытой посуде. Выжимки поставить варить, залив 8 стаканами воды, дать раз вскипеть и отжать после этого в мокрой салфетке [illegible] ный отвар приб[illegible] сахару, вскипятить, [illegible] и остудить. В холодный морс добавить понемногу [illegible] от жатый свежий сок



Торжество для детишек лучше устраивать не слишком поздно вечером, примерно от четырех до шести-семи часов. Иначе, возбужденные праздником, они долго не смогут заснуть. Стол для маленьких гостей хорошо накрыть не в детской, а в просторной, светлой комнате, по всем правилам сервировки, и не опекать их чрезмерно. У маленьких людей свои проблемы и свои очень серьезные разговоры — пусть пообщаются вволю.

Приятного аппетита!

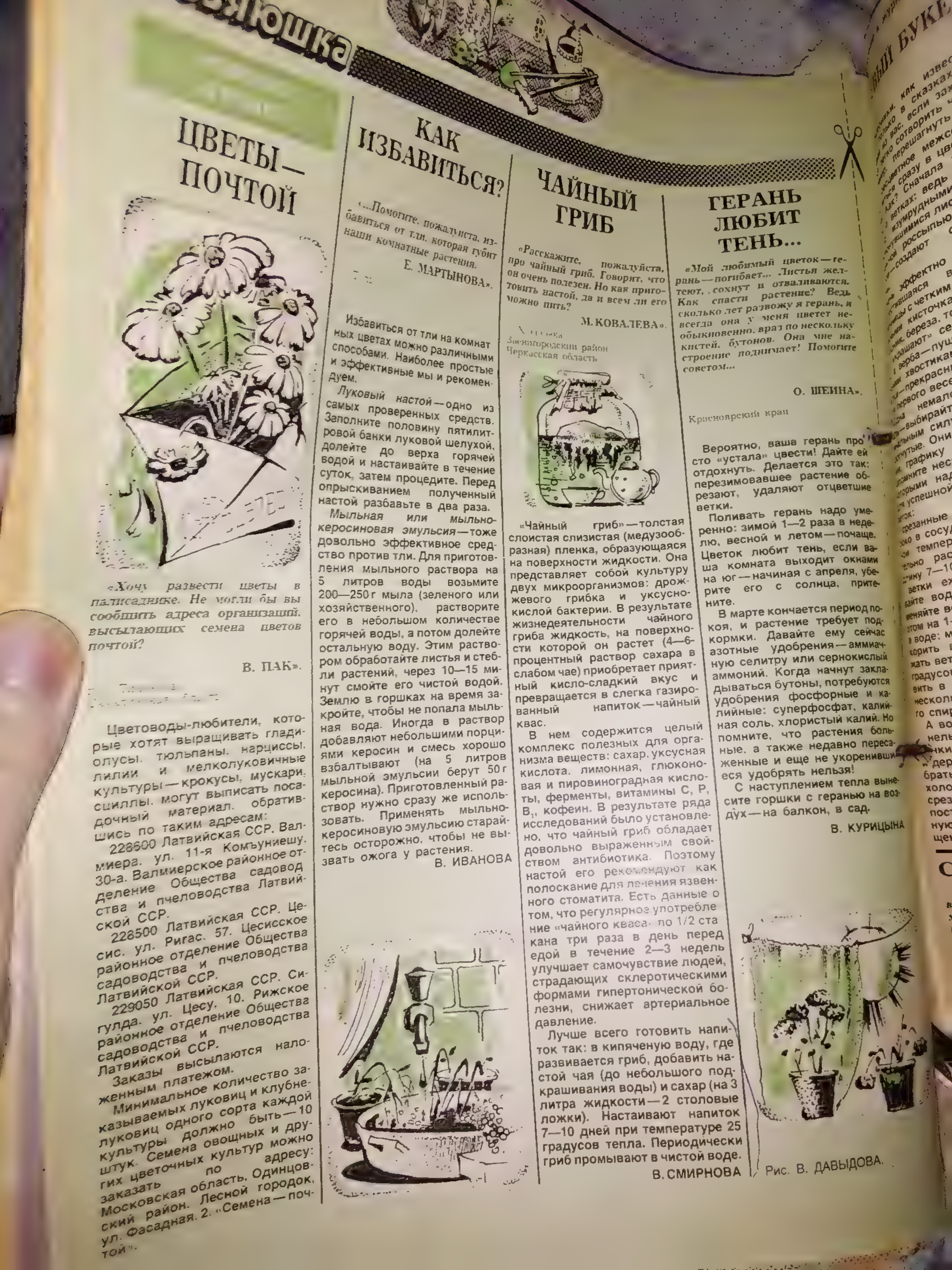
Судя по старинным источникам, наши прадедушки и прабабушки зимней порою разнообразили свой стол блюдами из овощей. И мне сегодня хочется привести оригинальный рецепт. Текст цитирую дословно.

БРЮКВА НАЧИНЕННАЯ (старинное русское блюдо). «Вымыть и облупить две хорошие брюквы, срезать крышку и выдолбить середину. Потом изрубить мелко все вынутое вместе с жареной телячьей почкой, большой луковицей, перцем, солью..., прибавить 3 яйца, ложку сливок, чуть масла и столько сухарей, чтобы было так густо, как тесто для фарша, начинить брюкву очень плотно, закрыть крышкой, завязать толстой ниткой, положить в кастрюлю, налить бульона так, чтобы брюква была им покрыта, и варить до тех пор, пока она будет мягка, однако же не слишком разваривать, чтобы она могла хорошо резаться. Перед тем, как подавать на стол, положить брюкву на чистую доску, развязать нитку и разрезать ее на тонкие, в палец толщиной ломтики и положить аккуратно на блюдо. Потом взять бульону, в котором варилась брюква, столько, сколько нужно для соуса, сделать к нему подправку из муки и масла, положить соли, вскипятить и облить нарезанные куски брюквы».

Вот вам и брюква! Напишите, понравилось ли?

Передайте мои сердечные поздравления вашим детишкам, тем, которые родились в феврале! Пусть растут здоровыми и крепкими. Всего хорошего!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА



ЦВЕТЫ — ПОЧТОЙ

«Хочу развести цветы в палисаднике. Не могли бы вы сообщить адреса организаций, высылающих семена цветов почтой?

В. ПАК».

Цветоводы-любители, которые хотят выращивать гладиолусы, тюльпаны, нарциссы, лилии и мелколуковичные культуры — крокусы, мускари, сциллы, могут выписать посадочный материал, обратившись по таким адресам:

228600 Латвийская ССР, Валмиера, ул. 11-я Комъуниешу, 30-а. Валмиерское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

228500 Латвийская ССР, Цесис, ул. Ригас, 57. Цесисское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

229050 Латвийская ССР, Сигулда, ул. Цесу, 10. Рижское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

Заказы высылаются наложенным платежом.

Минимальное количество заказываемых луковиц и клубнелуковиц одного сорта каждой культуры должно быть — 10 штук. Семена овощных и других цветочных культур можно заказать по адресу: Московская область, Одинцовский район, Лесной городок, ул. Фасадная, 2. «Семена — почтой».

КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

«...Помогите, пожалуйста, избавиться от тли, которая губит наши комнатные растения.

Е. МАРТЫНОВА».

Избавиться от тли на комнатных цветах можно различными способами. Наиболее простые и эффективные мы и рекомендуем.

Луковый настой — одно из самых проверенных средств. Заполните половину пятилитровой банки луковой шелухой, долейте до верха горячей водой и настаивайте в течение суток, затем процедите. Перед опрыскиванием полученный настой разбавьте в два раза.

Мыльная или мыльно-керосиновая эмульсия — тоже довольно эффективное средство против тли. Для приготовления мыльного раствора на 5 литров воды возьмите 200—250 г мыла (зеленого или хозяйственного), растворите его в небольшом количестве горячей воды, а потом долейте остальную воду. Этим раствором обработайте листья и стебли растений, через 10—15 минут смойте его чистой водой. Землю в горшках на время закройте, чтобы не попала мыльная вода. Иногда в раствор добавляют небольшими порциями керосин и смесь хорошо взбалтывают (на 5 литров мыльной эмульсии берут 50 г керосина). Приготовленный раствор нужно сразу же использовать. Применять мыльно-керосиновую эмульсию старайтесь осторожно, чтобы не вызвать ожога у растения.

В. ИВАНОВА

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

«Расскажите, пожалуйста, про чайный гриб. Говорят, что он очень полезен. Но как приготовить настой, да и всем ли его можно пить?

М. КОВАЛЕВА».

Звенигородский район
Черкасская область

«Чайный гриб» — толстая слоистая слизистая (медузообразная) пленка, образующаяся на поверхности жидкости. Она представляет собой культуру двух микроорганизмов: дрожжевого грибка и уксуснокислой бактерии. В результате жизнедеятельности чайного гриба жидкость, на поверхности которой он растет (4—6-процентный раствор сахара в слабом чае) приобретает приятный кисло-сладкий вкус и превращается в слегка газированный напиток — чайный квас.

В нем содержится целый комплекс полезных для организма веществ: сахар, уксусная кислота, лимонная, глюконовая и пировиноградная кислоты, ферменты, витамины С, Р, B_1, кофеин. В результате ряда исследований было установлено, что чайный гриб обладает довольно выраженным свойством антибиотика. Поэтому настой его рекомендуют как полоскание для лечения язвенного стоматита. Есть данные о том, что регулярное употребление «чайного кваса» по 1/2 стакана три раза в день перед едой в течение 2—3 недель улучшает самочувствие людей, страдающих склеротическими формами гипертонической болезни, снижает артериальное давление.

Лучше всего готовить напиток так: в кипяченую воду, где развивается гриб, добавить настой чая (до небольшого подкрашивания воды) и сахар (на 3 литра жидкости — 2 столовые ложки). Настаивают напиток 7—10 дней при температуре 25 градусов тепла. Периодически гриб промывают в чистой воде.

В. СМИРНОВА

ГЕРАНЬ ЛЮБИТ ТЕНЬ...

«Мой любимый цветок — герань — погибает... Листья желтеют, сохнут и отваливаются. Как спасти растение? Ведь сколько лет развожу я герань, и всегда она у меня цветет необыкновенно, враз по нескольку кистей, бутонов. Она мне настроение поднимает! Помогите советом...

О. ШЕИНА».

Красноярский край

Вероятно, ваша герань просто «устала» цвести! Дайте ей отдохнуть. Делается это так: перезимовавшее растение обрезают, удаляют отцветшие ветки.

Поливать герань надо умеренно: зимой 1—2 раза в неделю, весной и летом — почаще. Цветок любит тень, если ваша комната выходит окнами на юг — начиная с апреля, уберите его с солнца, притените.

В марте кончается период покоя, и растение требует подкормки. Давайте ему сейчас азотные удобрения — аммиачную селитру или сернокислый аммоний. Когда начнут закладываться бутоны, потребуются удобрения фосфорные и калийные: суперфосфат, калийная соль, хлористый калий. Но помните, что растения больные, а также недавно пересаженные и еще не укоренившиеся удобрять нельзя!

С наступлением тепла вынесите горшки с геранью на воздух — на балкон, в сад.

В. КУРИЦЫНА

Рис. В. ДАВЫДОВА.

ПЕРВЫЙ БУКЕТ

Волшебники, как известно, живут только в сказках. Но каждый из вас, если захочет, может легко сотворить чудо... Например, перешагнуть слякоть, бесцветное межсезонье и очутиться сразу в цветущей весне. Как? Сначала позаботимся о ветках: ведь именно они—с изумрудными, едва проклюнувшимися листочками и нежной россыпью первых цветов—создают ощущение весны.

Очень эффектно выглядит распустившаяся ветка лиственницы с четким силуэтом и нежными кисточками зелени. Орешник, береза, тополь и ольха «украшают» себя сережками, а верба—пушистыми «заячьими хвостиками». Все эти ветки—прекрасный материал для первого весеннего букета.

Одна немаловажная деталь—выбирайте ветки с оригинальным силуэтом, красиво изогнутые. Они и создадут линии, графику букета. Кстати, запомните несколько советов, которыми надо пользоваться для успешной выгонки (роста) веток:

срезанные ветки ставьте глубоко в сосуд с водой комнатной температуры, предварительно расщепив стебли на длину 7—10 см;

ветки ежедневно опрыскивайте водой, через 2—3 дня меняйте воду, подрезая их при этом на 1—2 см, и обязательно в воде; можно значительно ускорить выгонку, если погружать ветки в горячую воду (50 градусов) на 5 минут или добавить в воду, где стоят ветки, несколько капель нашатырного спирта.

А вот несколько запретов: нельзя ставить ветки возле печки, отопительных приборов держать на свету. Лучше выбрать для них полутемное нехолодное место. Если ветки срезаны в мороз, необходимо поставить их сначала в холодную воду и в прохладное помещение, и лишь после такой своеобразной «адаптации» внести в комнату, где температура не выше 20 градусов.

Спустя 10—15 дней ветки зазеленеют—«запросятся» в весенний букет. Очень красиво смотрятся они в настенных композициях. «Вазами» в таком случае могут быть причудливые древесные грибы, ствол березы или другого дерева с интересным рисунком коры. В них выдалбливается углубление для сосуда с водой, и импровизированная ваза крепится к стене. Необычно смотрится подвесная композиция, которая спускается с потолка. В деревянный потолок вбейте декоративный крюк и подвесьте на шнуре небольшую плетеную корзиночку или днище от корзины, на фоне которого крепится задрапированный мхом, корой или тканью сосуд с водой.

Очень хороши в праздничных композициях с зелеными ветками первые тюльпаны и нарциссы. Но помните: весенний букет не должен быть громоздким—не обременяйте его массой цветов! Красивой и изящной композицией может быть ветка с одним цветком тюльпана. Если цветок невелик, осторожно откройте три его лепестка (через один), получится оригинальный трилистник. Цветовое «пятно» букета сразу станет ярче и интереснее по форме.

Нарциссы лучше всего собрать в пучок, тогда на фоне яркой зелени веток получится одно светлое пятно. Кстати, с нарциссами можно экспериментировать, составлять композиции оригинальных форм. В пористую ножку цветка можно вставить проволочку средней толщины и, осторожно сгибая, придать ей нужную форму. Такой изогнутый цветок уже сам «рисует» силуэт букета, а зелень его листьев или веток создает пятно—фон. В композициях с «силуэтными нарциссами», как и с выгоночными ветками, можно использовать всего несколько цветков, но и этого вполне достаточно, чтобы почувствовать—с их свежестью и ароматом в ваш дом пришла весна.

А. КУЛИКОВА

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

СОЛНЦЕ И ВЕСНУШКИ

«Как только начинает пригревать весеннее солнышко, все мое лицо покрывается веснушками... Помогите избавиться от них или хотя бы сделать их менее заметными! Ведь мне 17 лет, и вы понимаете, как хочется быть красивой...

Виктория О.
Волгоградская область».

На мой взгляд, напрасно так расстраиваются по поводу веснушек Виктория и многие, многие другие наши читательницы, которых волнует тот же вопрос. Веснушки совсем не портят лицо, в большинстве случаев они, напротив, придают пикантность, подчеркивают свежесть кожи, молодость... Я бы не рекомендовала ничего предпринимать, чтобы избавиться от них. Тем более, что пройдет весна, и веснушки исчезнут сами собой.

Но бывают, конечно, случаи, когда веснушек слишком много или окраска их темная... Тогда мой первый совет: постарайтесь не выводить появившиеся веснушки, а ... предотвратить их появление. Для этого надо защищать кожу от солнечных лучей—особенно в весенние дни, потому что к лету она уже привыкает к воздействию ультрафиолетовых лучей, становится устойчивой.

Как защитить кожу? Самое простое: работая в поле, в саду, на огороде, с первых весенних дней надевайте шляпу с широкими полями. И еще: перед тем, как выйти на улицу, смазывайте лицо кремами «Молодость», «Метаморфоза», «Березовая эмульсия».

Если же веснушки все-таки начали появляться, попробуйте старинные народные средства: протирайте кожу половинкой сочной луковицы, уксусом или раствором лимонной кислоты. Или так: на тоненькую палочку или спичку намотайте немного ваты, смочите ее глицерином и несколько дней подряд смазывайте каждую веснушку. В это время не пользуйтесь никаким кремом. Вскоре кожа на веснушках начнет шелушиться. Тогда прекратите смазывание и несколько дней втирайте в кожу крем «Метаморфоза» или «Молодость». Конечно, такой способ возможен лишь, когда веснушки разбросаны редко.

А. БОРИСОВА,
косметолог.

ХОЗЯЮШКА

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ
Урок 9

ВКУС, ФАНТАЗИЯ, ТЕРПЕНИЕ...

Все эти качества понадобятся вам, чтобы связать себе нарядный ансамбль, который «Крестьянка» поместила в № 10 за прошлый год.

«Увидела на цветной вкладке белое ажурное платье и с тех пор просто мечтаю связать такое же. Расскажите, как это сделать?» — написала в редакцию читательница Н. И. Прохорова, учительница сельской школы из Курской области. С такой же просьбой обратились к нам десятки подписчиков. Удовлетворяя их желание, мы помещаем описание работы, только хотим уточнить, что модель, которая так понравилась читателям, не платье, а ансамбль, состоящий из сарафана на бретелях и кофточки. Размер 44, расход шерсти — 700 г тонкой шерстяной пряжи в 2 нитки.

Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

САРАФАН вяжется из 2 частей, соединенных между собой по талии. Вывязывая верхнюю его часть, располагайте ряды столбиков с накидом в двух направлениях — от талии кверху (рис. 1). Верхний край сарафана заканчивайте зубцами и обвяжите их после того, как последний ряд вязанья сошьете или свяжете с первым рядом по линии бокового шва. Узор вязанья состоит из просветов, для них вяжите воздушные петли и пропускайте по 2 столбика в основании.

ЮБКУ начинайте вязать от талии по выкройке (рис. 2). На цепочке нужной длины свяжите один ряд столбиков с накидом, сосчитайте, сколько их получилось, и разделите на 6 частей. Границы каждой части отметьте нитками другого цвета. Во 2-м ряду вязанья над этими «указателями» свяжите «рогатки» (рис. 3). В 3-м и следующих рядах на столбиках рогатки свяжите столбики, а новую рогатку вяжите, вводя крючок под воздушную петлю предыдущей рогатки. Благодаря этому вязанье будет расширяться книзу. Если вы предпочитаете более прямой силуэт — провязывайте столбики рогатки не в каждом ряду, тогда расширение будет небольшим.

Ряды вяжите в двух направлениях: по лицевой и изнаночной сторонам, смыкая последний столбик ряда с первым перед рогатками, расположенными по линии бокового шва.

На расстоянии 7—8 см от низа юбки начните вязать кайму: без рогаток, но с узором из просветов, как в верхней части сарафана. Кайма должна получиться прямой, чтобы юбка не вытягивалась по краям.

К сарафану пришейте бретели (рис. 4).

Тем же узором из просветов свяжите кофточку. Для нее надо предварительно сделать выкройку (рис. 5) и вязать ее, начиная от любого рукава. Края кофточки и низ рукавов обвяжите столбиками с накидом и воздушной петлей между ними («решеткой»). Между столбиками решетки протяните шнурки для того, чтобы «подхватить» ими талию и запястья.

Т. ЕРЕМЕНКО

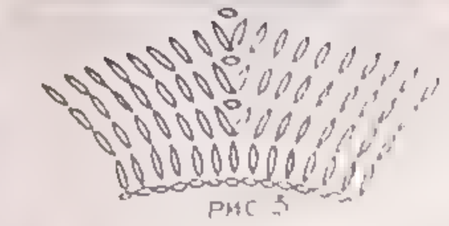


РИС 3

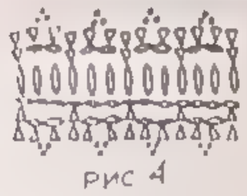


РИС 4

РИС 1

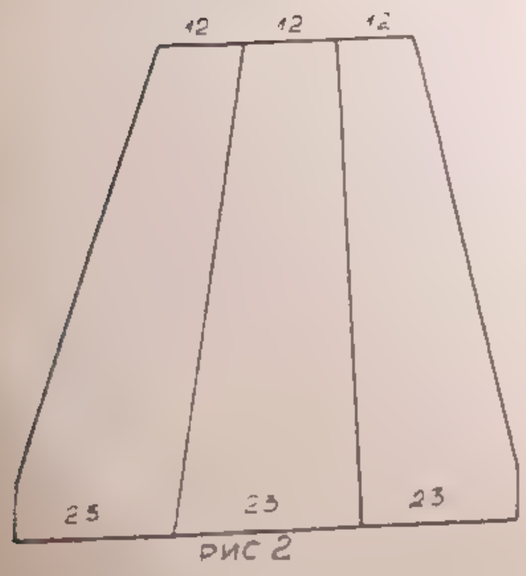


РИС 2

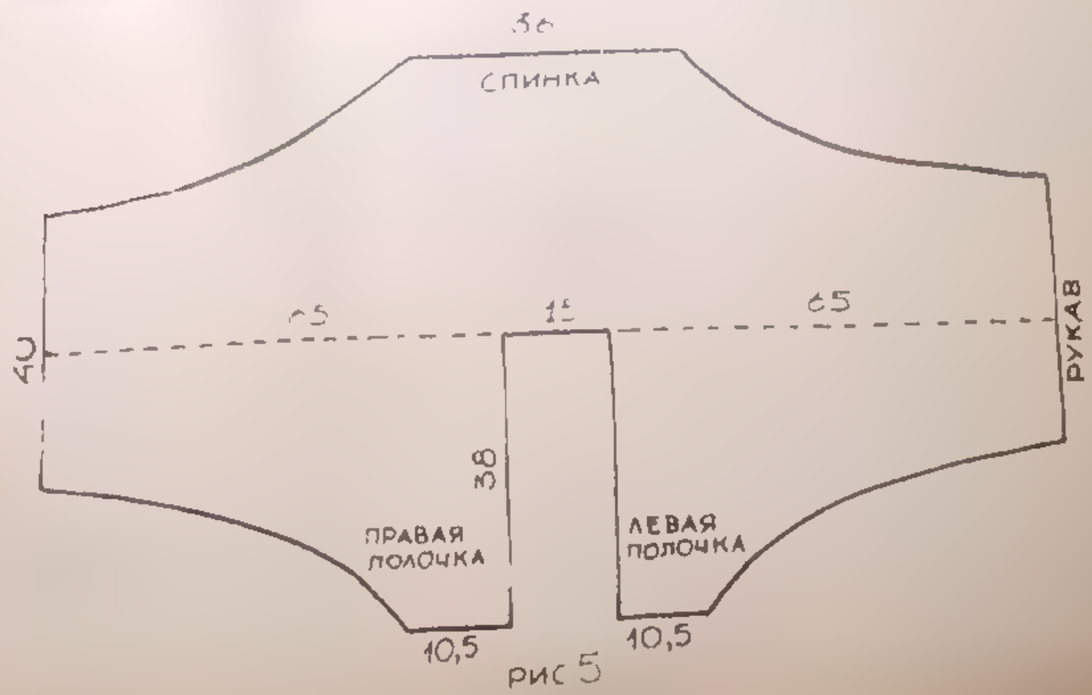


РИС 5

ТРИКОТАЖ ВСЕГДА МОДЕН

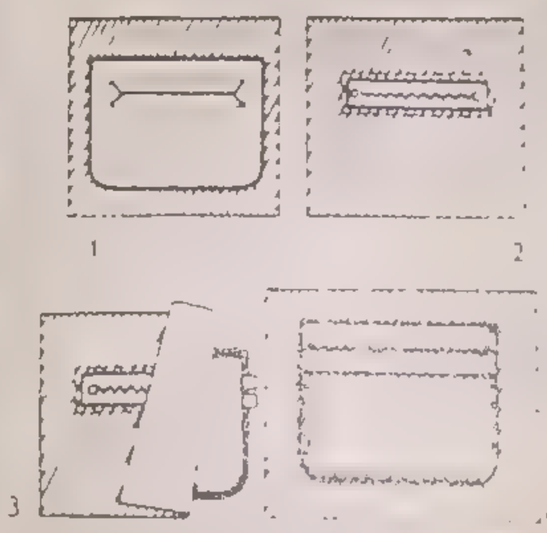
Фото В. КАМЫШКО.

ШЬЕМ САМИ

КАРМАНЫ, КАРМАШКИ...

ВНУТРЕННИЙ, НА «МОЛНИИ»

Выкроить две одинаковые половинки мешковины. Они должны быть на 2 см шире отверстия кармана. Поместить на кофточке, блузе, юбке с лицевой стороны вместо кармана. Отверстие и «молния» должны быть одинаковы по длине (в длину «молнии» входят и металлические ее концы). Приложить одну половинку мешковины лицом к линии отверстия кармана, по верхнему краю оставить на шов 2 см. Поместить точно линии строчек вокруг отверстия с припуском 0,7 см. Строчки должны образовывать прямоугольник (рис. 1). Между двумя строчками сделать разрез, не доходящий на 0,7 см до боковых строчек. В обоих концах сделать треугольные рассечки, заканчивающиеся в нескольких нитях от углов. Потом вывернуть половинку мешковины наизнанку. Края и концы отверстия тщательно заутюжить. Притачать нижнюю часть «молнии» и ее концы, отступив на 0,1 см (рис. 2), верхняя часть остается пока открытой. Теперь наложить нижнюю половинку мешковины на верхнюю и пристрочить с лицевой стороны верхнюю часть «молнии», заодно скрепляя еще раз строчкой концы (рис. 3). Наконец, соединить половинки мешковины друг с другом, затачивая одновременно концы «молнии», «молнии» — в 0,1 и 0,7 см от края. Срезы кармана подогните и заодно с ними — концы «молнии». Затем приметайте карман и верхнюю часть «молнии», концы ее подогните так же, как концы нижней части «молнии». Прострочите дважды верхний край «молнии», затем одним швом притачайте все края кармана. (рис. 4).



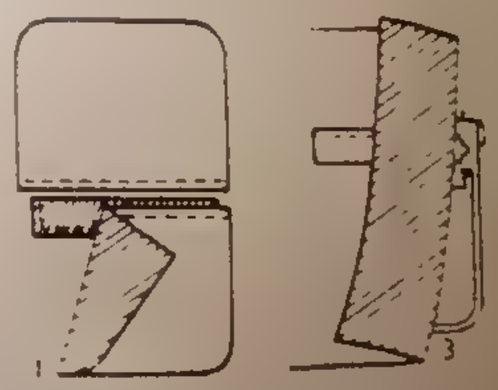
ЛИСТОЧКА

Детали кармана-листочки (с припусками 0,7 см) сложите вдоль пополам и стачайте боковые стороны. Выверните листочку налицо и заутюжьте края. Пометьте на жакете или юбке с лицевой стороны отверстие кармана. Приложите листочку к линии отверстия сгибом вниз. На листочку, совместив срезы, приложите половинку мешковины кармана. Сверху, срезом к линии отверстия, приложите другую половинку. Прострочите половинки мешковины и листочку строго по длине отверстия (рис. 1). С изнанки между двумя строчками прорежьте отверстие: разрез с обоих концов на 0,7 см не доходит до строчек. В концах отверстия сделайте треугольные рассечки, не доходящие до строчек на пару нитей ткани (рис. 2).

Мешковины выверните через отверстие наизнанку вниз, а листочку — налицо вверх. Треугольнички аккуратно пристрочите к мешковине, желательно двумя строчками.

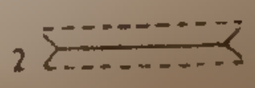
Тем же швом стачайте половинки мешковины, подравняйте припуски (рис. 3). Концы листочки закрепите по лицевой стороне двойной строчкой.

Э. СЕПП



НАКЛАДНОЙ НА «МОЛНИИ»

Если «молния», которую вы выбрали для кармана, с капроновыми звеньями, то ширина кармана может равняться ее длине. У «молнии» с металлическими звеньями концы толстые, сквозь них игла не проходит. Поэтому карман нужно выкроить с обеих сторон на 1 см шире. Верхний срез кармана подогните на 1 см и на него настрочите нижнюю часть



ВЫШИВКА

УЗОР ДЛЯ ДИВАННОЙ ПОДУШКИ

...можно вышить на плотной ткани темно-синего, темно-зеленого или темно-коричневого цвета.

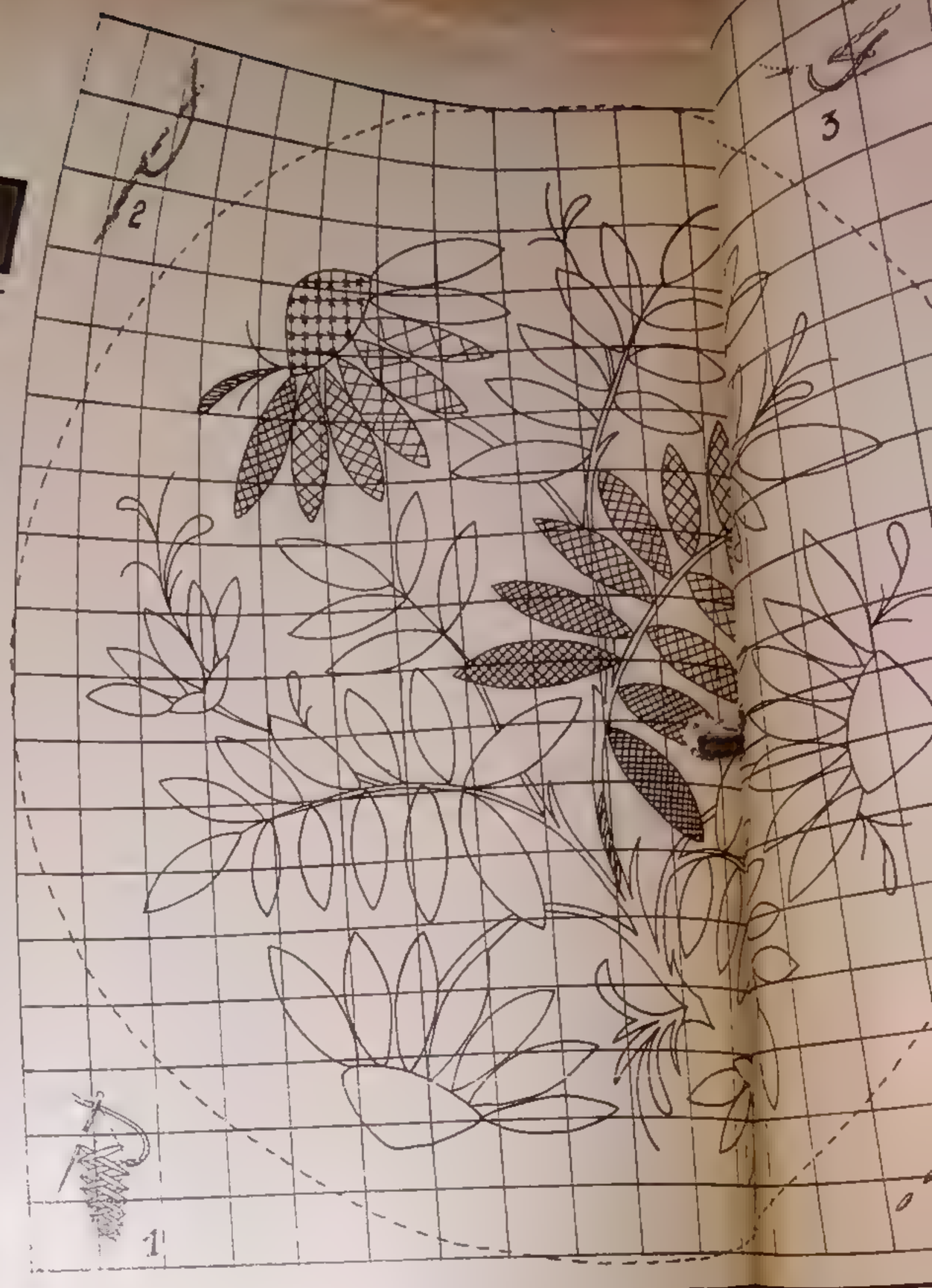
Чертеж узора, на котором изображены ромашки в перистых листьях, увеличьте по клеткам. Для этого начертите сетку с размером клетки 2×2 см. Нарисуйте детали узора, затем положите на него кальку и обведите узор по контуру. Кальку с узором приколите к выглаженной ткани так, чтобы можно было между тканью и калькой положить копировальную бумагу. Переведите узор и заправьте ткань в круглые пяльца, а еще лучше — используйте подрамник. Для этого 4 рейки одинаковой длины сбейте в углах так, чтобы получилась рамка. К ней кнопками прикрепите края будущей вышивки.

Узор вышивайте нитками мулине (в 6 сложений) швами: «козлик» (рис. 1), стебельчатый (рис. 2), «за иголку» (рис. 3), накладные сетки

Для цветков возьмите нитки морковного цвета (4—5 оттенков), для стеблей — болотного цвета, для листьев — от светло-серого до темно-болотного. Нитками болотного цвета вышейте сердцевины цветков. Сначала по контуру узора выполните шов «за иголку», затем — сетку из длинных стежков, располагая их в двух направлениях в пределах контура. В местах пересечения линий сетки нитками желтого цвета вышейте прикрепки в виде крестиков.

По линии окружности (пунктир на чертеже) выполните шов «шнурок» (рис. 4). Для этого сначала нитками светло-серого цвета сделайте стежки шва «вперед иголку», затем иглу с нитками болотного цвета подведите под каждый стежок серого цвета сверху вниз.

Т. ИВАНОВА



РАЗГОВОР С ЧИТАТЕЛЕМ

ЦЕЛЕБНАЯ МАСКА

К апрелю, после долгой зимы, истощается запас витаминов в организме, и это сразу отражается на коже: она выглядит сухой, слегка увядшей. Самое время «подкормить» ее! Сделать это можно с помощью питательной травяной маски.

Возьмите по 2 столовые ложки сушеной ромашки, липового цвета, лаванды и столовую ложку шалфея, перемешайте, мелко разотрите, залейте кипятком, чтобы получилась густая кашица, и подержите ее под крышкой минут 5—10, пока не распарится.

Теперь прилягте и наложите теплую массу на лицо и шею, только веки защитите, прикрыв их ватой, смоченной в настое чая или отваре шалфея арники.

Подержите маску минут 20, затем снимите, сполосните лицо теплой водой и хорошенько вымойте холодной.

Эту процедуру достаточно делать 1 раз в неделю.

ПОМОЖЕТ ШАЛФЕЙ

«Мне нет и тридцати, но под глазами намечаются темные мешки, которые очень старят меня и, конечно, портят настроение. Можно ли от них избавиться?

Н. Макаенко, экономист.

Львовская область».

Первый и главный совет в таком случае — обязательно посетить врача-терапевта: ведь может быть, что причина образования мешков под глазами — какое-то нарушение работы внутренних органов. Тогда

[illegible] надо не следствие, а причину, то есть заболевание, и мешки исчезнут сами.

Но бывает и так, что человек совершенно здоров, а [illegible] все-таки набрякают водянистые мешочки. В этом случае поможет целебная трава — шалфей.

Чайную ложку шалфея залейте половиной стакана кипятка, доведите до кипения, снимите с огня и потомите под крышкой 10—15 минут. Затем процедите отвар и разделите его на 2 части. Половину остудите, половину подогрейте. Попеременно прикладывайте к глазам компресс то из горячего, то из холодного отвара шалфея, каждый держите по 5—10 минут. Приготовить компресс можно с помощью куска ваты или сложенной вчетверо марли.

Процедуру надо делать вечером, перед сном. После компрессов смазывайте кожу под глазами камфарным кремом. Через месяц должно наступить заметное улучшение.

А. БОРИСОВА, косметолог

ЛЮБИМЫЙ АРОМАТ

«Дорогая «Хозяюшка»! Мне подарили на день рождения духи «Сардоникс», которые мне очень понравились. Можно ли их «растянуть» подольше или лучше быстро использовать? И как правильно пользоваться духами?

Лариса ПОЛЯКОВА, 18 лет.

Горьковская область».

Духи лучше всего сохраняются в темном, прохладном месте. Если вы уже открыли флакон, то в зависимости от качества духов их аромат сохранится неизменным в течение 6—8 месяцев. Позже запах начинает

постепенно меняться, духи начинают как бы «густеть».

Что касается правильного пользования духами, то их наносят на кожу за ушами, на затылок, на изгиб руки. При этом не забывайте, что одни и те же духи, нанесенные на кожу разных людей, приобретают слегка индивидуальный оттенок. Поэтому даже самые «модные» духи не подходят одинаково всем.

Не следует наносить духи на одежду, особенно из светлой ткани: могут остаться пятна, которые потом трудно вывести. Лучше всего нанесите несколько капель духов на внутренние швы.

Кстати, когда духи кончатся, не спешите выбрасывать пустой флакон. Поставьте его в шкаф с одеждой — ваши вещи еще долго будут сохранять приятный запах духов.

ВЫРАЩИВАЕМ РАССАДУ

За окном еще лежит снег, а у огородника уже забота: пора выращивать рассаду. Ведь от того, какой она получится, зависит наш будущий урожай овощей.

Высаживать семена можно в глиняные, бумажные, пластмассовые горшочки. Годится яичная скорлупа. Подойдут деревянные ящики размером 40 см×50 см и высотой 13—16 см. Поставьте их на солнечных подоконниках, утепленных застекленных террасах. А если у вас есть теплица или парник, используйте там торфоперегнойные горшочки, кубики из прессованного торфа.

Когда наступает пора для высаживания семян? В разных районах страны — по-разному и в зависимости, конечно же, от культуры. Например, семена ранней цветной капусты в средней полосе надо высевать в середине марта, семена помидоров — в середине апреля, огурцов, кабачков, патиссонов — в конце апреля. Для южных районов эти сроки сдвигаются: все высаживайте на 3—4 недели раньше. Для северных районов — на 3—4 недели позже.

Земляная смесь для рассады составляется так: 2 части дерновой земли, 1 часть перегноя, 2 части выветрившегося торфа и 1 часть песка. За несколько часов до посева смесь поливают теплой водой из лейки с мелким ситечком, затем выравнивают.

Перед посевом не забудьте перебрать семена и обеззаразить их. Чтобы повысить всхожесть, скажем, огурцов, кабачков, тыквы и одновременно обеззаразить, прогрейте семена на солнце, на открытом воздухе в течение 2—5 дней. Семена капусты прогревают 10—20 минут в воде при температуре 50 градусов.

Полезно положить семена перед тем, как высадить, в теплое место на сутки, завернув их во влажную тряпочку из холстины или мешковины. Через сутки семена «проклюнутся», то есть дадут маленький росток.

Итак, все готово. Сам посев — операция несложная. Семена опускают в почву, засыпают рыхлой землей и поливают. Затем накрывают стеклом или полиэтиленовой пленкой и ставят в теплое место (22—35 градусов). При появлении первых зеленых всходов «крышу» убирают и рассаду помещают на постоянное место, где она будет «доходить» до высадки в открытый грунт.

Не пропустите появления первого настоящего листа! Это очень важный момент для пикировки, то есть для пересаживания молоденьких растений в торфоперегнойные кубики, горшочки, бумажные стаканчики или просто в почву парника. Пересаживайте в хорошо подготовленную, увлажненную почву.

Питательные кубики для пикировки делаются очень просто: на каждый килограмм земляной смеси добавляют 3 г суперфосфата и 4—5 г древесной золы, потом вливают воду — столько, чтобы смесь приобрела плотность теста, и все тщательно перемешивают. Землю кладут в небольшой ящик высотой 10—12 см и после уплотнения нарезают ножом кубики 5×5, 7×7, 10×10 см. Кстати, чтобы пересаженная рассада лучше прижилась, ее необходимо в первые 2—3 дня притенять. Следите, чтобы земля постоянно была слегка увлажненная.

Рис. Г. СИМОНОВОЙ.

Пока рассада будет расти, несколько раз подкармливайте ее, используя жидкие органические удобрения: коровяк или птичий помет, разведенный водой в соотношении 1:10. На 10 л питательного раствора добавляют 30 г суперфосфата. За день до подкормки растение обильно поливают чистой водой. Первый раз рассаду подкармливают, когда у нее появятся два настоящих листочка, потом по мере надобности подкормку повторяют через 12—14 дней.

Большое значение при выращивании рассады овощных культур имеет температурный режим. В первые 4—7 дней температура для рассады цветной и кочанной капусты днем и ночью должна быть не выше 6—10 градусов; для помидоров, перца сладкого и баклажанов днем 15, ночью — 6—10 градусов; для огурцов — днем 15—17 градусов, ночью — 12—14 градусов. В последующие дни температуру постепенно поднимают на 2—3 градуса. Конечно, создать такой температурный режим в домашних условиях не просто, но это необходимо для получения хорошей рассады. За 10 дней до высадки растения на грядки начните «приучать» их к условиям открытого грунта. В теплую погоду, когда температура воздуха будет выше 10 градусов, рассаду ненадолго вынесите на улицу. Постепенно время таких «прогулок» увеличивайте, и, наконец, растения можно будет оставить на улице на целый день (на ночь забирайте в помещение, но если оно не слишком теплое). В последние дни перед высадкой рассады в грунт немного сократите полив.

Выполняя эти несложные рекомендации, даже неопытный огородник сумеет вырастить рассаду здоровой, крепкой и тем обеспечит хороший урожай овощей.

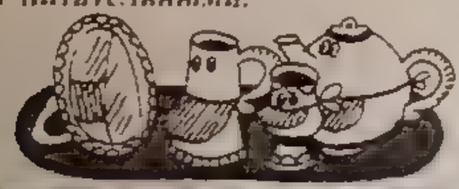
В. СМИРНОВА, агроном.

ХОЗЯЮШКА

«ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ?.. А ЧТО!»

По современным понятиям считается, что вегетарианство — это система питания, допускающая употребление в пищу лишь продуктов растительного происхождения. Исключение тут, пожалуй, составляют молоко и яйца. У такого рода питания есть свои горячие сторонники и противники, но, во всяком случае, очевидно, что если мы хотя бы на некоторое время исключим из своего меню мясо и животные жиры, это пойдет нам только на пользу. Кстати говоря, таким образом, дорогие хозяюшки, легче избавиться от лишнего веса, о чем мечтают некоторые из вас.

Я же, со своей стороны, постараюсь сегодня убедить вас в том, что в кулинарии можно прекрасно обойтись только продуктами растениеводства, причем блюда получаются и вкусными и питательными.



НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

«Увертюрой», вступлением к нашему вегетарианскому обеду послужат салаты. Основой для них будет фасоль.

Масло растительное — 85 г, уксус — 1 ст. ложка, зелень петрушки — 25 г, яблоки 65 г, 1 луковица.

Замоченную на 2—3 часа в холодной воде фасоль отварим, сольем отвар. Когда фасоль остынет, добавим в нее нарезанный лук, яблоки, растительное масло, уксус и хорошенько все перемешаем. А сверху посыплем зеленью.

САЛАТ ИЗ БОБОВЫХ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ. Вместо фасоли можно использовать горох или чечевицу. Итак: горох лущеный, фасоль или чечевица — 400 г, соленые огурцы — 400 г, лук репчатый — 80 г, растительное масло — 80 г, зелень петрушки — 40 г, соль, пряности — по вкусу.

Отмоченные в холодной воде бобовые промываем еще раз, ошпариваем кипятком и отвариваем, после чего охлаждаем. Соленые огурцы освобождаем от кожицы и семян и мелко шинкуем. Соединив бобовые с огурцами, добавляем по вкусу соль, растительное масло, пряности и перемешиваем, посыпав напоследок зеленью.

В нашей семье предпочитают ФАСОЛЬ В СОУСЕ. Фасоль — 400 г, орехи — 50 г, горчица — 25 г, сахар — 35 г, уксус — 20 г. Отварную фасоль (для салата годится и чечевица) выкладываем на блюдо и поливаем соусом. Просто? Да, немудрено, но все дело в соусе. Готовится он так. Чищеные орехи ошпариваем кипятком, подсушиваем на сковороде и измельчаем. Горчицу соединяем с уксусом, сахаром, перемешиваем как следует и добавляем орехи. Сверху — непременно рубленую зелень.

Известно, что СУП ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ пользовался успехом еще в середине XIX века в многочисленных вегетарианских обществах. Компоненты для него следующие: морковь — 60 г, картофель — 80 г, капуста белокочанная — 150 г, корень сельдерея — 20 г, лук репчатый — 40 г, масло растительное — 65 г, сметана — 80 г, вода — 600 г, соль, пряности — по вкусу.

Мелко нашинкованный лук обжаривали на масле, добавив в сковороду нарезанные кубиками морковь и сельдерей, тушили овощи минут 10—15, помешивая. Затем клали туда же нашинкованную капусту, картофель и тушили дальше до готовности. Наконец, тушеные овощи перекладывали в кастрюлю, заливали кипящей водой, добавляли соль и пряности и доводили суп до кипения. И тут, подавая его, дымящийся, на стол, я добавляю сметану...

Или вот, например, изысканный СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕРНОСЛИВОМ. Пшено — 85 г, чернослив — 200 г, вода — 1 литр. Предварительно замоченный на 2—3 часа в холодной воде чернослив следует обмыть, удалить косточки. Пшено — перебрать, тоже промыть и замочить на 2—3 часа. Когда пшено сварится, добавить в кастрюльку чернослив и проварить еще 10—15 минут. Этот суп едят холодным.

КАПУСТУ ФАРШИРОВАННУЮ вегетарианцы любят подавать на второе. Некоторые употребляют белокочанную капусту, а мы с мужем предпочитаем кочан капусты, квашенный с осени целиком. И вам, дорогие хозяюшки, предлагаем попробовать: 1 кочан капусты, столовая ложка масла, 1/2 столовой ложки муки, полстакана сметаны, 2 столовые ложки томата-пюре и соль. Для грибного фарша: неполный стакан риса, одно яйцо, небольшая луковица, половина столовой ложки масла, 1—2 столовые ложки сметаны и 200 г сушеных грибов.

Из капусты мы вырезаем кочерыжку, отвариваем кочан в подсоленной воде. Охлаждаем, даем стечь воде, а потом, раздвигая капустные листья (в промежутках между ними), закладываем приготовленный заранее фарш. После этой несложной операции связываем кочан нитками, обмазываем сметаной и кладем на противень с бортиками, налив туда же смесь из небольшого количества воды, томата-пюре. Время от времени, пока наш кочан жарится, поливаем его соком. При подаче к столу кочан надо разрезать на части по числу едоков-вегетарианцев. Сок от капусты предлагаю слить с противня в отдельную кастрюльку, добавить туда муки, прожаренной на масле, поварить, чтоб соус стал гуще, и полить кочан.

Грибной фарш делается несложно. Замоченные с вечера сушеные грибы отваривают в подсоленной воде, затем мелко рубят и обжаривают с луком на масле. В последнюю очередь добавляют полуразваренный рис (промытый), [illegible] тану и соль, все перемешивают.

Приятного аппетита.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Моя бабушка всегда готовила разнообразную пищу. Но порою с ней происходило нечто странное, и она вдруг впадала в вегетарианство, начинала готовить только из овощей. «Запомни, Марья,— приговаривала она,— овощи требуют бережного к себе отношения. Особенно весною. И тебе полезно знать, что...

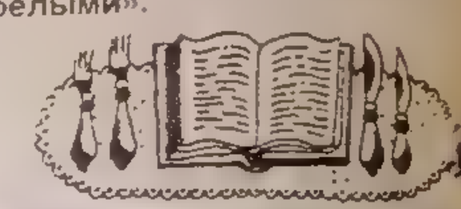
● ...если в погребе бочонок с квашеной капустой неожиданно дал течь, рассол может исчезнуть, и капуста испортится. Чтобы этого не случилось, приготовь для заделки бочонка смесь из пепла сожженного кусочка хлопчатобумажной ткани, просеянной древесной золы и столовой ложки разогретого жира. Этой густой кашицей заделай трещину — рассол будет цел, и капуста не утратит вкуса;

● ...кусок хлеба, положенный в кастрюлю, где варится капуста, впитает в себя запахи;

● ...подсолнечное масло не прогоркнет, если ты будешь хранить его в легко прикрытой, а не в плотно закупоренной посуде и всыплешь в него немного поваренной соли;

● ...при натирке хрена прольешь гораздо меньше слез, если предварительно на ночь замочишь его корни в холодной воде;

● ...после чистки овощей руки полезно опустить минут на пять в горячую воду, куда добавлена столовая ложка уксуса, и они снова станут мягкими и белыми».



КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Напоследок еще один рецепт, старинный, с изящным и, я бы сказала, романтическим названием «СЛАДКОЕ БЛЮДО ОГОРОДНИКА». Как обычно, привожу его дословно:

«Взять несколько штук хорошей моркови, а еще лучше несколько штук каротели, нарезать ее на тонкие ломтики и тщательно вымыть холодной водою. Потом, дав воде с моркови хорошенько стечь, опустить ее в кипяток, прибавив сахару по вкусу. Морковь должна быть едва покрыта водой, и когда это количество укипит до половины, надо прибавить лимонной цедры и дать еще укипеть на три ложки. Тогда выжать на морковь со[illegible] двух лимонов, положить [illegible] большой кусочек сливочного масла и влить одно сырое яйцо. Обмазать форму маслом, обсыпать сухарями и сложить в эту форму всю морковь. На полчаса поставить в духовку».

Надеюсь, дорогие хозяюшки, что после этой нашей встречи можно будет сказать, что полку вегетарианцев прибыло.

Всего доброго!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

СОВЕТЫ ВРАЧА

ХОЛОД: ВРАГ ИЛИ СОЮЗНИК?

Когда наш далекий предок догадался перекинуть через плечо шкуру убитого им зверя, это была его первая победа над холодом. Когда в его сырой пещере затрещало пламя костра и к нему потянулись озябшие руки единоплеменников, человек выиграл битву за свое существование. А потом?

Шкуру сменила удобная, теплая одежда, костер — печки, батареи центрального отопления. Но человечество на этом не успокоилось — оно становится все изощреннее в поисках наиболее комфортабельных условий быта: электрические одеяла, грелки, камины... [illegible] до $^1/_3$ всей энергии, потребляемой человечеством, идет на отопление жилищ и производственных помещений!

Перед выходом на улицу мы надеваем теплые сапоги, обматываем шею шарфом, надвигаем на самый лоб ушанку, меховую шапку... Хоть на Северный полюс отправляйся! Но почему же, несмотря на все это, мы простужаемся, хватаемся за носовые платки, жалуемся на воспаление в горле?

Ежегодно, начиная с осени, тысячи простуженных людей заполняют поликлиники, опустошают запасы малинового варенья, горстями принимают лекарства. Как же избежать простуды?

Наш организм снабжен системой теплорегуляции, центр которой находится в головном мозге. Система теплорегуляции автоматически начинает [illegible]овать, когда температу[illegible]шней среды становится выше или ниже температуры тела. Механизм действия этой системы и сложен и прост: по всей поверхности кожи человека расположены специализированные нервные окончания, которые воспринимают сигналы об изменении температуры — это так называемые точки холода и тепла. Мы начинаем мерзнуть — и сразу же от точек холода мчится сигнал к центру: холодно! Центр немедленно дает приказ: снизить отдачу тепла! Периферийные сосуды сжимаются — кожа бледнеет (вы, вероятно, и сами замечали это раньше), а так как сжимаются даже поры кожи, образуется «гусиная кожа».

Больше всего точек холода и тепла на стопах ног и на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. А поскольку между кожей стоп и слизистой оболочкой носа и горла существует рефлекторная связь, то при охлаждении ног снижается и температура слизистых оболочек. Сами знаете: промочил ноги — жди насморка, кашля, если, конечно, вы человек незакаленный. Потому и говорится: держи голову в холоде, а ноги в тепле...

А вот я против «ног в тепле» категорически возражаю! Подружить холод и ноги! — вот мой девиз. Пожалуйста, не улыбайтесь недоверчиво! Сейчас я постараюсь вам доказать, что права.

Вспомните: в последние годы зимы перестали сопровождаться «трескучими» морозами, а одеваемся мы, как уже говорили, будто на полюс. Сами себя разнеживаем, утрачиваем закалку, ослабляем защитный механизм приспособления к окружающей температуре, лишаем организм «тренировки холодом». В результате кожа, укутанная ворохом одежды, весьма редко подвергается испытаниям и постепенно утрачивает способность сопротивляться охлаждению.

...Изнеженный, привыкший к теплому климату римлянин приехал зимой в гости к скифу. «Почему ты не мерзнешь?» — спросил закутанный с ног до головы в теплую тогу и тем не менее дрожащий от холода гость хозяина, который вышел встречать его босой, легко одетый. «А твое лицо разве мерзнет?» — спросил, в свою очередь, скиф. «Нет!» «Я весь, как твое лицо!» — был ответ скифа...

Мы видим в холоде врага, вместо того чтобы сделать его своим союзником. Спросите своих знакомых, что они переносят лучше: холод или жару? Большинство ответит, что предпочитают холод. Жара расслабляет, нам плохо работается, мы много пьем, потеем. Холод же бодрит, побуждает к активности.

История знает множество примеров «дружбы» человека с холодом. Те же скифы и зимой купали своих детей в реках. На Руси издревле врачевали и закаливали ледяной водицей. Отсюда родился старинный народный обычай «очищения», состоявший в массовом омовении людей в проруби. Возьмем более близкий пример: Александр Сергеевич Пушкин, по свидетельству биографов, принимал ванны со льдом, любил пробежаться босиком на морозе. Александр Васильевич Суворов, бывший в детстве хилым и болезненным, сумел с помощью закаливания преодолеть свою природную слабость. Ежедневно по утрам, даже в самые сильные морозы, он совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой.

Наши предки, не получая рекомендаций от журнала «Здоровье» и многочисленных теле- и радиопередач, тем не менее интуитивно догадывались о пользе закаливания. Почему же мы ныне с таким упорством избегаем средства, проверенного жизнью?

Не хотите позаботиться о себе — подумайте о своих детях! Вспомните спартанцев, о силе и выносливости которых ходили легенды. В Спарте огромное значение придавали закаливанию. Будущие воины — воспитанники учебных заведений — круглый год ходили босиком, право ношения обуви они получали только с 18 лет. Сравните со своими детьми, которые, особенно если растут под присмотром балующей их бабушки, точно тепличные растения, и ветерка боятся. А ведь сами-то бабушки, как и дедушки, знали в детстве и лишения, и холод, по большей части — и голод в военную и послевоенную пору, однако вот дожили до преклонных лет, еще и внуков нянчить сил хватает и дом вести... Напоминаешь им об этом — отвечают: «Нам трудно было, так пусть хоть им будет хорошо!» И это чувство понятно, да вот только хорошее видят многие из них не в том.

Хорошо — когда с ранней весны чуть ли не до заморозков носятся внуки по лугу и полю босиком, в трусиках, догоняя «разбойников», гоняя мяч. Плохо — когда они, одетые «с иголочки» в импортные джинсы, дорогие ботинки, выходят на прогулку «показать себя», боятся присесть на лавочку, чтобы не испачкаться, а за каждое пятно, за протертый локоть или порванную рубашку получают от нас выговор, а то и наказание. Тут же уж ребенку наносится ущерб не только физический, но и моральный.

А ведь о закаливании в нашей стране заботятся с самого раннего и до преклонного возраста человека. К услугам желающих многочисленные спортивные секции, группы здоровья, школы «моржей» и т. д. Надо только стать «желающим».

Однако, если я кого-то убедила этой своей статьей в необходимости закаливать организм холодом, то... не спешите сразу принимать холодный душ, ходить босиком по снегу, полоскать горло ледяной водой: немедленно простудитесь и, махнув рукой, вынесете «приговор» всей предложенной системе: «Ерунда все это!»

Чтобы этого не произошло, соблюдайте золотое правило, необходимое при внедрении любой новой системы в любой области жизни: постепенность и терпение. Начните с полоскания горла по утрам водой комнатной температуры, даже чуть выше (25—27°). Через каждые 10 дней понижайте температуру на 1—2°, постепенно доводя ее до температуры той воды, что идет из водопроводного крана.

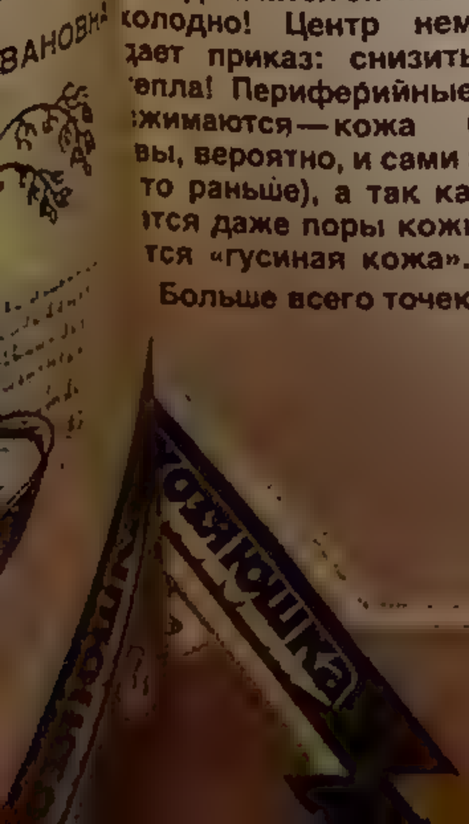
Одновременно начните обтирание на ночь ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая ее каждый день на 1°. Через 8—10 дней переходите к обмыванию ног в воде комнатной температуры: погрузите стопу до щиколотки в таз на 1 минуту, затем разотрите мохнатым полотенцем, чтобы ноге стало тепло. Ежедневно увеличивайте продолжительность ванн на 1 минуту, доведите ее до 10 минут. Температуру воды снижайте каждые 3 дня на 1°, через 2 месяца она должна достигнуть 7—5°.

И третья процедура в нашей системе закаливания: к ней подходим, уже приучив ноги к холодным ваннам. Начинаем ходить по полу сначала в одних чулках, затем босиком, утром и вечером по 15—20 минут. Каждый день время такой «прогулки» удлиняем на 10 минут и доводим до 1 часа. С наступлением лета переносим свои «прогулки» на земляной грунт — в сад, во двор.

Если же случится так, что вы все-таки простудитесь (форсировали процесс или заразились от окружающих), как только окрепнете, начинайте закаливание с самого начала.

Будьте здоровы!

Р. РОМАНОВА.



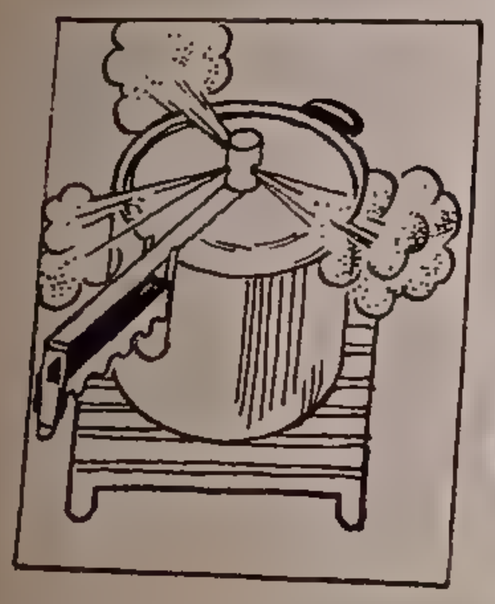
ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

«КАПРИЗНАЯ» ПОМОЩНИЦА

«Дорогая «Хозяюшка»! Муж подарил мне скороварку, чтобы облегчить домашний труд. Но в работе моя «помощница» довольно капризна. Расскажите, как пользоваться такой кастрюлей?

Н. ПАНОВА».

Липецкая область.



Многие хозяйки уже успели оценить несомненные преимущества скороварки перед обычной кастрюлей. Но некоторые, как и наша читательница Н. Панова, испытывают затруднения, готовя в ней. Вот несколько советов, которые помогут вам:

● Прежде чем приступить к пользованию скороваркой, вскипятите в ней, не закрывая ее крышкой, молоко: металл, из которого она сделана, никогда не потускнеет.

● Если пар выходит из-под крышки, а не через клапаны, снимите кастрюлю с огня, охладите дно в тазу с холодной водой. Сбросьте пар, установите крышку на место и как следует заверните ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана.

● Если в процессе приготовления блюда необходима неодновременная закладка разных продуктов, например, картофеля за 10 минут до окончания срока варки, то кастрюлю надо снять с огня, поставить в таз с холодной водой и сбросить пар через рабочий клапан до прекращения кипения. Потом открыть крышку кастрюли и засыпать картофель.

● Если в прорези рабочего клапана не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит, его надо промыть. Но, если вы готовите блюдо без добавления жидкости или с малым ее количеством, такое состояние нормально.

● После каждого употребления скороварку необходимо тут же освободить. Недопустимо хранить в ней готовую пищу до следующего дня, особенно если она была приготовлена со сметаной, помидорами или капустой.

● Клапаны после каждого употребления кастрюли промывают под сильной струей воды или с помощью металлического «ершика».

● В комплекте к скороварке имеется вкладыш — решетка для приготовления блюд на пару, но она годится лишь для картофеля, крупных овощей, мяса, нарезанного большими кусочками, котлет. Для приготовления же блюд из риса, фасоли, гороха лучше обзавестись дуршлагом, подходящим по диаметру кастрюли, но без ручки. Такой дуршлаг можно установить на решетку.

● Для отсчета точного времени варки обзаведитесь на кухне часами, лучше всего будильником.

ВАМ ПОДОЙДЕТ...

«Мне всегда сложно подобрать одежду, чтобы была и по фигуре и к лицу. Я невысокая — рост 157 см, плечи широкие, бюст небольшой. Что вы посоветуете в таком случае?

Вера И-ва».

Псковская область.

Пропорции вашей фигуры без особого труда можно зрительно уравновесить. В верхней части одежды избегайте кокеток, больших отложных или объемных воротников, воротников-стоек с элементами романтических деталей — рюшей, бантов, кружев, широких, круглых, квадратных вырезов горловины. Откажитесь от расширенного или приподнятого с помощью подплечиков плеча. Модные крупные стежки в плечевой области, горизонтальные швы и поперечные полоски тоже не для вас. Помните, перетянутая и подчеркнутая талия, особенно с помощью широкого пояса, еще больше расширяет плечи...

Детали и отделку ваших платьев и блузок придется упростить. Ваша одежда должна быть свободной, прямой или слегка приталенной, с вертикальными линиями: швами, строчками, защипами, складками. Вам подойдет глубокий V-образный вырез горловины для платья или пуловера, однобортная застежка для пальто или плаща, длинные узкие шарфы, мягкие вязаные шапочки, маленькие береты, высокие меховые шапки с низким ворсом.

П. ЕРМАКОВА

КАК СОБРАТЬ БИТОЕ СТЕКЛО

Бывает, выскользнет из рук стакан, банка и разобьется. Как собрать осколки? Крупные — руками, часть можно подобрать совком, но все равно самые маленькие остаются: ими легко порезаться, когда моешь или протираешь пол.

Растет внучек, стал везде ползать, и эти осколки начали меня особенно беспокоить. И придумала я простой способ, как их удалять с пола без остатка: делаю шарик из пластилина или замазки, если нет под рукой — просто из смоченной в воде ваты, и несколько раз «прокатываю» по тому месту, где упал стакан, и вокруг него. На шарик налипают даже невидимые глазу стекольные «брызги». Удобно, быстро, безопасно!

Н. СОКОЛИНА

Ленинградская область.

ЧТОБЫ ПОВЕСИТЬ КАРТИНУ

Переехали мы из своего старого деревянного дома в новостройку. Стали устраиваться в квартире. Расставили мебель. Пришла пора повесить карнизы для штор, картину на стену, ковер у кроватки сына. А стены бетонные — гвозди, шурупы не идут, гнутся. Вот все мы, новоселы, начали сверлить в стенах отверстия, в них забиваем деревянную пробку, а уж в пробку шуруп ввинчиваем.

Только выточка деревянной пробки — дело хлопотное, ведь она должна по всем параметрам точно соответствовать высверленному отверстию. Я применяю другой способ: беру вместо пробки кусок старого капронового чулка, туго забиваю его в отверстие, расплавляю с помощью раскаленного на огне гвоздя и быстро ввораччиваю шуруп. Остывая, капрон затвердевает и держит шуруп «намертво».

Н. СОКОЛЬНИКОВ

Мичуринский район, Тамбовская область.

МЫЛО БУДЕТ СУХИМ

Чтобы мыло в мыльнице не размокало, не приставало к донышку, советую вырезать прокладку из поролона — листок размером чуть меньше донышка мыльницы. Увидите, мыло всегда будет оставаться сухим.

Р. ЗВЕГИНЦЕВА, пенсионерка.

Куйбышевская область

ЕСЛИ ТУШЬ ЗАСОХЛА

Купила я жидкую тушь для ресниц, а она оказалась очень густой: начну подкрашивать ресницы — остаются комки краски, ресницы слипаются. Хотела уже выбросить тюбик, а потом решила: раз уж все равно выбрасывать, не попробовать ли как-то развести, разбавить тушь?

Закрыла тюбик и опустила его минут на 10 в горячую воду по самую пробку. Представьте, после этого пользуюсь тушью с удовольствием: ложится она ровно, ресницы выглядят пушистыми, длинными.

Этот простой способ теперь меня часто выручает. Если тушь сильно засохла — капаю в нее несколько капель одеколона или спирта. Кстати сказать, если капнуть чуть-чуть спирта даже в почти совсем пустой тюбик из-под туши — обязательно «наберется» еще столько, что можно воспользоваться 2—3 раза.

Щеточку часто мою: заметила, что, если щетка чистая, а тушь достаточно жидкая, ресницы не склеиваются, делаются «мохнатыми».

Таловский район, Воронежская область. **Лариса М.**

В оформлении использованы работы художника В. Жигальцева.

«ВИНЕГРЕТ» НА ГРЯДКЕ

Вот и снова подошло время сеять редис и высаживать лук. Вы хотите распланировать свой огород, как и в прошлом году?

Но вспомните, когда вы убрали урожай зелени и ранних овощей, грядки потом остались стоять пустыми, заросшими сорняками, с середины лета до самой осени. А ведь это почва хорошая — обработанная, удобренная. Ну, не обидно ли?

Наверное, стоит продумать все заранее, еще до посева, как в шахматах, рассчитывая на несколько ходов вперед, и выбрать такие ходы, при которых земля будет «работать» весь сезон. Например, почему бы не посеять вместе с салатом морковь? Она медленно всходит. Салат уже сойдет, когда кудрявая морковкина ботва только начнет украшать собою грядку.

Овощеводы специально разработали схемы посевов смешанных, уплотненных, повторных. В них учтены, во-первых, сроки роста и созревания по фазам (например, как мы уже говорили, морковь на первом этапе растет медленно, потом быстрее), во-вторых, учтены площади, а вернее, объемы — наземные и подземные, необходимые тому или иному растению для роста, его высота, ширина, развесистость, его способность уступить соседу по грядке место под солнцем... Учтены, в-третьих, «персональные аппетиты»: один овощ забирает из почвы больше, допустим, калия, другой — фосфора и т. п., так что надо свести к минимуму конкуренцию соседей. В-четвертых, схемы учитывают такой важнейший фактор, как отсутствие общих вредителей и болезней. Мало того, можно так подобрать растения на грядке, что они будут выделять вещества (фитонциды), губительные для насекомых, вредящих соседям. Например, фитонциды лука губят паутинного клещика на огурцах, а капустная муха не выносит запаха сельдерея.

Учитывая все это, специалисты определили, что морковь, к примеру, кроме салата, хорошо сочетается с луком, помидорами, горохом. Капуста «не возражает» против соседства тех же салата и лука, а также сельдерея, укропа и даже картофеля, а вот помидоры и морковь она недолюбливает.

Приведем схемы сочетания двух одновременно высеваемых культур. Первая — огурцы и укроп.

Огурцы высаживаем на грядку в два ряда — с расстоянием между ними в 60 см. Между рядами и по краям грядки — укроп в одну строчку.

Другой вариант схемы.

Ранняя капуста (расстояние 50×50 см между рядами), а в междурядьях — по строчке редиса. С одной стороны грядку надо оставить свободной, чтобы можно было пройти при уходе за растениями.

А вот целый «винегрет» на одной грядке: редис, морковь, петрушка и лук. Вначале высаживают 5 рядов лука на перо — 15 см ряд от ряда и между луковицами. Затем в ряду между каждой парой луковиц высевают строчкой 4—5 семян редиса. А потом между пятью рядами лука располагают еще 4 ряда: 2 — моркови и 2 — петрушки. Таким образом, на грядке размещается 9 рядов: лук с редисом, морковь, лук, петрушка, лук, морковь, лук, петрушка, лук. Первым будет убран редис, и лук получит полагающуюся ему площадь. Затем и он исчезнет с грядки, а для моркови и петрушки освободится достаточно места. Одна грядка даст четыре урожая.

А вот схема, в которой сроки посева разных культур не совпадают.

Размечают площадь для рассады капусты: среднеспелой — 60 · 60 см и поздней — 70 70 см. Но делают это не в середине мая, как обычно, а при посеве ранних овощей. Ставят на место будущей рассады колышки, а вокруг оставляют свободную площадь 20×20 см. Всю же остальную площадь грядки засевают укропом, рядами через 8—10 см. Высадке капустной рассады в середине мая укроп не помешает: для нее оставлены «лысины». К тому же через месяц укроп будет убран, и капуста начнет разрастаться вширь и ввысь.

Похожа на эту, но, пожалуй, еще «хитрее» следующая схема. Размечают расстояния для рассады помидоров: 70×40 см. Вместо колышков сажают по луковице: она даст зелень и послужит отлично видимой разметкой. Остальную площадь засевают салатом с расстоянием между рядками 15 см. Ко времени высадки помидоров (в Нечерноземье примерно 5 июня) убирают лук. Помидорная рассада дней десять растет в окружении салата, а потом, после его уборки, остается в одиночестве.

А вот примеры повторных посевов, когда овощи не застают друг друга на грядке. Высадите редис или лук на перо в возможно более ранние сроки, и тогда уже к середине июня урожай можно убирать; затем, дополнительно подкормив землю в грядках, высевайте зимнюю редьку или рассаду огурцов (соблюдая обычные для этих овощей расстояния).

Наконец, еще один «винегрет» на грядке, но с разными сроками досева (по опыту ивановских овощеводов).

В конце апреля посадите редис с междурядьями в 30 см. В эти междурядья высадите лук на перо двумя строчками — через 2 см. Расстояния между луковицами тоже 2 см. Примерно 5 июня лук-перо убирают и на его место высевают замоченные предварительно семена укропа. 10 июня убирают редис и высевают шпинат. В начале августа укроп и шпинат убирают, грядку занимают салатом и редисом, которые успевают до холодов вырасти.

В заключение — еще о двух важных условиях успеха. Все предложенные варианты дадут добрый результат, если вы проследите за тем, чтобы посевы не сгущались на грядке, и если будете обильно кормить растения, учитывая, что их много на грядке. Иными словами, старайтесь вовремя прореживать всходы, оставляя расстояния между редисом и укропом, например, 3—4 см, между рядами салата — 10 см, моркови, свеклы — 4—5 см. И увеличьте дозу удобрений примерно на одну треть. Под семена, высеваемые позже, вносите дополнительно удобрения в рядки (или под рассаду — в лунки). В любом случае помните, что такое вот интенсивное выращивание овощей удается только на хорошо окультуренных плодородных почвах.

В. ЩЕРБАКОВА, агроном.

ПОЧТА АГРОНОМА

«...Как избавиться от повилики? Всю картофельную ботву закрутит так, что и куста не найдешь! Устала с ней бороться.

К. АРТЕМЕНКОВА

Село Пречистое
Духовщинский район
Смоленская область

Все ли агротехнические средства вы испробовали? Во-первых, прополку. Конечно, это нелегкая работа, но самая действенная, если ее проводить вовремя и правильно. Чем раньше — тем лучше. Когда сорные растения еще не успели завязать семена. Если запоздаете — созревшие семена успеют осыпаться и дадут новые всходы.

Выполотую траву обязательно уберите с участка, иначе семена в ней доразовьются и вновь засорят почву.

И второе средство борьбы: озимая перекопка. Осенью, когда соберете урожай, перекопайте участок, чтобы он остался на зиму чистым. Весной, как только появились ростки сорняков (а повилика — один из самых ранних среди них), еще раз перекопайте. И только потом сажайте овощи. Результаты вознаградят вас за труд!

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ

МУЖЧИНА В ДОМЕ

ХОЗЯЮШКА

И СТОЛ БАНКЕТНЫЙ И ТУМБОЧКА

...По случаю семейного праздника ожидается много гостей, и хозяева больше всего озабочены тем, как усадить всех, как разместиться? Со стульями проще, их легко заменить крепкой доской, положенной на две табуретки. А вот стола большого может и не найтись: в будни он не нужен, места занимает много...

Можно сделать самим банкетный стол, который легко собирается в компактную тумбу и хорошо смотрится в интерьере (рис. 1).

Для работы подойдут любые столярные щиты или доски хвойных пород древесины. Изготовить придется 3 вида деталей: основание или подстолье, пустотелые столешницы и ножки с рамками.

Начинаем с подстолья (рис. 2). Оно состоит из 2 боковин размером 720 мм × 190 мм × 20 мм (рис. 2а); полки размером 660 мм × 190 мм × 20 мм (рис. 2б), крышки: 700 мм × 200 мм × 20 мм (рис. 2в), и царги: 660 мм × 120 мм × 20 мм (рис. 2г); царга—это деталь, соединяющая ножки или боковины и проходящая под крышкой.

Выкраивая эти детали, тщательно сверяйтесь с чертежом, разметку делайте с припуском, чтобы потом можно было обработать края рубанком—«пристругать» детали друг к другу.

Но вот сделали заготовки, проверили углы (они, как вы помните, должны быть прямыми!), пристругали кромки. Приступаем к разметке отверстий под шипы. Посередине внутренней стороны боковины подстолья проведите линию длиной 120 мм, на ней отметьте точками 20 мм и 100 мм. Так же разметьте вторую боковину.

Посередине торцов царги с обеих сторон также проведите линии, на них отметьте от верха точки 20 мм и 100 мм.

Теперь переходим к разметке полки. Для этого с внутренней стороны боковины, на расстоянии 140 мм от низа, проведите линию, перпендикулярную боковым кромкам, на ней отметьте точки 45 мм и 145 мм. То же сделайте на другой боковине. Проведите линию посередине торцевых кромок полки и отметьте на ней те же расстояния: 45 мм и 145 мм.

Во всех намеченных точках просверлите отверстия под шипы, соберите изделие «для пробы»—пока без клея. Если получилось хорошо, вставьте шипы на клею—об этом мы подробно говорили в прошлом номере журнала.

Разметку крышки стола начинайте с внутренней стороны. На расстоянии 100 мм от боковых кромок проведите линии и отметьте 250 мм и 450 мм. Затем проведите линии на расстоянии 10 мм от торцевых кромок крышки. На них отметьте 70 мм и 130 мм. Точно так же сделайте разметку на торцевых кромках верха собранного вами подстолья. Просверлите отверстия, вставьте шипы. На них «присадите» крышку—сначала для примерки, затем, когда убедитесь, что все детали совпадают, поставьте на клей.

Ножки с рамкой вяжутся из брусков. Для ножек: 720 мм × 40 мм × 25 мм (рис. 3). Для горизонтальных брусков рамки: 580 мм × 50 мм × 25 мм. Для вертикальных: 500 мм × 40 мм × 25 мм. Собираются на шипах. На опорный конец ножки советую набить кусочек фетра, войлока или резины, чтобы он не царапал пол.

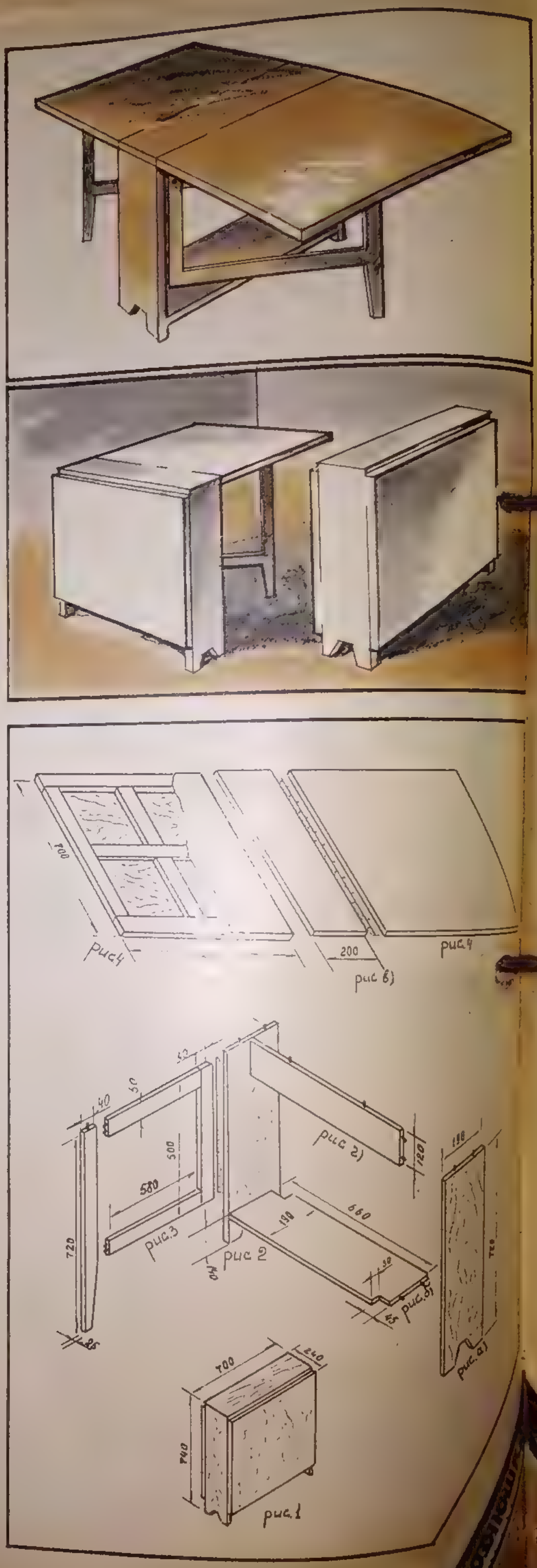
Переходим к сборке подъемных столешниц (рис. 4). Эта работа наиболее сложная. Если вы хорошо ее освоите, то сможете потом изготавливать различную мебель.

Итак, начинаем со щита для столешницы. Прежде всего определим, какой он должен быть толщины. Рекомендую толщину 20 мм—щит будет и устойчивым и негромоздким. Но эти 20 мм сложатся из 2 слоев фанеры (верхнего и нижнего) и планки основания. Значит, чтобы определить толщину планки основания щита, нужно от 20 мм отнять две толщины фанеры, подготовленной вами для фанеровки. Теперь делаем планки, собираем их в рамку (с припуском в 2—3 мм для обработки), склеиваем и обрабатываем фуганком до нужной толщины. Потом на рамку сверху и снизу наклеиваем листы фанеры (самый удобный лист—толщиной 4 мм). Кромки щитов (их должно быть 2) также обработайте фуганком и зафанеруйте.

Все детали готовы. Проверьте еще раз и приступайте к подвеске подъемных столешниц и ножек с рамками. Крепятся они на рояльных петлях, которые продаются в хозяйственных магазинах. Всего вам надо будет приобрести 4 петли.

Поверхность стола можно оклеить пластиком, покрыть лаком или нитрокраской.

Е. ПЕТРОВ,
столяр-краснодеревщик.



В МЕЖСЕЗОНЬЕ

...вам наверняка пригодится удобная и нарядная блузка. И на работе (разумеется, в теплом помещении) и в гостях она будет смотреться отлично в сочетании с прямой юбкой, однотонной или контрастной по цвету. Если станет холодно, наденьте поверх вязаный жилет или кофту. Блузка подойдет и к строгому костюму, которым вы замените пальто с наступлением теплых весенних дней.

Предлагаем блузку 44—46-го размера из тонкой, прозрачной ткани (шифон, маркизет, креп-...ешин), лучше однотонной, светлой.

Рукав — широкий, объемный, со сборкой по окату, на модной высокой манжете.

Спереди заутюженные складки, застроченные сверху на 4—5 см. Глубина складки — 3,5 см (при желании можно застрочить их полностью, до низа). Под центральной складкой с левой стороны располагается застежка длиной 10—12 см, обработанная, как и горловина, тонким руликом.

Спинка прямая.

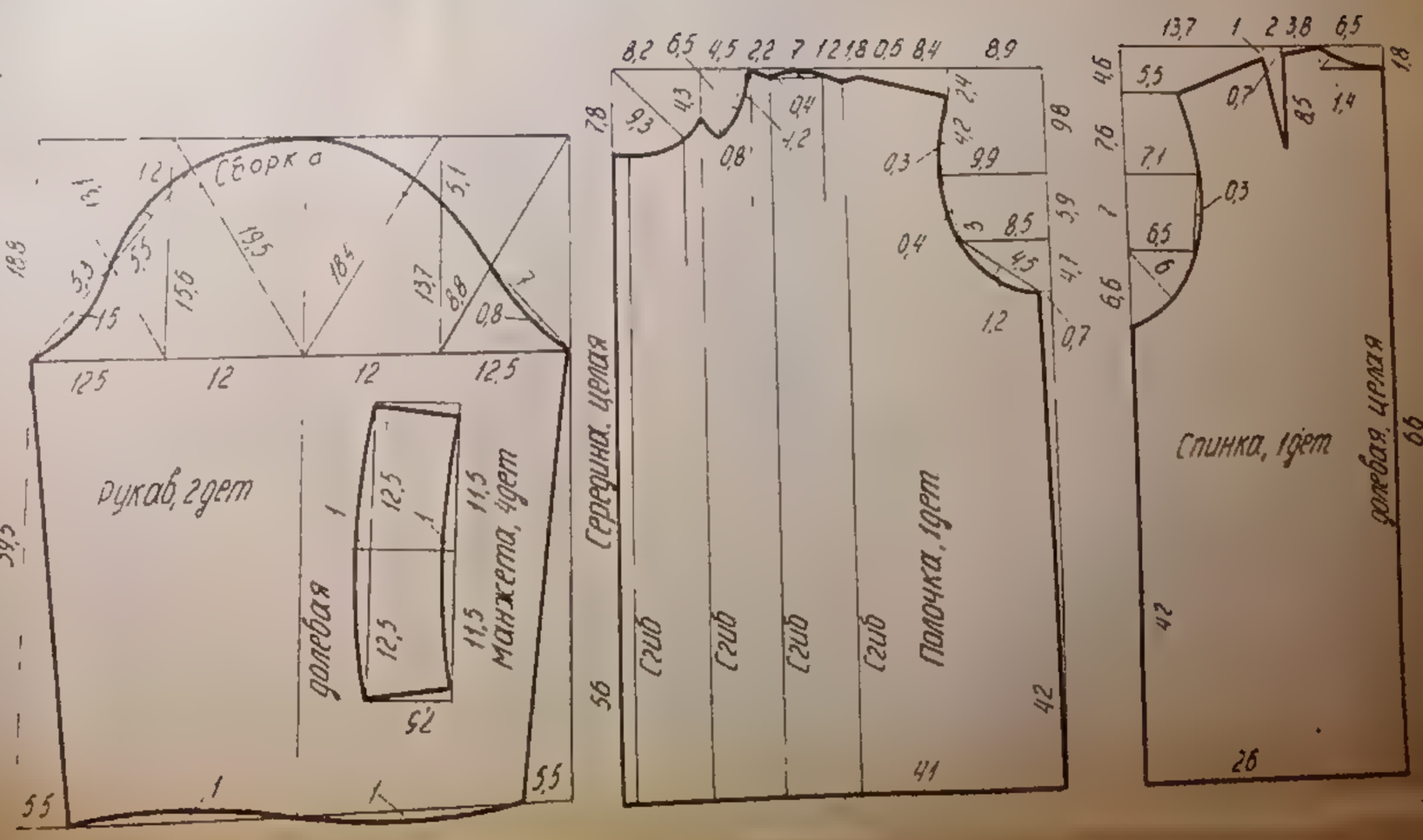
Чертежи даны без припусков на швы.

Как дополнение используйте декоративный шарф из той же ткани, шириной 20 см, длиной 2,5 м. Его можно завязать бантом или в виде галстука, обернуть «хомутиком» вокруг шеи и т. д.

Расход ткани (при ширине 90 см) — 2,5 м.

Помните о том, что многие материалы сильно садятся при стирке, а светлую блузку придется часто стирать. Поэтому, прежде чем кроить, продекатируйте ткань. Делается это так. Развернутое во всю длину полотнище укладывают в сырую простыню, сворачивают валиком и оставляют на ночь. Утром ткань надо вынуть и проутюжить по долевой нити, чтобы совсем просохла.

Н. ЛЬВОВА,
модельер-конструктор.



ВЫ СПРАШИВАЛИ

ХОЗЯЮШКА

ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ МОДЕЛЬЕРЫ

Рис. О. ПОЛЯНСКОЙ.

РАЗГОВОР С ЧИТАТЕЛЯМИ

ХОЗЯЮШКА

КОМУ ЧТО ИДЕТ

«Дорогая «Хозяюшка»! Моя подруга сделала короткую стрижку на основе легкой химической завивки и стала просто красавицей. Я тоже сделала такую же прическу, но нисколько при этом не выиграла. Мое круглое лицо стало еще шире...

Татьяна Б.

Ивановская область

В этом нет ничего удивительного. Каждому типу лица соответствует определенная прическа. У вашей подруги, вероятно, удлиненное лицо, поэтому пышная по бокам прическа сделала его более широким и коротким. Такому типу лица подойдут завитки и локоны по бокам и на лбу, несимметричная, без пробора прическа. Но совсем не украсит строгая, гладкая прическа с прямым пробором, зачесанные назад волосы.

Вашему же типу лица более соответствуют, видимо, косые проборы, слегка волнистые волосы, отдельные пряди которых спадают на лоб, с боков волосы должны плотно прилегать к голове. От короткой прилегающей стрижки тоже лучше отказаться. Наиболее подходящая длина волос для круглого лица — примерно до половины шеи.

В. МОИСЕЕВА,
парикмахер.

МАНИКЮР — ДОМА

«Я живу в селе, работаю учительницей. Всегда стараюсь выглядеть в класс к ребятам аккуратной, подтянутой. Вот только руки... Посоветуйте, как ухаживать за ногтями, если нет возможности регулярно ходить к маникюрше?

С. А-ВА

Куйбышевская область

Прежде всего давайте условимся: красивые, ухоженные руки и ногти,— это вовсе не значит обязательно яркий лак, длинные концы ногтей. Наоборот, особенно неряшливо выглядят пальцы с заусенцами, поломанными ногтями неравной длины, с остатками лака. Поэтому начинать надо с того, что снять эти остатки ваткой, смоченной ацетоном или специальной жидкостью, которая так и называется: «Для снятия лака».

Сделать себе маникюр можно и дома, только придется обзавестись маникюрным набором.

Начинаем с обработки ногтей пилкой: придав им равную длину, подточите пилкой свободные края. Двигайте пилкой только по направлению к середине, так как иначе ногти будут шероховатыми. Кончики не заостряйте, самая красивая и полезная для ногтей форма — овальная.

Чтобы смягчить ногти и кожу вокруг них, опустите кончики пальцев на несколько минут в теплую мыльную воду. Затем можно слегка протереть питательным кремом. Теперь достаньте из набора лопатку с полукруглым концом и осторожно отодвиньте ногтевой валик. Если ногти сильно «заросли», на первый случай очень аккуратно срежьте верхний слой валика маникюрными ножницами с загнутыми краями, а кожу вокруг снимите маленькими щипчиками — все инструменты перед использованием не забудьте продезинфицировать спиртом, водкой или одеколоном. В дальнейшем срезать валик и кожу необязательно, надо только отодвигать их от ногтей — если делать это регулярно, валик не будет расти.

Не забывайте после работы или в конце дня смягчать руки и пальцы питательным кремом. Полезен легкий массаж пальцев — поглаживание от кончиков к ладони. В течение дня в свободную минутку сделайте «гимнастику» для пальцев — пошевелите ими, расслабьте руки, это улучшит кровообращение.

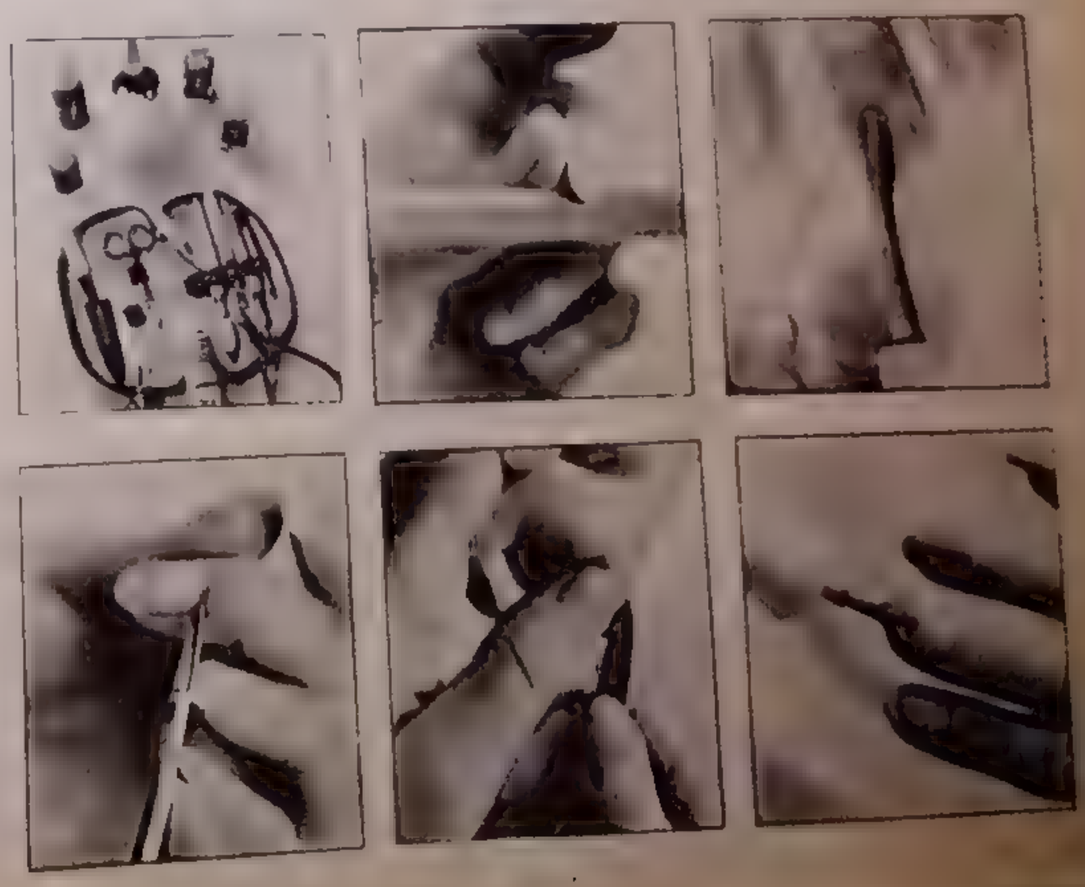
Лак можно наносить только на совершенно чистые и сухие ногти. Поэтому аккуратно удалите с ногтей весь крем ваткой, смоченной ацетоном, еще раз окуните пальцы в воду и вытрите насухо.

Нанесите первый слой лака двумя мазками кисточки: сначала на кончик, потом на весь ноготь целиком. Когда высохнет — нанесите второй слой тем же приемом. Сверху можно покрыть ноготь бесцветным или перламутровым лаком. Обязательно хорошо просушите: дольше будет держаться.

Но помните: за маникюром нужно следить! Начал «слезать» лак — тут же снимите его ацетоном и покройте заново. Когда сушите — не машите руками, от этого на ногте, покрытом свежим лаком, могут появиться пузырьки. Никогда не открывайте крышки, пробки ногтями — только кончиками пальцев. И, наконец, не стремитесь иметь длинные ногти: они мешают работать, чаще ломаются; и короткие, если они ухожены, выглядят привлекательно!

И. ГОНИК,
мастер салона «Чародейка».

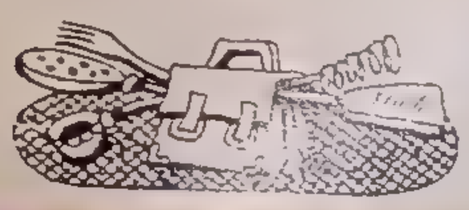
Москва.



СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ
ХОЗЯЮШКА

ТАКОЙ ВОЛШЕБНЫЙ ТВОРОГ

Те из вас, дорогие хозяюшки, кто держит в хозяйстве корову, отлично знают и способы приготовления творога и его ценные качества. Но вот на моем столе за последнее время скопилось немало писем от тех юных сельских хозяюшек, кто уже обзавелся семьей, но еще не приобрел буренку, да и от городских читателей. С вашего разрешения поделюсь своим скромным опытом.



АБЕ...

Для изготовления творога нам потребуются 2 литра молока, чистая марлевая салфетка, две кастрюли, входящие одна в другую, и чуточку терпения. У меня этот процесс занимает примерно сутки, но зато и творог получается на славу.

Молоко выливаем в кастрюлю, накрываем ее крышкой и ставим в теплое место—возле печи или батареи отопления—на такое время, за которое молоко должно скиснуть. Если вы, скажем, поставили молоко с утра, то можно быть уверенным, что к утру следующего дня оно точно будет готово, хотя все зависит еще и от качества молока. Иногда для вкуса я добавляю в кастрюлю пару столовых ложек кефира или нежирной сметаны.

Затем кастрюлю с прокисшим молоком я помещаю в бóльшую кастрюлю, но примерно такую же по высоте, а промежуток между стенками кастрюль заполняю водой. Теперь надо поставить наш «агрегат» на медленный огонь и ни на минуту не отходить от плиты. По мере закипания воды вы увидите, как кислое молоко отойдет от краев кастрюли, выступит желтоватая жидкость. Тут надо срочно снимать кастрюли с огня, меньшую кастрюлю вынуть и охладить полуфабрикат.

Дальше все просто. Марлевую салфетку вы укладываете на дно сита и аккуратно столовой ложкой выкладываете на нее исходный продукт. Края марли я связываю между собой и подвешиваю узелок так, чтобы с него постепенно стекала сыворотка. То, что остается в марлевой салфетке, и есть творог.

[illegible]

Утверждают, что из творога можно приготовить более ста различных блюд, причем многие из них лечебные, диетические. Свежий творог хорош в сочетании со сметаной, сливками, молоком, кефиром. Большей частью творог употребляют с сахаром, медом, вареньем, фруктами, свежими ягодами. Но это еще как на чей вкус. Многие любят подсоленный творог со сметаной или простоквашей, а также со свежими огурцами или зеленью. Такое сочетание составит отличный завтрак, особенно когда нет времени и вы спешите на работу.

Что до зелени, то она уже в апреле появляется на огороде. Поэтому вам будет приятно ранним утром пройтись вдоль грядок, собрав немного молодой петрушки, салата, укропа. И приготовить *творог со свежей зеленью.*

На 500 г творога—1 стакан сметаны или 2 стакана простокваши, 100 г зелени, соль по вкусу.

Листики зелени перебираем, очищаем от стебельков, промываем и кладем на решето, чтобы стекла вода. Затем сушим зелень чистым полотенцем и мелко нарезаем. Творог солим, протираем сквозь сито или пропускаем через мясорубку, перемешиваем с нарезанной зеленью и поливаем холодной сметаной или простоквашей.

Многие любят и творожник со свеклой. На 500 г творога—300 г свеклы, 2 яйца, по две столовые ложки сахара, масла и манной крупы, три четверти стакана сметаны.

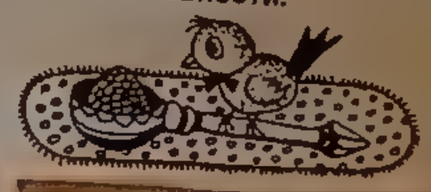
Сначала приготовим творожную массу: прибавим в протертый творог яичные желтки, 2 столовые ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу и хорошенько перемешаем. Сладкую свеклу очищаем, отвариваем до готовности и натираем на крупной терке, перемешав с творожной массой. Смешав эту массу со взбитыми в пену сливками, перекладываем в сковороду, смазанную маслом, и ставим в духовку на 30—40 минут. Творожник подаем горячим, полив его сметаной.

Творожные соленые палочки—любимая еда моего мужа. Иногда он помогает мне их приготовить, чтоб получилось скорее. На 500 г творога мы берем 250 г масла или столового маргарина, 300 г пшеничной муки и одну чайную ложку соли.

Делаются палочки так. В творог, пропущенный через мясорубку и круто посоленный, добавляем масло, муку и все хорошо перемешиваем. Из полученного творожного теста скатываем длинные колбаски толщиной в палец, нарезаем их длиной по 8—10 см, укладываем на противень и печем в негорячей духовке. Палочки очень хороши к мясному бульону, молоку, простокваше вместо хлеба.

Ну и, наконец, *творожный торт*, который обожают детишки. На 500 г творога—4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, цедру одного лимона, несколько капель лимонного сока, столовую ложку изюма, желток.

Протертый творог смешивают с сахаром, мукой и постепенно прибавляют яйца. После этого добавляют растопленное сливочное масло, лимонный сок, тертую на терке цедру, соль и изюм. Массу перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму, верх торта смазывают желтком и выпекают до готовности.



ОСТАТКИ-СЛАДКИ

После получения творога многие выбрасывают сыворотку. А напрасно! Из сыворотки можно приготовить кисель, фруктово-ягодные желе и даже квас. Вот как, например, можно сделать *желе из сыворотки.* На 1 кг сыворотки берем 120 г сахара, 30 г желатина и 80—100 г ягод от варенья.

К процеженной через сложенную в несколько слоев марлю и нагретой сыворотке добавляют сахар, лучше в виде сиропа, приготовленного на сыворотке, затем, спустя полчаса, всыпают желатин. Смесь нагревают почти до кипения. После этого туда добавляют пропущенные через мясорубку ягоды из варенья, и горячее желе разливают по формочкам. Попробуйте, очень вкусно!

БАБУШКИН СЕКРЕТ

Запомни уж, пожалуйста, Машенька, что...

- ...в сквашенном молоке еще очень много воды. Задача в том, чтобы избавиться от лишнего ее количества. Чтобы лучше приготовить творог из сгустка, его разрезают на прямоугольные куски, а уже потом переносят их в марлю;
- ...важно правильно отделить сыворотку. Перегреешь воду—творог выйдет крошливым. Недогреешь—трудно будет отделить сыворотку и творог станет кислым;
- ...если хочешь получить более плотный творог, то на марлю с творогом надо положить ошпаренную кипятком кухонную дощечку и сверху поместить груз.

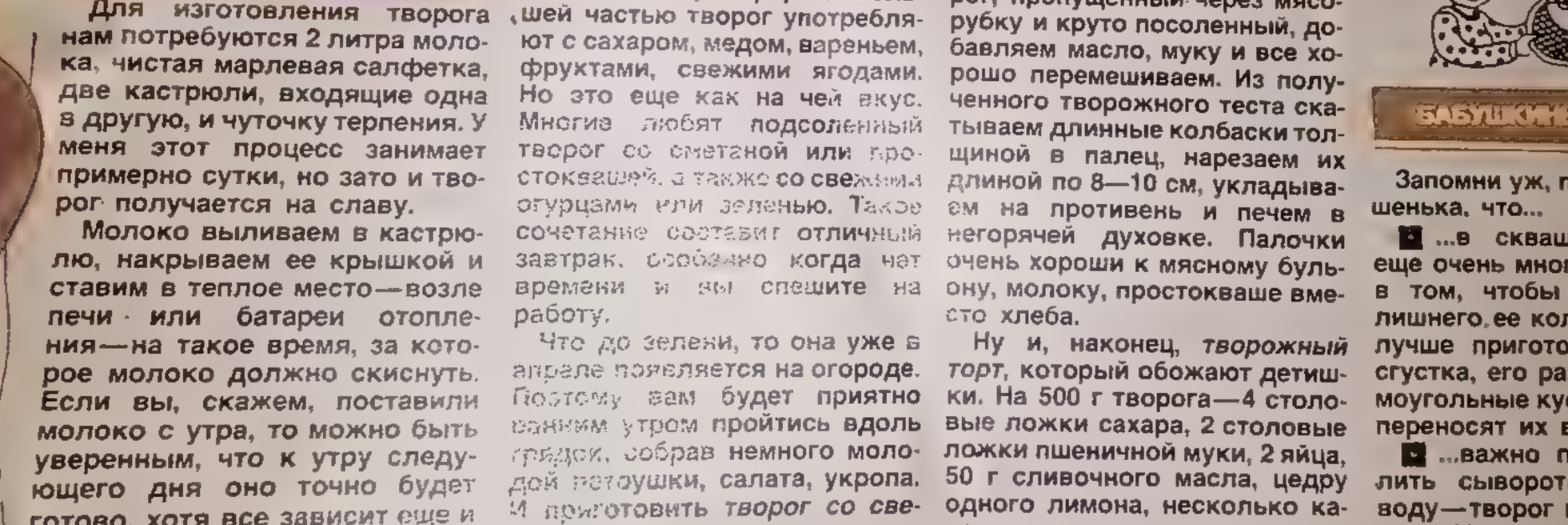


Рис. Е. НОВИКОВОЙ

ХОЗЯЮШКА

РАЗГОВОР С ЧИТАТЕЛЯМИ

ИЗ СТАРОЙ СУМКИ ИЛИ КУРТКИ...

Наверняка у вас дома найдется старая сумка или куртка из кожзаменителя! Советуем сделать из нее модную сумочку — маленькую или побольше, в зависимости от вашего вкуса и количества материала. Обрабатываются они одинаково, разница лишь в размерах деталей.

Выкройте все детали по предложенным чертежам. К наружной стороне сумки пришейте боковой карман. Между верхними деталями вшейте «молнию», затем соедините их с верхними угловыми деталями.

Верхняя часть сумки готова. Теперь сшейте ее с боковыми деталями с изнанки, при этом уголки сумки поднимутся. С изнанки же пришейте «дно» сумки — при этом не забудьте открыть «молнию», чтобы вывернуть сумку налицо.

Для того, чтобы сшить ручку, выкройте прямоугольник длиной около 70 см, шириной — 6 см для маленькой и 7,5 см для большой сумки. Сложите выкроенную ткань в 3 раза и прострочите. Ширина готовой ручки должна быть соответственно 2 см и 2,5 см. Концы ручки вшейте между уголками верха сумки и ее днищем.

По тем же выкройкам можно сделать подкладку для сумки. Чтобы она не скользила, пришейте ее по швам и к «молнии».

Н. ТЕРЕБИЛОВА

СОВЕТУЕМ ХОЗЯЙКАМ...

● Если ящик кухонного или письменного стола открывается и закрывается с трудом, выньте его, протрите сухим мылом или свечкой края ящика и пазы, в которые он входит.

● Чтобы углы ковра не отгибались, подложите под них кусочки картона и подшейте внизу полоской ткани.

● Воротник пальто, плаща, костюма загрязнился... Приготовьте раствор из 1 ложки нашатырного спирта и 3 ложек воды. Подложите под воротник чистую тряпочку, а другой тряпочкой легко протирайте его раствором нашатыря. Пену удаляйте. Продолжайте чистку, пока воротник не станет чистым. Тогда протрите его несколько раз другой тряпочкой, смоченной чистой теплой водой. Хорошо просушите.

● Металлические брошки и кулоны нередко оставляют на одежде, особенно светлой, синеватые пятна. Чтобы этого не случилось, покройте их с обратной стороны бесцветным лаком для ногтей.

● «Залоснившийся» костюм можно обновить, избавить от блеска. Почистите его жесткой щеткой, смоченной слабым раствором нашатырного спирта (несколько капель на столовую ложку воды). Чистить надо по направлению ворса и долевой нити. Когда высохнет — отгладьте через влажную тряпку.

● В кастрюлях, чайниках, потемневших изнутри, прокипятите кожицу яблок и груш — они приобретут утраченный цвет, избавятся от накипи.

● Загрязнившееся донышко электрического утюга протрите тряпкой, смоченной в уксусе. Если не поможет — примените порошок, которым чистите посуду. Остатки порошка снимите ватным тампоном с солью.

● Ореховые и табачные листья — хорошие средства от моли! Разложите их в шкафах, где будете хранить зимнюю одежду, и сами в этом убедитесь.

● Кожаные сумки, чемоданы, пальто хорошо чистятся мыльной водой, куда добавлен нашатырный спирт (1 чайная ложка нашатыря на 1 литр мыльного раствора).

ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ХУДОЖНИКОВ

— Опять разрисовал стены! — то и дело сокрушаемся мы, глядя на забавные рисунки малыша, который в минуту «творческого вдохновения» разукрасил новые обои. Что делать — наказывать? Не хочется... Все-таки фантазия, творчество, труд, наконец! А вдруг из него и вправду вырастет настоящий художник, во всяком случае, человек, любящий и понимающий живопись?

Советую родителям: помогите малышу найти место и возможность беспрепятственно и без ущерба для дома рисовать, сколько ему вздумается. Сделать это нетрудно. Используйте, например, двери. На них можно навесить рисовальные «доски», сделанные из плотного картона — светлого или окрашенного в темный цвет. Такую «доску» можно покрыть сверху лаком, чтобы удобнее было рисовать и стирать мел. Сбоку или внизу укрепите полочку, где бы ребенок мог разложить мелки, фломастеры, губку.

Еще вариант: куски обоев, оставшиеся после ремонта, намотайте на деревянную палку. Палку с помощью крючков, веревок и т. п. укрепите на стене под потолком, на верхней части шкафа, стенки, стеллажа для книг. Рулон должен легко разматываться, предоставляя пространство для новых и новых рисунков. Внизу можно сделать полку для красок и карандашей, подойдет для этого ящик из старого шкафа.

Н. ФОЛИНА

Московская область.

Рис. А. АНИСЕНКОВА.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ПЕРВАЯ

У вас плохое настроение... Все валится из рук, болит голова, нет аппетита, вы плохо спите, раздражаетесь по пустякам. «Возьмите себя в руки!» — советуют окружающие. Вы бы и сами рады, но как это сделать? Конечно, можно принять таблетки, успокаивающие нервную систему. Но действие лекарств такого рода временное, скоро вы снова почувствуете себя неважно. К тому же одно и то же лекарство действует на каждого индивидуально: кому-то помогает, а кому-то не подходит, вызывает аллергию.

Кое-кто пытается «снять напряжение» с помощью крепкого кофе, чая, сигареты, а то и спиртных напитков. Наверное, нет нужды говорить о том, что такие «способы» не только не помогают, но, напротив, окончательно расшатывают здоровье.

Между тем выход есть. Знать свой организм, уметь самостоятельно и вовремя восстановить гармонию в нем, нормализовать его жизнедеятельность — вот задача, которую может — и должен! — решить каждый для себя.

В наших беседах мы постараемся дать конкретные советы, как, активизируя защитные силы самого организма, без помощи успокоительных или возбуждающих средств избавиться от неприятных ощущений, повысить работоспособность, улучшить настроение. Активизировать эти защитные силы помогут физические способы: гимнастика, правильное дыхание, массаж. Только не лечебный массаж, назначаемый врачом, не специальный — спортивный, а просто гигиенический, — известное еще с седой старины средство укрепления здоровья, ухода за телом, сохранения работоспособности, предупреждения преждевременного старения.

— Я не знаю, — рассказывала мне абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике Елена Мухина, — смогла ли бы я без массажа добиться высоких результатов в спорте. Массаж вливает в мышцы силу, придает мне уверенность и снимает напряженность.

А вот как отзывается о гигиеническом массаже летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза Светлана Савицкая:

— Он необходим каждому! Из кабинетов поликлиник, санаториев, больниц гигиенический массаж должен «войти» в жилые квартиры, на заводы, в колхозы, институты, школы, детские сады как неотъемлемая часть физического воспитания советских людей.

В чем же целительная сила гигиенического массажа? В его благоприятном воздействии на нервную систему, на центральное и периферическое кровообращение, на другие системы жизнедеятельности организма. Под влиянием массажа повышаются тонус и эластичность мышц, возрастает их сила, суставы становятся подвижными и гибкими, более устойчивыми к травмам и переохлаждению, более выносливыми к нагрузкам.

Иными словами, под влиянием массажа активизируется вся система жизнедеятельности организма. Вы начинаете ощущать бодрость, прилив сил. Настроение улучшается. Прекращается головная боль. Вы вновь чувствуете себя отлично! Это и есть управление своим самочувствием.

Должен пояснить: рекомендуя читателям «Крестьянки» физические методы поддержания здоровья, я ни в коем случае не противопоставляю их лекарственной терапии! Речь идет лишь о тех случаях, когда эту терапию можно легко заменить простым массажем, теплым душем, дыхательными упражнениями... О двух последних всем хорошо известно, а вот о массаже — в сочетании с ними — мы и поговорим в наших беседах.

Гигиенический массаж может быть общим — когда массируется все тело (сеанс продолжается 20—25 минут) — и частичным, направленным на какой-то определенный участок (10—15 минут). Утренний массаж хорошо подкрепить физическими упражнениями (о них речь впереди), вечерний — прогулкой перед сном.

При выполнении гигиенического массажа используются приемы поглаживания, растирания, легкого разминания и вибрации. Процедура выполняется ритмично, в медленном темпе, без большой нагрузки на кожу и ткани под нею.

Чтобы массаж принес пользу, необходимо на время сеанса расслабить мышцы. Направление массажных движений должно соответствовать току лимфы к ближайшим лимфатическим узлам: так, при массаже рук — от кончиков пальцев к локтевому суставу и выше, к подмышечной впадине; при массаже ног — от кончиков пальцев к подколенной ямке и выше к паховым областям; массируя грудную клетку, верхнюю часть спины, направляйте движения к подмышечным впадинам; массируя нижнюю часть спины, поясницу, крестец — к паховым областям. Голову и шею массируйте по направлению роста волос. Обратите внимание: сами лимфатические узлы — они расположены в основном в паховых, подмышечных, подчелюстных областях — массировать не рекомендуется!

Понятно, что не всегда, особенно в условиях сельской местности, можно пройти курс массажа у опытного, квалифицированного специалиста этого дела. Что ж, тогда советую прибегнуть к самомассажу!

Перед сеансом протрите руки мягким, влажным полотенцем и смажьте питательным кремом, следите, чтобы на руках не было ранок, трещин, ссадин. Массируемый участок кожи можно посыпать тальком, намазать борным вазелином, чтобы руки лучше скользили.

Примите положение, при котором массируемые мышцы будут полностью расслаблены.

Самомассаж выполняется по такой схеме: голова — шея — руки — грудь — спина — живот — ноги — область таза. При этом на массаж ног отводится 8 минут, рук — 6 минут, столько же на массаж туловища.

Самомассаж помогает организму подготовиться к трудовой деятельности, войти в рабочий ритм. Поэтому он подразделяется на 2 вида: предварительный и восстановительный.

Предварительный делается в течение 4—6 минут перед началом работы, причем массируются те участки тела, которые принимают наиболее активное участие в предстоящей работе. Например, дояркам, у которых основная нагрузка приходится на руки, рекомендую предварительный самомассаж плеч, предплечий, кистей и особенно пальцев рук.

Восстановительный самомассаж проводится в середине рабочего дня — во время производственной паузы, а также через 2—3 часа после окончания работы, чтобы снять утомление. Его приемы должны подбираться индивидуально, с учетом характера физической нагрузки, состояния нервной системы в течение рабочего дня.

В дальнейшем мы подробнее поговорим о самомассаже, точечном массаже и т. п. Пока же главное требование: прежде чем приступать к применению массажа или самомассажа, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

ОХ, И ХЛОПОТ С ЭТИМИ ЯБЛОНЯМИ!

Прошлой весной вы посадили плодовые саженцы. Конечно, в первое лето нечего было и ждать от них нормального роста, хорошо и то, что они прижились. А нынче весной на тонких веточках набухли почки и проклюнулись крепкие молодые листочки. Итак, первая зима пережита саженцами успешно. Но еще долго новоселы вашего сада будут нуждаться в повышенном внимании к себе.

В первые годы они используют лишь небольшую площадь — и наверху и под землей. Их корни распространяются в стороны немногим дальше, чем ветки. Всю остальную площадь в междурядьях садоводы занимают огородом или земляникой.

Другое дело — сами приствольные круги: здесь и уход почвой и удобрения предназначены непосредственно молодому деревцу. Иначе говоря, в молодом саду должны быть две системы удобрений и ухода за почвой: одна — для междурядных культур, другая — для приствольных кругов.

Площадь приствольного круга определяют так: в первый год она примерно в полтора раза больше того круга, который можно очертить по концам ветвей, а затем каждый год расширяется во все стороны на полметра. Как правило, в средней полосе радиус круга (расстояние от стволика до края) в первые 2—3 года — 1 метр, в следующие 2—3 года — 1,5 метра.

Чаще всего почву приствольных кругов держат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Дважды в год — весной и осенью — ее осторожно перекапывают (по возможности вилами) на глубину 10—12 см у ствола и 20 см — по краю круга. Летом, после дождей и поливов, снова неглубоко рыхлят. И только в конце лета, да и то если не слишком сухо, рыхления и прополки прекращают.

Нуждаются новоселы вашего сада в воде, и кстати, гораздо больше, чем взрослые деревца. В первые два года после посадки их надо полить 4—5 раз за сезон, невзирая на дожди, разве что будут они очень уж обильными или затяжными. Под каждую яблоню надо вылить за один раз 2—3 ведра воды, под сливу или вишню — 1—2 ведра. В следующие годы поливайте реже, но вдвое обильнее. И запомните: никогда не лейте под самый стволик; лучше всего сделать для этого вокруг неглубокую борозду. Но самое важное, и в то же время самое сложное с первых дней жизни молодого деревца наладить правильное его питание. Допустим, при посадке вы внесли в посадочную яму полностью все, что рекомендовано: 3—4 ведра перегноя (или 2—3 ведра несвежего навоза, или 5—7 ведер торфа); килограмм суперфосфата, килограмм древесной золы или вместо нее 150 граммов сернокислого либо хлористого калия (нормы даны для яблони на почвах Нечерноземья). Такие дозы вроде бы достаточны для дерева на несколько лет. Но все не так просто.

Фосфора и калия действительно достаточно, однако весь он находится в пределах ямы. Как только корни вырастут за ее границы, они окажутся в неудобренной и к тому же неразрыхленной, неокультуренной почве, и это сразу же скажется на росте дерева. Ваша задача — улучшать почву не только сегодняшнего, а и будущего приствольного круга. Причем не на поверхности, а на глубину двух штыков лопаты — вот тогда она будет окультуренной. И сделать это надо теперь же, в первые после посадки годы.

За пределами посадочной ямы, дальше концов ветвей, широким кольцом надо рассыпать фосфорные и калийные удобрения в повышенных дозах: на бедных почвах — суперфосфата до 75, сернокислого или хлористого калия до 30 граммов на каждый квадратный метр. Сюда же хорошо внести навоз или компост в обычных дозах, и все перекопать. На следующий год или в крайнем случае через год все это надо повторить, а потом кольцо перекопать вдвое глубже, чем обычно, то есть на два штыка лопаты. Нижние слои почвы, которые теперь оказались сверху, в дальнейшем тоже надо удобрить.

Глубокую перекопку лучше сделать весной, а не осенью.

Можно поступить и иначе. Вместо кольца, тоже за пределами кроны, примерно в 120 см от ствола, роют 4 траншеи по 40 см глубиной. Их располагают с четырех сторон, но так, чтобы они не смыкались: между их торцами должно быть 50—75 см. Почву, вынутую из траншей, удобряют так же, как для посадочных ям (из расчета на единицу объема). Например, длина траншеи с одной стороны дерева — 120 см, ширина — 50, глубина — 40, стало быть, объем — 0,24 кубометра. А объем всех четырех траншей — примерно кубометр, то есть вдвое больше, чем посадочной ямы, и, значит, удобрений понадобится тоже вдвое больше (о дозах для посадочной ямы мы уже упоминали). Удобрения смешивают с вынутой почвой, затем траншеи засыпают (лучше одновременно с поливом) и уплотняют. Если почва песчаная, хорошо на дне траншеи сделать прослойку из глины с навозом, чтобы удобрения меньше вымывались.

Через четыре года уже понадобятся новые траншеи. Их надо расположить на 50—70 см дальше и — по отношению к старым траншеям — по диагонали, то есть напротив промежутков. В последующие годы можно сделать еще один ряд траншей. Иначе говоря, на пути растущих корней вы подставите питательные очаги. И даже если отдельные «передовые» корни попадут при этом под лопату, не опасайтесь: дерево в целом от улучшения почвы получит неизмеримо больше.

Кроме того, в поверхностный слой почвы всего приствольного круга надо хотя бы раз в 4 года вносить обычные дозы фосфора и калия, а также навоз — по 3—4 килограмма на 1 кв. метр.

Вот такое глубокое окультуривание почвы и приведет постепенно к тому, чтобы «весь сад стал сплошной посадочной ямой», как это советовал И. В. Мичурин.

Ну, а если такое дело вам не под силу — ведь, действительно, это большой труд, — как же быть тогда? Придется вносить удобрения поверхностно не раз в 3—4 года, а каждый год — в надежде на то, что фосфор и калий, пусть медленно, не сразу, но дойдут до корней. И дозы должны быть примерно такими для почв небогатых, нечерноземных: на 1 кв. метр приствольного круга — 60 г суперфосфата и 20 г хлористого калия. А через каждые 2—3 года: 3,5 кг навоза, 30 г суперфосфата, 10 г хлористого калия (это и есть обычные дозы для поверхностного внесения).

Для вишни и сливы все приведенные здесь цифры надо уменьшить примерно на четверть: и количество удобрений, и глубину перекопки или траншей, и сроки окультуривания, поскольку объем корней в почве, да и срок жизни этих деревьев меньше, чем у яблони и груши.

Азот же надо давать деревьям постоянно, по мере надобности, только не в самый первый после посадки год, потому что замечено: он плохо влияет на приживание корней. А начиная со второго года его вносят постоянно — либо ранней весной, либо так: две трети весной, треть — летом (с подкормками), из расчета 6—12 г на 1 кв. метр. За сезон надо внести 20—40 г аммиачной селитры или 12—25 г мочевины, или 30—60 г сульфата аммония на каждый квадратный метр приствольного круга. Да еще часть азота деревья получат от внесения (хотя и не ежегодного) навоза, торфа или компоста. Молодое дерево само подскажет вам, все ли у него в порядке с этими элементами питания: слабый прирост, бледные мелкие листочки «говорят» о том, что азота надо добавить. Если же таких признаков нет, не добавляйте азота, иначе деревья зимой померзнут.

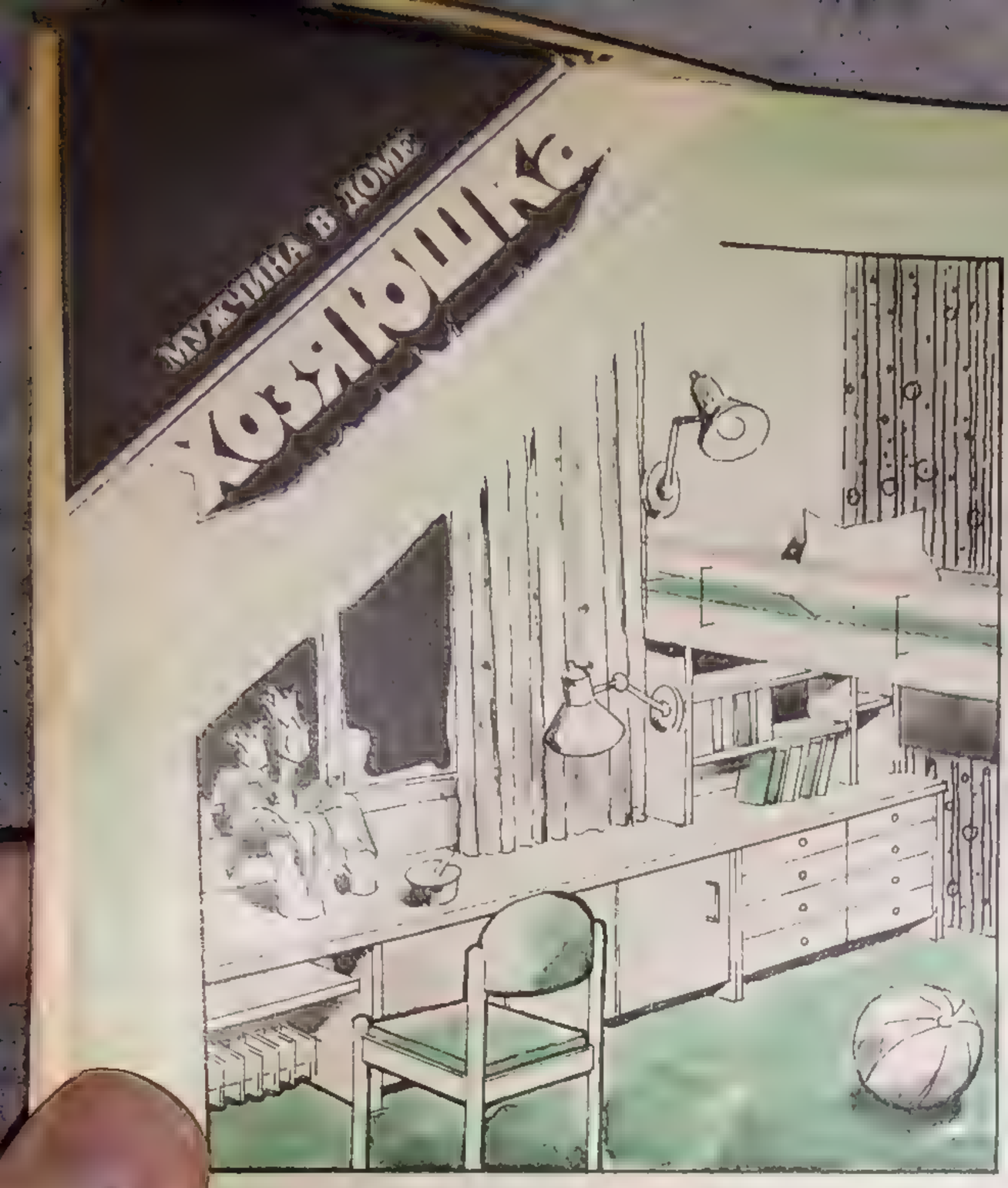
И, наконец, еще раз скажем: все изложенное относится только к приствольным кругам. Междурядья же в молодом саду получают уход и удобрения хотя бы потому, что рядом растут другие культуры. Однако со временем приствольные круги расширятся настолько, что все вытеснят из междурядий. К этому времени почва уже обогатится так, что удобрения надо будет вносить только в поддерживающих дозах, а это уже значительно проще. Вступив в пору полного плодоношения, сад отблагодарит вас сполна за те хлопоты, которые сейчас, возможно, покажутся обременительными.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном.

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

МУЖЧИНА В ДОМЕ

ХОББИ-УГОЛОК



НА ПРИЛАВОК СТАВЬТЕ, ЧТО ХОТИТЕ!

Модный прилавок — так называется один из видов современной секционной встроенной мебели. Это длинный, во всю стену щит, под которым располагаются отделения для посуды, белья, книг, проигрывателя — словом, всего, что вам захочется разместить на полках его шкафчиков. Для деревенских старых домов модный прилавок особенно удобен: они обычно имеют много окон, что затрудняет расстановку крупногабаритной мебели. Наш же прилавок может разместиться вдоль наружной стены, на уровне подоконников, и сразу придаст комнате современный вид, не говоря уже о том, что вместит в себя множество вещей, которые вам сейчас приходится «распихивать» по полкам кладовки, в коробки и т. д.

Еще одно достоинство прилавка: он всегда индивидуален, вы можете спланировать в нем секции любого назначения. Это может быть комод с ящиками, рядом — бар, в центре, так сказать, сервантная часть, дальше — открытые или застекленные полки для книг, грампластинок, плеиок... Одну из секций можно отдать под радиоаппаратуру или стереопроигрыватель, а в крайних — установить колонки. Только запомните, что в этом случае, а также если вы решите установить внизу телевизор, обязательно прорежьте в верхней крышке прилавка отверстия, чтобы воздух свободно циркулировал под прилавком и приборы не перегревались.

Работу начните с составления эскиза. Длина прилавка будет равна длине стены, вдоль которой вы решили его установить, высота — расстоянию от пола до подоконников. Ширина, так же как и набор секций под прилавком,— по вашему желанию.

Верхний щит должен быть цельным, единым. Как его изготовить самостоятельно — мы разбирали в № 4 журнала, когда говорили о самодельном столе-тумбе.

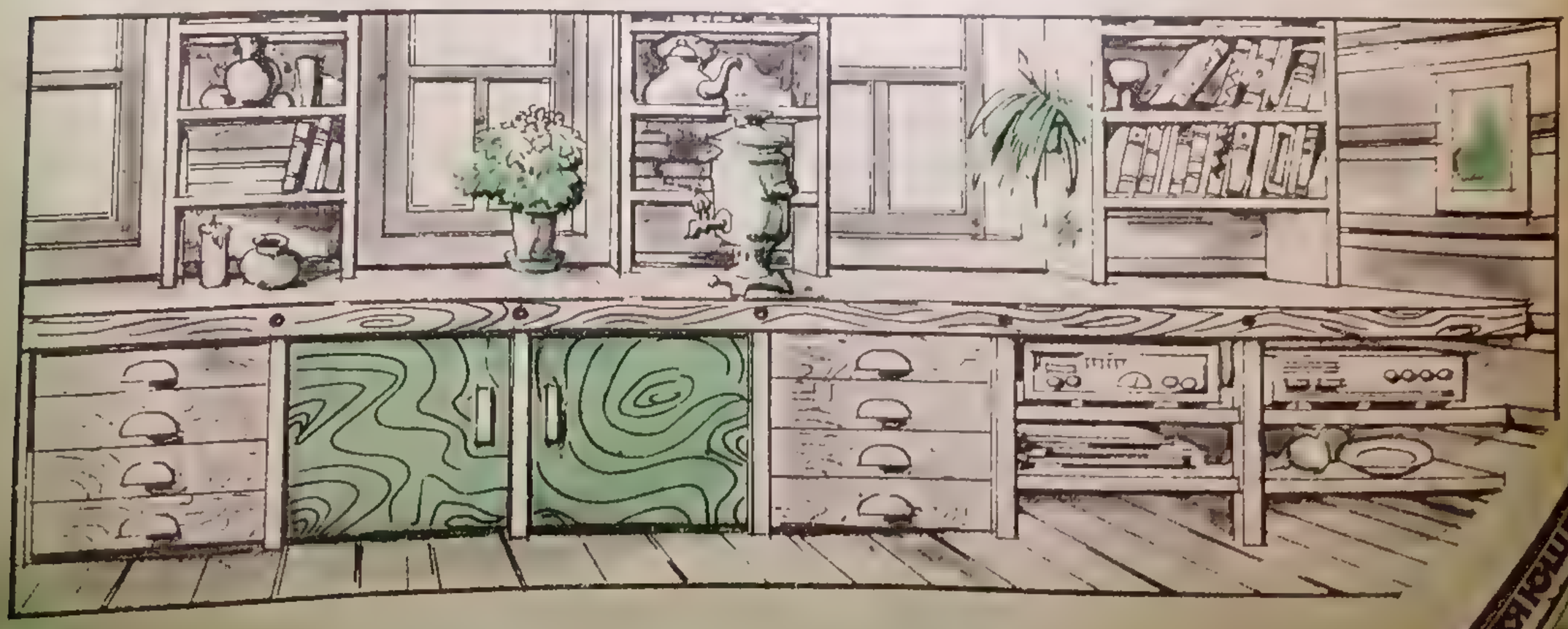
Нижний щит — он называется плинтус — может быть составлен из нескольких скрепленных между собой щитов. Под нижним с помощью вставных круглых деревянных шипов (о том, как они устанавливаются, речь шла в № 2) ставится цоколь — рамка, на которой будет базироваться все изделие, высотой от 50 до 100 мм. Длина его равна длине щитов, а ширина — на 10—15 мм меньше.

Между верхним щитом и плинтусом устанавливаются вертикальные перегородки, ограничивающие секции: их высоту вы легко замерите рулеткой (металлическим сантиметром). Есть и другой способ расчета: общая высота прилавка (от пола до верха) минус толщина верхнего щита и плинтуса, минус высота цоколя. Расстояние между перегородками полностью зависит от вашего эскиза.

Когда подготовите все детали, выверите их размеры, сделайте разметку (см. №№ 2, 4), просверлите отверстия, соберите изделие на шипах (пока без клея) и проведите контрольную сборку. Если все отверстия совпали — ставьте на клей, только не забудьте, пока клей не высох, проверить детали по угольнику. Затем на верхнюю крышку над перегородками поставьте грузы и оставьте, пока не высохнет клей.

Теперь положите прилавок лицом на пол и набейте заднюю стенку — полик. Он вырезается из нескольких кусков оргалита по размеру, так, чтобы стыки приходились на перегородках. Когда полностью подгоните полик, привинтите его шурупами к щитам и перегородкам.

Ставим изделие на цоколь, приступаем к изготовлению передних дверок. Их должно быть столько, сколько вы решили сделать закрытых секций. И столько же рояльных петель, на которые будут навешиваться дверцы. Дверцы вырезаются из щитов. Размер рассчитывается так: высота равна высоте проема минус 2—4 мм; ширина равна ширине проема минус 2—3 мм и минус толщина рояльной петли.



Если вы задумали в одной из секций расположить комод, рассчитайте предварительно, сколько ящиков вы сможете установить в нем — с учетом толщины планок, по которым эти ящики будут двигаться. Для ящиков вам понадобится 10-миллиметровая фанера. Длина ящика меньше глубины проема на толщину лицевой накладки, ширина — на 1—3 мм меньше ширины проема.

Для того, чтобы установить полки в секции, установите подполочные планки, длина которых на 10 мм короче длины пол[illegible]

Как оформить бар, вам подскажет фантазия. Тут можно установить зеркала на задней и боковых стенках, поставить стеклянные полочки, сделать подсветку...

Прилавок готов? Приступаем к отделке! Лучше всего оклеить его светлым пластиком или пленкой под дерево — изделие будет выглядеть нарядно, современно. Можно и окрасить прилавок, особенно если вы собираетесь установить его в кухне. В таком случае надо предварительно прошпаклевать изделие, то есть с помощью шпателя замазать густой шпаклевкой все углубления и трещины. Учтите, что шпаклевка, когда сохнет, дает усадку, поэтому вам придется произвести эту операцию в несколько приемов. Когда закончите, оберните прямоугольный деревянный брусок наждачной бумагой — шкуркой и по слою древесины отшлифуйте поверхности. Теперь более жидкой шпаклевкой, кистью, отделайте все изделие целиком (состав рекомендую такой: 65 процентов мела, 28 процентов олифы, 7-процентный клеевой раствор — для жидкой шпаклевки; 70 процентов мела, 25 процентов олифы, 5-процентный клеевой раствор — для густой).

Краску — масляную или эмаль — хорошо перемешайте и подогрейте в теплой воде, чтобы лучше ложилась. Покройте все поверхности. Когда высохнет — отшлифуйте мелкой шкуркой. Еще раз покрасьте — снова отшлифуйте. И еще раз. Пользоваться можно кистью, валиком или распылителем.

Окраска имеет то преимущество, что ее легче восстановить, обновить.

Е. ПЕТРОВ,
столяр-краснодеревщик.

ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ КОМАРЫ

«Уже в мае в наших местах появляются комары. Казалось бы, стоит ли говорить о таком пустяке, как комариный укус! Однако для меня это всегда большая неприятность: кожа воспаляется, искусанные руки, ноги, лицо опухают, даже температура поднимается. Посоветуйте, что делать.

Э. ФИЛИПЧЕК.
Пинский район,
Брестская область».

Нападение комаров действительно может причинить массу неприятностей и во время работы в поле, в саду, на огороде и на прогулке, в походе, даже дома.

Поэтому постарайтесь обезопасить себя от укусов. Отправляясь на работу в места, где много комаров, или в лес за ягодами, за грибами, на отдых, смажьте лицо, руки, ноги одним из средств, рекомендованных медицинской промышленностью (аэрозоль «Тайга» и т. п.). Заменить их можно одеколоном «Гвоздика» или анисовым маслом. Если вы выращиваете дома комнатный лимон, срежьте один плод и натрите открытые места тела его соком — он также отпугивает насекомых.

Тем, кто очень болезненно реагирует на комариные укусы, рекомендую компрессы из тертой сырой картошки.

Чтобы комары не залетали в окна дома, народная медицина советует поставить на подоконнике комнатное растение — клещевину. А тех, что успели залететь, можно выгнать из помещения следующим способом: насыпать на горячую сковороду немного камфары (в виде порошка или растертой таблетки). Дым заставит насекомых улететь.

Скоро появятся и осы, пчелы. Их укусы еще болезненнее. Чтобы избежать воспаления кожи, протрите место укуса разрезанной долькой чеснока, а через некоторое время также приложите картофельный компресс.

ЛУЧШИЕ ЦВЕТЫ — НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ

Май щедро одаривает нас красками ярких весенних цветов. Распускаются сирень, жасмин, розы. Расцветают фиалки, нарциссы, ландыши...

Конечно, лучше всего любые цветы смотрятся в своем естественном окружении — в саду, на лесной поляне. Но если вы все же принесли букет домой, позаботьтесь о том, чтобы продлить жизнь цветов.

Острым ножом подрежьте кончики стеблей длинным косым срезом. Снимите листья с нижней части стеблей — иначе они быстро начнут гнить в воде. У роз удалите шипы. Стебли роз, сирени, жасмина аккуратно расщепите ножом. Нижнюю часть стеблей цикламенов, нарциссов, тюльпанов слегка наколите иголкой. Стебли растений, выделяющих млечный сок, например, мака, на 4—5 минут опустите в горячую воду.

Слегка привядшие фиалки погрузите в воду целиком. Через некоторое время встряхните их, дайте немного просохнуть и ставьте в вазу.

Очень важна и температура воды: для весны и лета — не более 5—8 градусов тепла.

Концы стеблей лучше всего погружать в воду не глубже чем на 5 сантиметров.

Составляя букет, не забывайте о биологической совместимости цветов. Так, быстро вянут фиалки, поставленные вместе с ландышами. Нежный аромат роз губителен для гвоздики, зато он усиливается в сочетании с лилиями.

Не ставьте цветы рядом с фруктами. Их аромат ускоряет увядание цветов.

Если все-таки цветы увяли, попробуйте оживить их: обновите срез и положите минут на 20 в теплую ванну, а потом поставьте в вазу с водой комнатной температуры. Сосуды цветов под действием теплой воды расширятся, влага пройдет к лепесткам, и растения оживут.

В. КАРАСЕВА

ХОЗЯЮШКА советует

«ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ»

В это время года все хозяйки обычно укладывают зимнюю одежду в шкафы, сундуки, предварительно просушив ее и выбив. Я еще всегда при этом просматриваю вещи, где что-то порвалось, пуговица оторвалась или шов разошелся,— обязательно зачиню, пришью, заштопаю, чтобы, когда придет пора доставать шубу, шарф, варежки, не пришлось возиться, спешить.

И вот что я еще делаю: к шубкам детишек, к осенним пальтишкам прямо к пройме изнутри пришиваю по резинке, длиной с рукав, на конце резинки — петля. А к варежкам и рукавичкам пришиваю пуговицы. По-моему, это намного удобнее, чем делается обычно: малышам надевают под пальто резинку с пришитыми к ней рукавицами. Можно заменить мокрые варежки на сухие, не снимая пальто.

М. Ам.

г. Новокузнецк.

ЧТОБЫ ОКНА БЛЕСТЕЛИ

● Вы принимаетесь за весеннюю уборку? Когда вымоете окна, протрите стекла водой с керосином (1 столовую ложку керосина на 3 литра воды) — они будут блестеть, как зеркальные!

● После побелки потолков, стен, рам остаются белые потеки, которые трудно смыть. Приготовьте раствор такого состава: 1 часть уксуса и 2 части воды, смочите в нем тряпочку, потрите потеки — они легко отойдут.

ШЬЕМ САМИ

ХОЗЯЮШКА

САРАФАН МОЙ, САРАФАН...

Если в вашем летнем гардеробе нет сарафана, советую сшить его заблаговременно. В жаркие месяцы он вам очень пригодится.

Сегодня мы предлагаем на выбор три варианта сарафана на основе одной выкройки. Взгляните на рисунок: не правда ли, каждая модель отличается от другой, имеет свой характер? Эту индивидуальность придает им умелое использование отделочных элементов (тесьма, рюши и т. п.) и съемный воротник-фигаро одного из трех предлагаемых фасонов.

Сарафан трапециевидного силуэта, неотрезной по талии, со сборкой на лифе, на бретелях, длину которых можно регулировать, если выкроить их с запасом в 3—5 см.

В качестве отделки в первом случае (модели справа) использована оборка, выкроенная по косой нити. Она вшита между кокеткой и основной деталью лифа, а также по низу сарафана над широкой оборкой. Воротник двойной, по всему его срезу между лицевой и изнаночной деталями также вшита оборка.

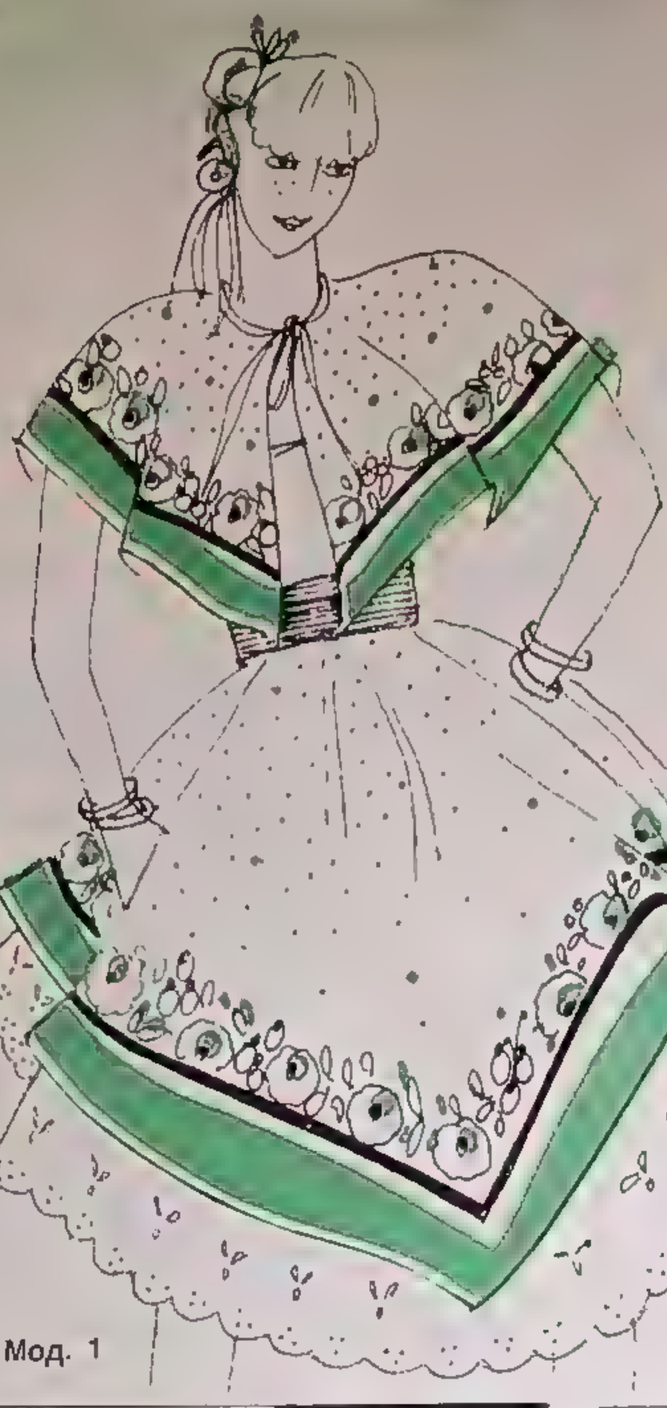
Модели в центре выполнены из однотонной ткани, слева — из узорчатой, отделаны руликом или тесьмой. Воротники по горловине обтачаны руликом, который переходит в завязки.

Пояс можно заменить косынкой, выкроенной из той же ткани, что и рулик, можно носить сарафан без пояса.

Удобнее всего сшить летний сарафан из ситца, штапеля, «росинки», льняных тканей и т. п. При раскрое не забудьте прибавить по боковым швам и по лифу — по 2 см, по кокетке, воротнику, оборке — по 1 см, по низу юбки — 2—3 см.

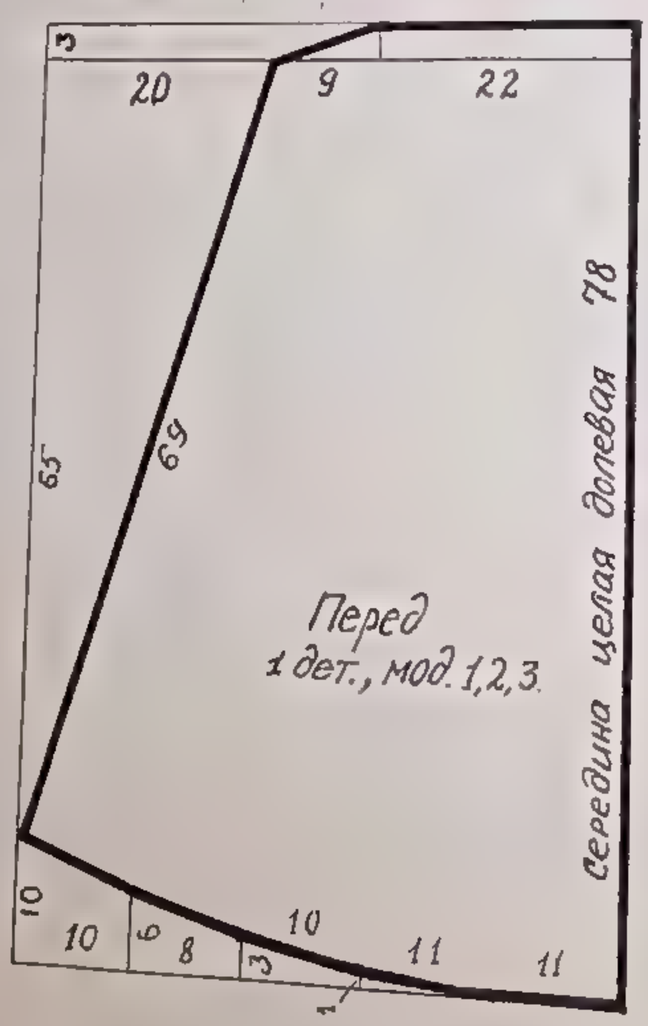
Предлагаемые чертежи выкроек — размер 48, рост III. Расход ткани при ширине 80 см — три с половиной метра.

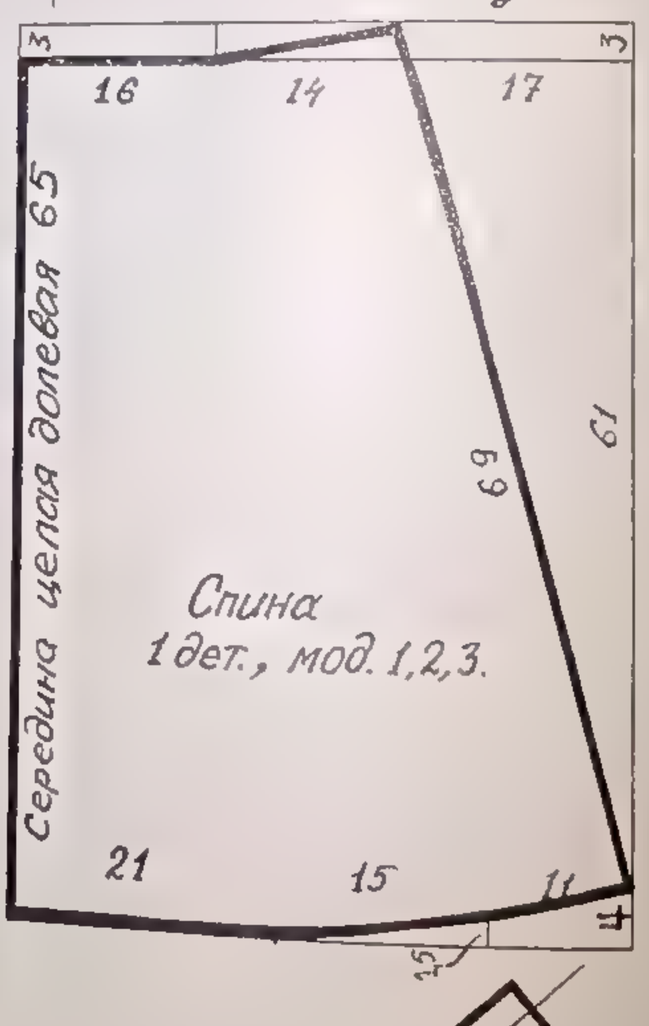
С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.

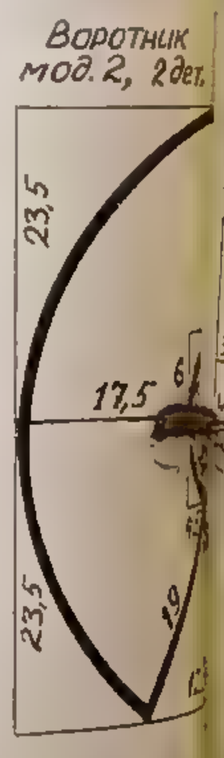


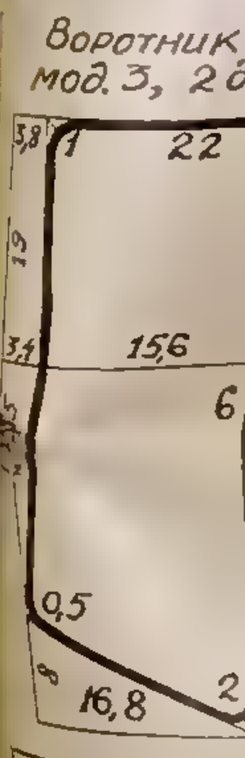
Мод. 1

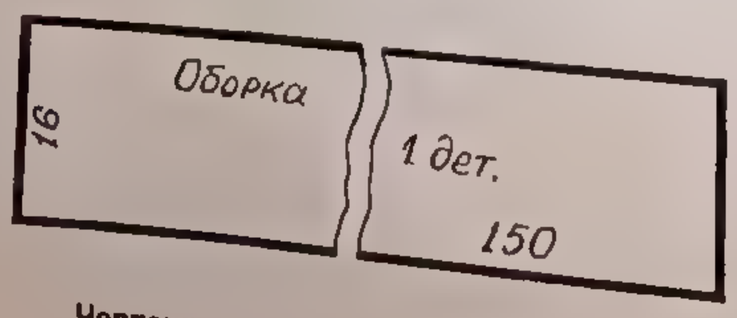
Мод. 3

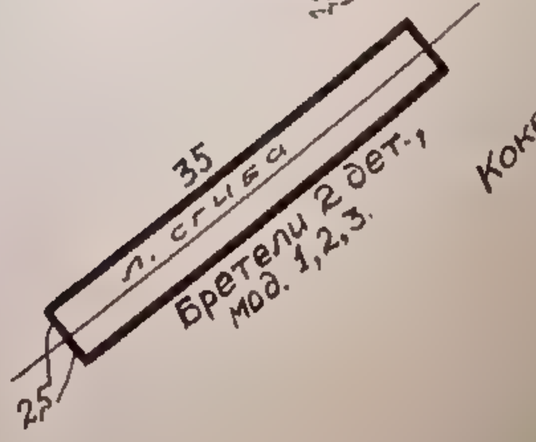












Чертежи автора.

КАПРИЗЫ ШВЕЙНОЙ МАШИНКИ

«Дорогая «Хозяюшка»! Учусь шить по твоим урокам в рубрике «Шейте сами». Даже швейную машинку приобрела. Да, видно, опыта маловато, никак с ней не справлюсь: то строчка петляет, то нитка рвется...

О. КОЗЛОВА.
Рязанская область».

Как обидно бывает, если во время работы оборвалась нить, сломалась игла. Между тем мелкие неполадки легко устранить, если знать их причины. Вот некоторые наиболее часто встречающиеся.

...Идет слабая строчка. Если оттянуть стачанные полотнища друг от друга — получается свободное пространство, в котором видны нити стежков. Значит, вы плохо отрегулировали натяжение верхней или нижней ниток, оно слишком слабо. Усильте натяжение до нормального, но не более: если оно будет слишком сильно, строчка пойдет тугая, когда натянете полотнище вдоль нее — она разорвется.

Различные по фактуре ткани сшивайте с разным натяжением: тонкие и мягкие — с более слабым, толстые и плотные — с более тугим.

Причины появления петляющей строчки — слишком тугое натяжение верхней нити или слишком слабое — нижней. Попробуйте сначала немного ослабить натяжение верхней нити. Если же строчка станет слабой, усильте натяжение нижней.

Виновницей пропуска стежков чаще всего является погнутая, кривая игла. Кстати, этот дефект нередко создаете вы сами, когда по окончании работы неправильно — на себя — вынимаете ткань из-под лапки.

Побольше аккуратности, терпения в работе — и мастерство обязательно придет!

Мод. 3

Рисунки О. ПОЛЯНСКОЙ.

СШИЛА ЮБКУ ИЗ ВЕЛЬВЕТА...

«Дорогая «Хозяюшка»! Сшила себе по вашей выкройке модную юбку из импортного вельвета, которую ношу с удовольствием. Но ведь ее надо время от времени чистить... Как это сделать в домашних условиях?

Ф. СМИРНИКОВА.
Камчатская область».

Освежить юбку или платье из вельвета несложно. Вычистите вещь от пыли, замочите минут на 15 в холодной воде, куда добавлено несколько капель нашатырного спирта. Потом погрузите намоченную вещь в мыльную, чуть теплую воду. Тереть, отжимать вельвет нельзя: он сразу деформируется. Сильно запачканные места — воротники, манжеты, петли, пояс на юбке — обмойте мыльной водой несколько раз.

Затем прополощите (также не выжимая) в нескольких водах. Выстиранную таким образом вещь из вельвета закатайте в простыню — она вберет в себя излишнюю влагу, а потом сушите на вешалке, не выворачивая наизнанку. Чтобы придать юбке прежний вид, нужно во время сушки несколько раз потянуть ее по швам.

КАК ЧИСТИТЬ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ

Мягкую мебель, если нет пылесоса, можно выколотить в комнате. Для этого покройте диван или кресло большой чистой тряпкой, смоченной в растворе уксуса (1 столовая ложка на 1 литр воды) и хорошо отжатой, а затем начинайте выколачивать пыль тонкой палкой или выбивалкой, которую можно приобрести в хозяйственном магазине. Когда тряпка загрязнится, прополощите ее в чистой воде и снова смочите в растворе. Потом почистите обивку мебели сухой щеткой.

Можно чистить мягкую мебель также жесткой платяной щеткой, туго обмотанной двойным слоем марли, смоченной в соленой воде и хорошо отжатой. После этого тоже пройдитесь по обивке разок-другой сухой щеткой. Деревянные части протрите сухой чистой тряпкой.

Мебель, обитую плюшем, не следует чистить пылесосом, веником или жесткой щеткой, так как может вылезти ворс. Ее протирайте каждый день мягкой тряпкой по ворсу, время от времени чистите губкой, смоченной в теплой воде и хорошо отжатой. Жирные пятна на обивке можно смыть бензином.

П. ЕРМАКОВА

ПРЯМО С ГРЯДКИ

Ах, с каким нетерпением все мы ждем желанной поры, когда наконец появится на грядках первая зелень!.. И вот эта пора наступила. Можно пройтись по огороду и, призвав на помощь фантазию, заняться приготовлением такого обеда, в котором будет довольно разной зелени.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Первая весенняя зелень, красиво разложенная на овальном, а лучше на продолговатом прямоугольном блюде, уже сама по себе служит прекрасным дополнением к любому столу. Я это делаю обычно так. Дно блюда выкладываю листьями салата, срезав корешки. В центре помещаю тщательно промытый и нарезанный кружочками редис. По краям — связки молодого чеснока и зеленого лука (и то и другое режу на кусочки длиной 10—12 см), подрезанные пучки укропа, петрушки и сельдерея.

К такому блюду хорошо подать несколько различных соусов. Вот таких, например.

РУССКИЙ СОУС (на полстакана растительного масла — 3 столовые ложки воды, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец, горчица по вкусу). В соусник наливаем растительное масло, уксус, кипяченую воду, добавляем все специи и перемешиваем примерно 10 минут.

СОУС ДЕРЕВЕНСКИЙ (100 г сливочного масла, 20—25 г панировочных сухарей, лимонная кислота по вкусу). Масло распускаем на эмалированной сковороде, выпарив из него воду, иначе панировочные сухари нельзя поджарить. Жарим панировочные сухари в масле до появления светло-коричневой окраски и добавляем по вкусу разведенную лимонную кислоту, которую, кстати, с успехом заменяет сливовый сок.

Можно использовать и некоторые другие соусы, с приготовлением которых мы с вами познакомились в прошлом году.

А вот как делается САЛАТ ИЗ РЕДИСА (200 г редиса, 50 г листового салата, 30 г зеленого лука, 150 г сметанного соуса — сметана и вода в соотношении 3:1 плюс соль по вкусу, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зелень петрушки). Вымытый редис нарезаем тоненькими, чтоб просвечивали, кружочками. Листья салата перебираем, промываем, осторожно обсушиваем полотенцем и крупно режем. В салатницу выкладываем слоями редис, листовой салат, мелко порубленный лук и заливаем сметанным соусом. Украшаем яйцом и зеленью петрушки.

Считается, что САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА — нечто из области экзотики. А я пробовала — понравилось. Может быть, рискнете и вы? Тогда возьмите 100 г листьев одуванчика, 2 столовые ложки сметаны, столовую ложку воды, хрен по вкусу. Листья одуванчика должны быть молодые и свежие. Их надо хорошо промыть и замочить минут на сорок в соленой воде, чтобы уменьшить горечь. Затем взять нож из нержавеющей стали, нарезать листья и залить смесью сметаны, воды, хрена и соли. Такой салат хорошо посыпать сверху мелкорубленым вареным яйцом или натертым сыром.

ЛУКОВЫЙ СУП — как раз то, что подойдет нам на первое (120 г репчатого лука, 1 чайная ложка сливочного масла, столько же пшеничной муки, 50 г белого хлеба, 30 г сыра, соль, перец по вкусу). Репчатый лук нарезаем тонкими колечками и обжариваем на масле до золотистого цвета. Затем, помешивая, добавляем муку. Когда мука подрумянится, подливаем мясного бульону, кладем перец и лавровый лист, солим и варим 15—20 минут. После этого лавровый лист вынимаем. Количество бульона берется произвольно, но так, чтобы суп получился не слишком жидким.

В каждую суповую миску кладем поджаренные на масле тонкие ломтики хлеба, посыпав их тертым сыром. Затем накрываем миски крышками и ставим их в духовку, пока сыр не расплавится. Перед подачей на стол суп посыпают мелко порубленной зеленью укропа.

Где-то я слышала такое сравнение: «...как карась любит жариться в сметане...» Однако жарить в сметане нельзя — можно тушить. И вот тут, особенно если ваш муж увлекается рыбалкой, можно из свежего улова приготовить КАРАСЕЙ, ТУШЕННЫХ В СМЕТАНЕ (на 1 кг карасей — 40 г жира, 30 г муки, четверть стакана сметаны, красный молотый перец, 2 столовые ложки измельченного укропа). Карасей нужно полчаса отмочить в подсоленной воде, чтобы удалить запах тины, затем разделать, промыть, срезать головы и хвосты, посолить и обвалять в муке. Затем поджарить на сильно разогретом жире с обеих сторон. После этого осторожно переложить в кастрюлю, пересыпав не слишком жгучим красным молотым перцем, подлить полстакана кипяченой воды и тушить на очень слабом огне около 20 минут. В конце тушения прибавить сметану, посолить по вкусу и сильно подогреть. Потом остается только выложить карасей на блюдо, посыпать зеленью укропа и тотчас подать к столу.

[illegible]

● ... При измельчении для салата различных продуктов все компоненты лучше резать на кусочки одинаковой формы;

● ... хорошие салаты подвластны лишь смелому кулинару. Не надо бояться порою нарушить пропорцию, указанную в рецепте. Вообще лучшим критерием здесь может служить отменный вкус того, перед кем лежит на столе зелень и кто берется за дело;

● ... не только молодые листья одуванчика, но и такие же молодые листья подорожника, тмина, цикория, тысячелистника, крапивы, липы и клена, кислица, цветы манжетки, — все эти дикорастущие растения отлично дополняют весенние салаты. Однако, чтобы не испугать едоков, лучше класть сначала эти «новшества» понемногу;

● ... специи лучше всего добавлять вначале, и только затем — растительное масло или сметану. Жиры мешают салату пропитаться тонким ароматом специй.

[illegible]

До того, как я разыскала этот рецепт в старинной русской книге по кулинарии, мне казалось, что свекольные листья употребляют разве что в борщ. Однако вот что говорится в рецепте, который называется «СОУС ИЗ СВЕКОЛЬНЫХ ЛИСТЬЕВ СО СМЕТАНОЙ»: «Взять самые нежные свекольные листы, хорошенько вымыть их, разрубить ножом не слишком мелко, обдать кипятком, выжать, положить в кастрюлю, влить не слишком крепкого мясного бульону и варить до тех пор, пока не станут мягкими. Сделать к ним подправку [illegible] муки, ложки масла, влить также стакан сметаны, положить немного перцу, соли и вскипятить все вместе. Подавать с солониною».

А следующий рецепт — доказательство того, что наши предки весеннею порою готовили не только из того, что растет на огороде, но и из того, что находится за его пределами.

«САДОВАЯ ЛЕБЕДА ПО-РУССКИ. Сварить в солёном кипятке молодую лебеду; потом перелить холодною водою, изрубить мелко; особо нарезать пластинками малосольного шпика и, пережарив немного в кастрюле, выложить на лебеду, размешать, подлив бульона, и поставить в горячую печку; когда упреет, переложить в другую кастрюлю, налить густым соусом, положить соли, перцу и масла, размешать хорошо и подавать».

Приятного аппетита!

До этой встречи мы с вами, уважаемые сладкоежки, тешили себя главным образом пирогами и тортами. А почему бы не попробовать приготовить иное сладкое? Скажем, ПОВИДЛЯНКУ... Для нее потребуется взять 650 г повидла, 200 г манной крупы, 5 яиц, 50 г сахара, столько же грецких орехов очищенных и 220 г сливочного масла. Рецепт рассчитан на 6—7 порций.

Сырые желтки растираем с половиной нормы сахара, перемешиваем с растертым повидлом, манной крупой и взбитыми белками. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, посыпаем оставшимся сахаром, толчеными орехами и запекаем в духовке до готовности.

Не менее вкусны СНЕЖКИ (3 яйца, 20 г сахарной пудры, 60 г сахарного песку, 150 г сливок, столько же молока, щепотка ванили, соль).

Яичные белки надо взбивать с солью до тех пор, пока они не начнут загустевать. Затем постепенно добавляют сахарную пудру и взбивают дальше до консистенции жирной сметаны.

Молоко, сливки и сахарный песок перемешивают и кипятят в сотейнике, добавив ваниль. Взбитые сливки берут столовой ложкой, а чайной придают им форму яйца и осторожно опускают в кипящую молочную смесь. Варят белки на каждой стороне по 2 минуты, переворачивая вилкой. Готовые вынимают шумовкой на сито.

Молочную смесь процеживают и охлаждают до комнатной температуры. Яичные желтки растирают и тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, вливают в них молочную смесь. Прогревают ее на слабом огне, не давая закипеть, до тех пор, пока смесь не станет густой. Полученный крем разливают в формочки и охлаждают. Перед подачей на стол снежки кладут на крем, украшают свежей земляникой.

Снежки — блюдо непростое, но вкусное необычайно и оригинальное.

Ну, а теперь мне остается пожелать вам всего хорошего.

МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

ВЫ УМЕЕТЕ ПЛЕСТИ КРУЖЕВА?

Возьмите коклюшки

ХОЗЯЮШКА

Если не умеете, начинайте учиться этому тонкому, прекрасному искусству.

Заранее настройте себя: вам потребуется немало терпения, внимания, большой тщательности в работе. Что же, женщины обладают этими качествами! И не случайно кружевоплетение издавна считается традиционно женским видом рукоделия. Первое же кружевное изделие, сделанное вашими руками, вознаградит вас за труд...

НАЧИНАЕМ С ОБОРУДОВАНИЯ

Для плетения кружев вам понадобится подушка «валик». Она состоит из чехла, набитого опилками или соломой, и двух картонных кругов. Делают валик так.

Плотную ткань (лен, бязь) размером 50 см на 40 см складывают пополам и сшивают двойной машинной строчкой, оставляя от края ткани до первого ряда строчки 1,5 см (рис. 1). Затем срезы ткани с двух боковых сторон подгибают на 2 см вовнутрь чехла и застрачивают на расстоянии 1,5 см от сгиба, оставляя на каждой стороне отверстие, в которое продергивается шнур или тесьма (рис. 2).

С одной из сторон чехол стягивают при помощи тесьмы, оставляя отверстие диаметром 6 см. В него вкладывают один из подготовленных картонных кругов — его диаметр 20 см — так, чтобы он прикрыл отверстие.

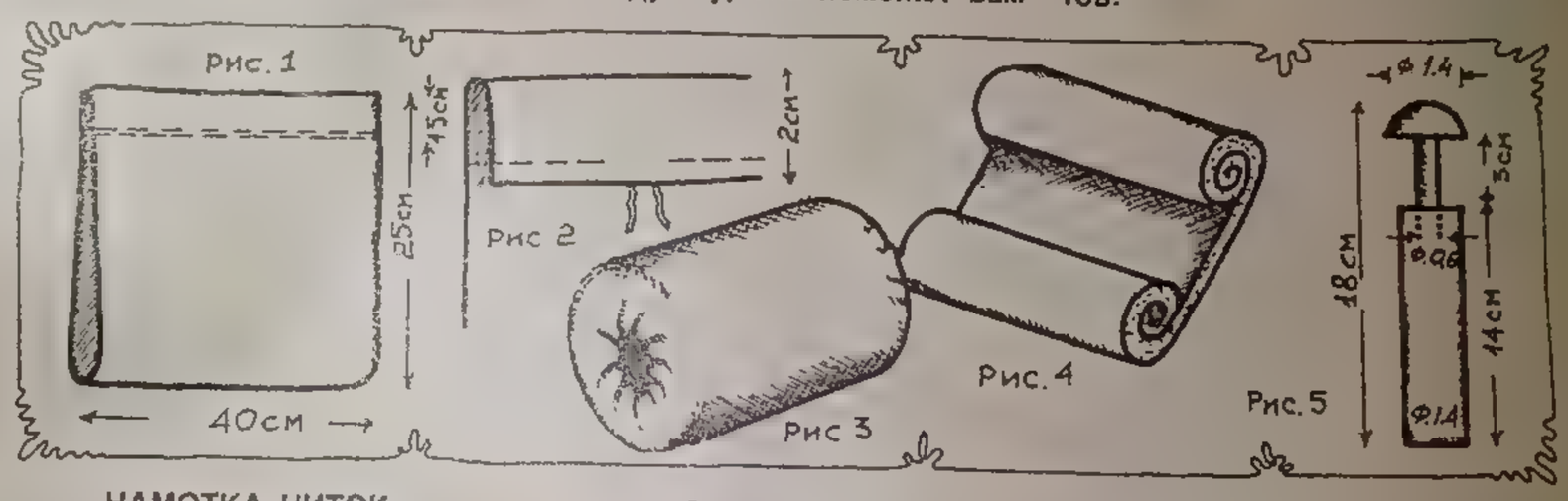
Теперь в чехол закладывают опилки или солому, предварительно хорошо высушенные, небольшими частями, утрамбовывая. Когда до верхнего края чехла останется 3—4 см, кладут поверх набивки 2-й картонный круг того же диаметра. Чехол стягивают с помощью тесьмы, также оставляя небольшое отверстие (рис. 3). Подушка должна получиться ровной и плотной. Ее надо обшить плотной тканью (потребуется кусок 70×70 см). Рекомендую сделать из куска белой ткани (100×100 см) накидку на подушку, она поможет вам сохранить от пыли и загрязнения валик в то время, когда вы им не пользуетесь, и кружево не будет пачкаться.

Чтобы подушка была устойчивой, вам понадобится подставка. Вместо нее можно использовать сито диаметром на 1—1,5 см больше длины подушки или кусок поролона небольшой толщины (рис. 4).

Кружева плетутся на парах коклюшек (рис. 5). Их можно сделать самим из сухих кленовых или березовых веток. Для начала вам понадобятся 10 пар — 20 коклюшек.

Запаситесь также шилом, булавками со шляпками.

Материалом для кружева могут служить нитки №№ 0, 10, 12, 20, 30, 40 различных цветов.



НАМОТКА НИТОК НА КОКЛЮШКИ

Возьмите пару коклюшек. Для работы их надо соединить непрерывной нитью (рис. 6).

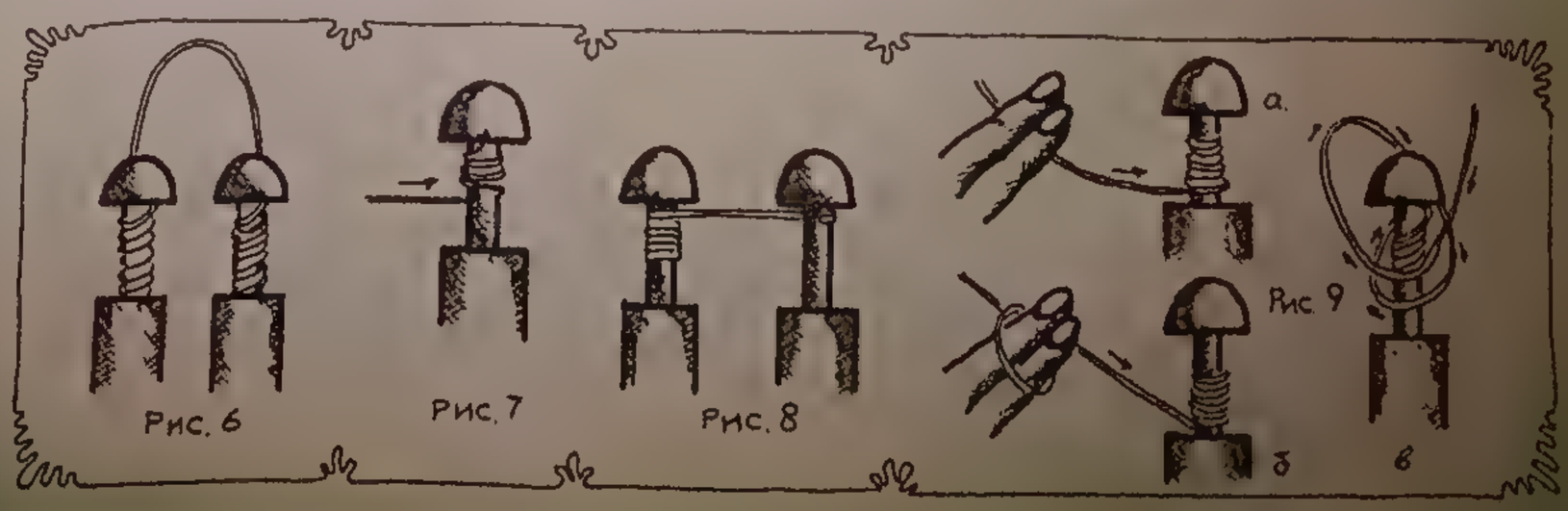
Для этого коклюшку возьмите в правую руку, конец нити — в левую. Подведите конец нити под шейку коклюшки около шляпки, прижмите его указательным пальцем правой руки, закрепите несколькими оборотами нити, чтобы не скользил.

Сделали? Теперь, вращая коклюшку по часовой стрелке, наматывайте на нее нить, постепенно распределяя ее по всей шейке коклюшки (рис. 7). Намотали достаточно — оборвите нить, переложите коклюшку в левую руку, а в правую возьмите вторую. Конец нити с левой коклюшки подведите под шейку правой и повторите намотку, сматывая с левой коклюшки на правую половину нити (рис. 8).

Чтобы нить не разматывалась, не соскакивала с коклюшки, закрепите ее воздушной петлей — поочередно на каждой коклюшке. Воздушная петля делается так: коклюшка в правой руке; нить подводят под 2 пальца левой руки; обводят ею пальцы, образуя петлю; в петлю снизу вводят коклюшку и затягивают ее, освобождая пальцы (рис. 9 а, б, в). Подготовьте, пожалуйста, все необходимое, на следующем уроке мы с вами уже начнем изучение приемов кружевоплетения.

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-прикладного
искусства.

Москва.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ВТОРАЯ

Поговорим об одном из методов массажа, который называется точечным. Он воздействует на активные точки кожи, представляющие собой скопление нервных элементов, тесно связанных с системой внутренних органов. Точка должна быть определена очень четко. Выполняется точечный массаж теми же приемами, о которых шла речь в нашей первой беседе,— поглаживанием, растиранием, разминанием или вибрацией участка кожи, нуждающегося в массаже.

К примеру, вы возбуждены, раздражены, плохо спите, ощущаете мышечные боли. Рекомендую сделать точечный массаж рефлексогенной зоны — того участка кожи, где расположены активные точки, связанные с соответствующими органами (в дальнейшем, когда речь у нас пойдет о снятии с помощью массажа различных неприятных ощущений, усталости, мы конкретно побеседуем о том, где располагаются эти зоны и с какими органами связана каждая из них, посоветуем вам, как правильно определить и найти нужную зону). Начните массаж с легкого поглаживания, едва касаясь кожи, движения должны быть плавными, равномерными. Уже через 3—4 минуты возбуждение спадет, боли уменьшатся.

Постепенно усиливайте нажим, переходите к растиранию. При этом ваши пальцы должны не скользить по коже, а перемещаться вместе с ней.

Теперь, не отрывая пальцев от массируемой зоны, начинайте растирание тканей, глубоко лежащих под кожей. Здесь самое сложное — определить момент, когда мышцы в глубине рефлексогенной зоны расслабятся и кончики пальцев массирующего как бы «провалятся» внутрь, вглубь. При этом в зоне воздействия и «подведомственной» ей части тела может возникнуть чувство онемения, тяжести, как будто электрический ток проходит по вашим нервам. Задержите пальцы на 5—6 секунд в глубине тканей, а затем медленно возвратите в исходное положение. Повторите процедуру 3—4 раза, длительность сеанса — 2—4 минуты.

Если мышечный спазм все же не снялся, боли не утихли, примените прием вибрации. Надавите подушечками пальцев на массируемую зону и производите непрерывистую вибрацию с частотой 100 и более колебаний в минуту по 5—10 секунд, с перерывом на 3—5 секунд, в течение 1,5—2 минут. Прерывистая вибрация выполняется в виде отдельных ритмичных колебательных движений.

До сих пор мы говорили о методах массажа, успокаивающих нервную систему. Но бывают случаи, когда необходимо, напротив, применить возбуждающие методы: при утомлении, мышечной слабости, снижении работоспособности, сонливости и т. д. Тогда начинайте массаж с легкого поглаживания, постепенно усиливая давление на кожу штриховыми движениями. Когда перейдете к растиранию, сопровождайте приемы легкими щипками, хлопками, толчками — словом, незначительными болевыми воздействиями.

Помогает в этих случаях прием слабой вибрации: в отличие от сильной она повышает давление, усиливает деятельность желудка, снимает утомление, повышает мышечный тонус...

Чем больший упадок сил вы ощущаете, тем сильнее должен быть массаж. Продолжительность — 30—40 секунд, если слабость незначительная, до 2—3 минут — если сильная.

В последнее время широкую известность и популярность приобрел один из видов точечного массажа — акупрессура. Он заключается в надавливании подушечками пальцев на активные точки кожи и в отличие от точечного массажа имеет в своем «арсенале» только один прием — давление.

Давление производится одним пальцем (большим или указательным), двумя (указательным и средним), тремя (указательным, средним и безымянным) или всей ладонью. Какие пальцы выбрать, диктует расположение рефлексогенной зоны, на которую надо воздействовать. Так, при акупрессуре спины удобно использовать большой палец или указательный и средний, в области глаз и живота — ладонь, которая при этом должна быть обязательно теплой, плотно прилегать к телу, надавливать легко, не причиняя боли.

Чем крупнее суставы, чем мощнее мышечные группы в зоне, которая подвергается воздействию акупрессуры, тем сильнее должно быть давление. Чтобы добиться нужного эффекта, его можно усилить, наложив пальцы или ладонь одной руки на другую. Чтобы большие пальцы были сильными, а подушечки — мягкими, их надо тренировать с помощью специальных упражнений, укрепляющих мышцы и связки кисти, предплечья, плеча и грудной клетки. Вот как делается, к примеру, одно из этих упражнений.

Подушечки пальцев обеих рук соединить друг с другом, руки согнуть в локтях под прямым углом и расположить на одной линии на уровне груди. Не разнимая пальцев, развести их насколько возможно в стороны — веерообразно. Через нос сделать полный вдох и на выдохе с силой надавить подушечками пальцев одной руки на подушечки другой, одновременно оказывая сопротивление этому давлению всей силой мышц кисти, предплечья, плеча и грудной клетки,— до полного выдоха. Это упражнение рекомендуется повторять начиная с 3—5 раз, затем постепенно до 15—20 раз.

Напоминаю, что в следующих беседах мы подробно будем говорить, в каких случаях и какую зону следует подвергнуть воздействию акупрессуры, пока же займемся изучением ее методов и приемов, которые вам придется применять.

Они, как и при точечном массаже, различны для успокаивающей и возбуждающей функций.

УСПОКАИВАЮЩИЙ (тормозной) метод воздействия строится на приемах медленного давления и медленного прекращения его, медленного давления и быстрого прекращения. Первый прием начинают с легкого прикосновения к рефлексогенной зоне, постепенно усиливая его до появления легкой боли. Надавливание продолжается 5—7 секунд, затем медленно прекращается, но палец не отрывается от кожи. Через 3—5 секунд прием повторяют, и так до 3—4 раз. Этот прием эффективен при мышечном спазме, нервном возбуждении, бессоннице, острой боли, нервной тревоге, неврозе и др.

Второй прием, как и первый, начинают с легкого прикосновения, постепенно усиливая давление, но при появлении легкой боли надо резко прекратить давление на активную точку, однако палец не отрывать. Прием повторяется 3—4 раза. Он дает хорошие результаты при сильной боли в затылочной и теменной областях, при судорогах, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, утомлении глаз, печеночной и почечной коликах.

ВОЗБУЖДАЮЩИЙ (стимулирующий) метод воздействия состоит из приемов быстрого давления и быстрого прекращения, быстрого давления и медленного прекращения. Первый — наиболее сложный в арсенале акупрессуры, требующий длительной тренировки и хорошего знания расположения рефлексогенных зон. Начинают его с легкого надавливания, затем подушечкой пальца быстро наносят уколы в зону — резко, рывком, до боли. Этот прием показан при травматическом спазме тканей, миозитах, растяжении мышц спины, голени, судорогах икроножных мышц, при обмороке, утомлении, а также — в комплексе с другими средствами — для стимуляции работы легких и сердца.

Используя второй прием, давление производят с силой, резко, глубоко, до ощущения онемения или удара электротока. Палец задерживают на глубине 7—10 секунд, затем медленно отпускают. Через 3—5 секунд прием повторяют. Он дает хороший эффект при умственном утомлении, нарушении ритма дыхания, при заикании, у спортсменов — во время предстартовой депрессии, при вегетососудистой дистонии.

Все методы и приемы акупрессуры, как и точечного массажа, можно выполнять самому себе или друг другу.

Лечебное действие сеанса длится от 6 до 12 часов, иногда и дольше — до суток. При необходимости процедуру можно повторять 2—3 раза в сутки.

Пожалуйста, потренируйтесь в выполнении приемов точечного массажа и акупрессуры: на следующем занятии мы уже конкретно поговорим о том, как с их помощью избавиться от тех или иных неприятных ощущений, управлять своим самочувствием.

НАША СТАРАЯ ЗНАКОМАЯ

В середине июня самое время сеять редьку. Однако что-то не жалуем мы нынче этот корнеплод. Так себе, самую малость отводим под него на огороде. А зря. Ведь редька не просто овощ, не просто продукт, а настоящая аптека с грядки. Тут и витамины, и пищевая клетчатка, и минеральные соли, и эфирные масла... Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, действует как мочегонное и желчегонное средство. А чего стоят «редечники» — подобие домашних горчичников, только, пожалуй, покрепче, приготовленные из тертой отжатой редьки, выложенной между двумя слоями ткани. Или, скажем, старинное народное средство от кашля: мед, настоянный в выдолбленном корнеплоде. А еще есть в редьке ценный фермент — холин, который сдерживает накопление холестерина в крови.

Ну, хорошо, даже если не за целебность — разве не за что больше ценить этот овощ? От деликатесных салатов современной кулинарии — редька с яблоками, редька с грецкими орехами, чесноком и лимонным соком — оглянемся в прошлое. Там найдем немало старинных русских кушаний: редька в меду, редька с квасом... Когда на Руси еще и про картошку не знали, редьку ели чуть не каждый день — готовили из нее тюрю. Про редьку написано — где бы вы думали? На пирамиде Хеопса в Египте! Причем древние египтяне ценили не только ее корень, но и семена: из них получали растительное масло.

Итак, решено: сеем редьку. Тем более что сейчас, в июне, время для посева самой хорошей редьки — зимней. Той самой, которая до весны сохраняется отлично. Она бывает чаще всего двух сортов: зимняя круглая белая и зимняя круглая черная. На вкус первая острее, вторая послаще. И та и другая неприхотливы, растут повсеместно, хотя больше любят легкий супесчаный чернозем и рыхлые, хорошо обработанные суглинки.

На грядках редьку можно разместить там, где уже выросло что-то раньше и может быть убрано: салат, лук на перо. Почву обработайте мотыгой, а если земля слишком сильно уплотнилась, перекопайте ее и разровняйте граблями. Удобрения вы, вероятно, уже вносили под предыдущую культуру.

Если хотите иметь крупные корнеплоды, размещайте семена редко. Между рядами оставляйте 45—50 см, а в ряду рассчитывайте так, чтобы потом, после прореживания, всходы располагались по одному, и не гуще, чем через 10—20 см. Лучше всего сразу кидать в борозду семена на этом расстоянии гнездами — по 2—3. Потом будет легче проредить — просто оставьте в каждом гнезде по одному растению. Глубина заделки на глинистых почвах — 2 см, на легких супесчаных и черноземах — 3—4 см. Сверху хорошо бы засыпать борозды перегноем.

Насчет полива при посеве — те же правила что и для других семян: сверху лучше не поливать, чтобы не образовалась корка. Почва должна быть влажной до посева — либо от дождя, либо от полива.

Время летнее, тепло, так что всходы появятся быстро. Вот тогда и займитесь прореживанием. И лучше сделайте это за два приема, вначале оставьте между растениями 6—7 см, а потом, когда всходы оформятся и можно будет выбрать самые сильные, удалите все лишние.

Поливайте всегда только из лейки с ситечком.

Рыхлить почву начинайте сразу после появления всходов — сначала совсем мелко, потом поглубже, на 3—5 см. Когда корнеплоды начнут утолщаться, подсыпьте под растения немного перегноя.

Сразу, как только появляются всходы, на них нападают крестоцветные блошки — мелкие прыгающие жучки. Они грызут крохотные листочки и могут погубить слабые растения. Самый простой способ борьбы — отпугивание блошек просеянной золой. Из марлевого мешочка опыляйте ряды всходов каждые 5—7 дней, чтобы зола все время держалась на листьях. Полезно добавить в нее равное количество табачной пыли. Применяют еще и такой способ: намазывают лист плотной бумаги или картона чем-нибудь клейким и проводят им по рядкам растений в разных направлениях. Блошки прыгают и прилипают к листу.

Позже, когда растения окрепнут и их листья огрубеют, этот вредитель уже не так страшен. Зато нападает другой: бабочка-белянка. Она откладывает яички на листья, и появляющиеся из них гусеницы так обгрызают листья, что от них подчас остаются только палочки-черешки. С этими вредителями тоже можно бороться без ядохимикатов. Испытайте, например, отвар помидорных листьев: килограмм зеленой измельченной ботвы кипятите полчаса на малом огне в трех литрах воды. Когда отвар отстоится, процедите его и храните в закупоренной стеклянной посуде. Перед употреблением разбавьте водой (в три раза). Опрыскивайте на ночь, добавляя на 10 литров разбавленного раствора 40 г хозяйственного мыла — чтобы блошки прилипли. Такой отвар хорош и для обработки капусты, которая приходится редьке «родственницей» и потому имеет некоторых общих вредителей.

Или вот еще отвар горькой полыни: 1 кг хорошо провяленной травы прокипятите 10—15 минут в небольшом количестве воды, охладите, процедите, добавьте воды до 10 литров и те же 40 г мыла. Гусеницы белянки (в том числе и на капусте) гибнут от такого состава через 2—3 дня. Еще проще сделать лопуховый настой: надо мелко порубить листья лопуха, заполнить этой массой ведро на треть, залить доверху водой и настаивать 3 дня. Как только начнут летать бабочки (в первую очередь они появляются над капустой), опрыскивайте растения этим настоем раз в неделю 3—4 раза в день.

От вредителей вы таким образом избавитесь. Ну, а поздний (летний) срок посева и редкое размещение растений на грядке — верный залог того, что редька не пойдет в стебель, не будет цвести, а даст крепкие крупные корнеплоды. Кстати, вот вам совет из старинных книг по овощеводству: если в сентябре некоторые корни в почве слегка расшатать, они станут еще толще. У особо удачливых огородников редька достигала фантастических размеров: бывало, один корнеплод весил целый пуд!

Убирают зимнюю редьку как можно позже, перед сильными заморозками. Храните ее в погребе, где поддерживается температура плюс 1—2 градуса, во влажном песке.

В. ЩЕРБАКОВА, агроном.

ПОЧТА АГРОНОМА

ЧТОБЫ ОГУРЦЫ НЕ БОЛЕЛИ

«Вот уже три года как пропадают у меня огурцы на грядке: вдруг покрываются белыми пятнами или начинают желтеть кончики листьев, потом засыхают совсем. Пробовала опрыскивать бордоской смесью, хлорокисью меди, но безрезультатно.

Р. ЦВЕТКОВА.
Ростовская область».

Ваши огурцы повреждены мучнистой росой — очень распространенным грибковым заболеванием. Возбудитель его поражает растение с самого начала роста, особенно при частом выпадении росы и при повышенной влажности воздуха.

Грибок зимует на остатках больных растений в саду, на некоторых дикорастущих и сорных (осоте, подорожнике). Весной он заражает молодые листья и стебли культурных растений, в частности огурцов и других тыквенных.

Меры борьбы с мучнистой росой предлагаем такие:

1. После уборки урожая удалите с гряд и уничтожьте растительные остатки сорняков, которые могут быть переносчиками заболевания.

2. Осенью глубоко перекопайте почву.

3. Возвращайте огурцы на прежнее место в огороде не раньше чем через 3—4 года.

4. При появлении первых признаков мучнистой росы опрыскивайте растения коллоидной серой (30—80 г на 10 л воды) при норме расхода жидкости — 5 л на 100 кв. метров площади. При сильной зараженности обработку надо повторять через каждые 7—8 дней.

5. Используйте для опрыскивания настой коровяка (1 кг коровяка залейте тремя литрами воды и настаивайте 3 дня, затем процедите и разведите литр настоя тремя литрами воды).

6. Хорошее средство для опрыскивания растений также молотая сера.

7. Тщательно промывайте обработанные плоды теплой водой, чтобы на них не остались химические препараты.

8. В заключение — такой совет: выбирайте устойчивые к мучнистой росе сорта огурцов: «алтайский ранний 166», гибрид «старт 100», «изящный».

МОКРИЦА, БЕРЕГИСЬ!

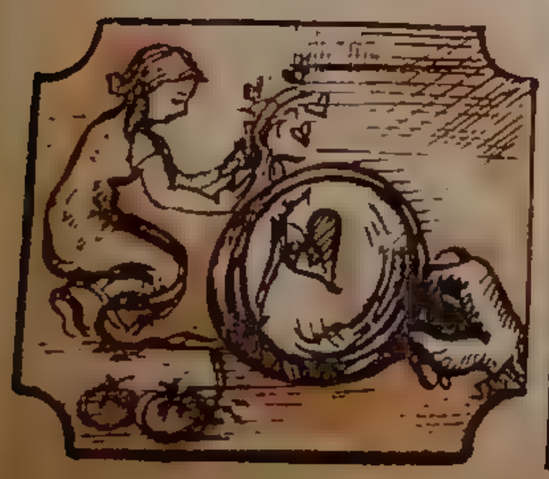
«Моя бабушка замучилась с мокрицей в огороде. Так называют в наших краях сорняк, который как бы стелется по земле и быстро размножается. Он покрывает клубнику, грядки с помидорами и огурцами...

Светлана СКОРАЯ,
г. Васильков,
Киевская область».

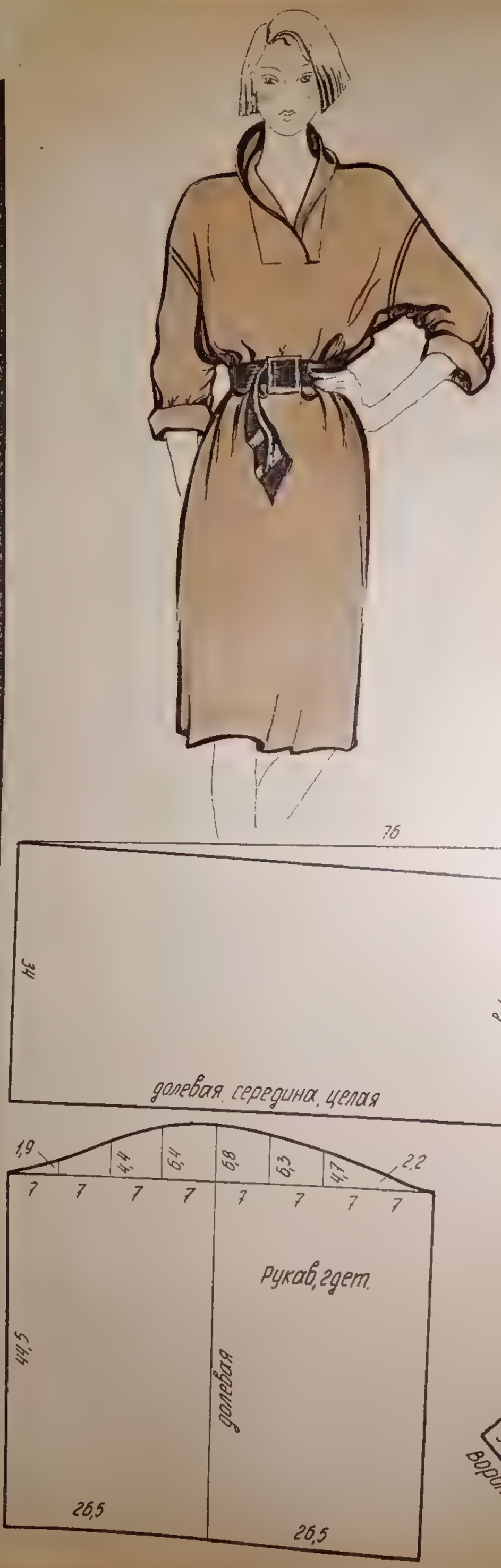
Бороться с сорняками, в частности с мокрицей, можно различными агротехническими средствами. Во-первых, прополка. Конечно, это довольно трудоемкая работа, но самая действенная, если проводить ее вовремя и правильно. Наибольший эффект дает ранняя прополка, когда сорняки еще не успели завязать семена... Выполотую траву надо обязательно убрать с участка, иначе семена сорняков могут доразвиться в кучах, осыпаться и вновь засорить почву.

Далее: озимая перекопка. После уборки урожая перекопайте участок и под зиму оставьте его чистым от сорняков. Весной дождитесь, когда на нем начнут появляться сорняки (а мокрица — это ранний сорняк), и вновь перекопайте. После этого можете сажать овощи. Это, конечно, хлопотно, но зато хорошие результаты обеспечены.

В. СМИРНОВА



СНОВА В МОДЕ



ШЬЕМ САМИ

ХОЗЯЮШКА

ПЛАТЬЕ — РУБАШКА

Предлагаем модель спортивного типа, свободного силуэта, с поясом или без него. *(Чертежи на 48 размер, рост IV.)*

Не забудьте прибавить на швы: по горловине спинки — она называется росток — 0,8 см, по низу воротника — 3 см, по овальным линиям воротника — 0,8 см, по всем остальным срезам — по 1,5 см.

Раскроили ткань? Теперь первым делом обработайте воротник. Сметайте и стачайте задний его шов, разгладьте на две стороны. Нижнюю деталь воротника (она на 0,3 см меньше верхней по всем параметрам) приметайте, а затем стачайте с горловиной переда.

Горизонтальную часть горло... пока оставьте открытой. ...ем начинайте сметывать плечевые швы. Стачайте их и вшейте оставшуюся свободной часть воротника в росток.

Верхнюю деталь воротника со стачанным задним швом сметайте с нижней деталью и прострочите на расстоянии 0,8 см от края изделия. Шов нижней детали, чтобы не топорщился, срежьте, оставив его ширину 0,3 см и прометав для удобства, отутюжьте.

Середину готового воротника соедините с серединой горловины полочки и прострочите срез вместе с воротником.

Чтобы швы, соединяющие воротник с горловиной, не тянули ткань и легли аккуратно, сделайте надсечки в уголках деталей — места их указаны на чертеже. Длина надсечек — почти до самого ...о

Такое платье хорошо смотрится с модным поясом: широким, из кожи или замши, с пряжкой, обтянутыми этими же материалами. Пояс можно заменить декоративным платком — одного тона с платьем или контрастным по цвету.

Более полным женщинам рекомендую поясок узенький, кожаный, с металлической пряжкой или завязывающийся.

Примерный расход ткани при ширине 140—160 см — 2 метра 30 см. Ткань лучше взять однотонную, легкую — шерсть, шелк, трикотин, хлопчатобумажный трикотаж.

Н. ЛЬВОВА, конструктор-модельер.

НАРЯД ДЛЯ ПОДРУЖЕК

Оригинальные летние сарафанчики для девочек дошкольного и младшего школьного возраста можно сшить из ситцевого или штапельного платка. Предлагаем две модели 30—32-го размера.

Они выполняются очень просто. В сборках используется готовый обработанный срез платка. С четырех сторон срезается канва шириной 4—5 см, оставшаяся середина платка разрезается на две части по диагонали (рис. 1). Стороны выкроенных треугольников последовательно стачиваются так, как это показано на рис. 2 и 3. Верхний край полученного «кольца» будущего сарафана отгибается на расстоянии 4—5 см от среза. На расстоянии двух сантиметров от сгиба продергивается резинка, она образует сверху на сарафане оборку.

На сарафане (модель 1) бретели, которые выкраиваются из срезанной канвы, прикрепляются посередине переда, а на спине крест-накрест.

В сарафане (модель 2) вдоль бретелей между срезами вставляются оборки шириной 3 см (в готовом виде). Они вшиваются не по всей длине бретели, а только над плечом, образуя «крылышки». Для них используется еще одна часть канвы, срезанной с платка. В собранном виде длина «крылышка» — 15—16 см. Спереди бретели прикрепляются на расстоянии 15 см друг от друга, на спине — 12—13 см.

На расстоянии 8—10 см от верхней резинки продергивается вторая, что создает более прилегающий силуэт.

Длина бретелей в обеих моделях зависит от роста ребенка.

К низу сарафана пришивается оборка шириной 3—4 см, на которую идет оставшаяся канва.

Припуски на швы — не более 1—1,5 см.

Модель 1 Модель 2.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер.

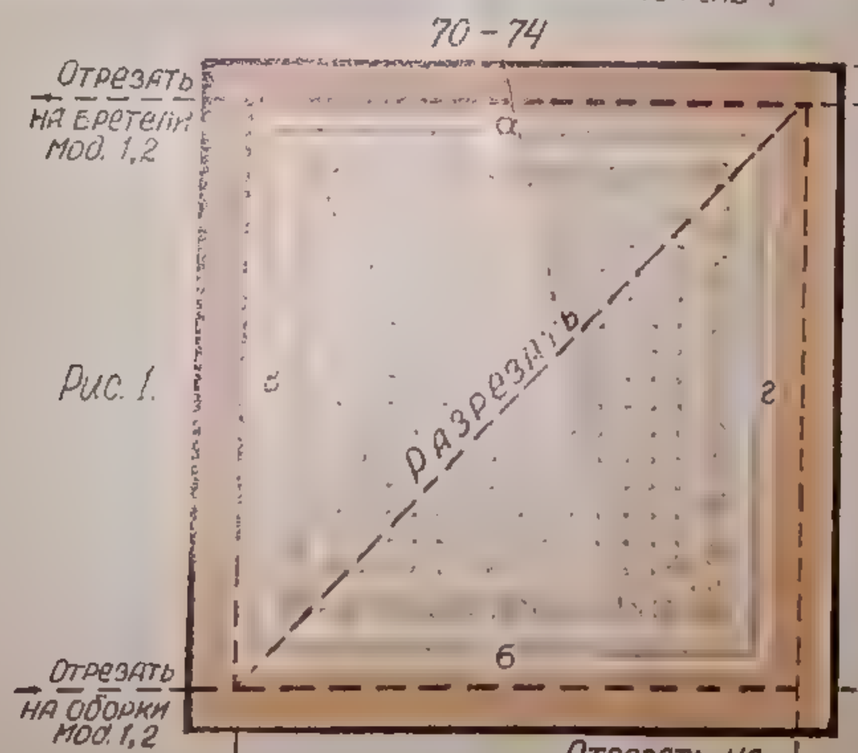


Рис. 1.

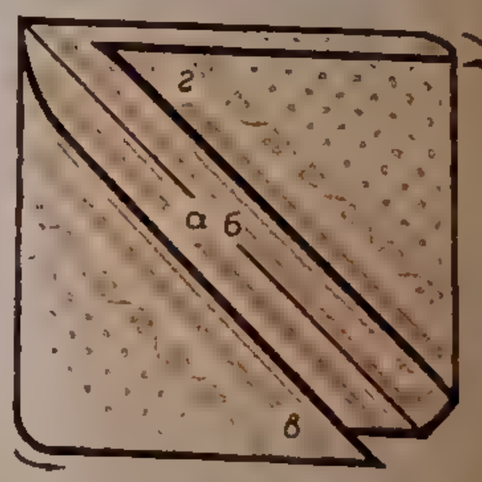


Рис. 3.

Сшить сторону а со стороной б, сторону в со стороной г.

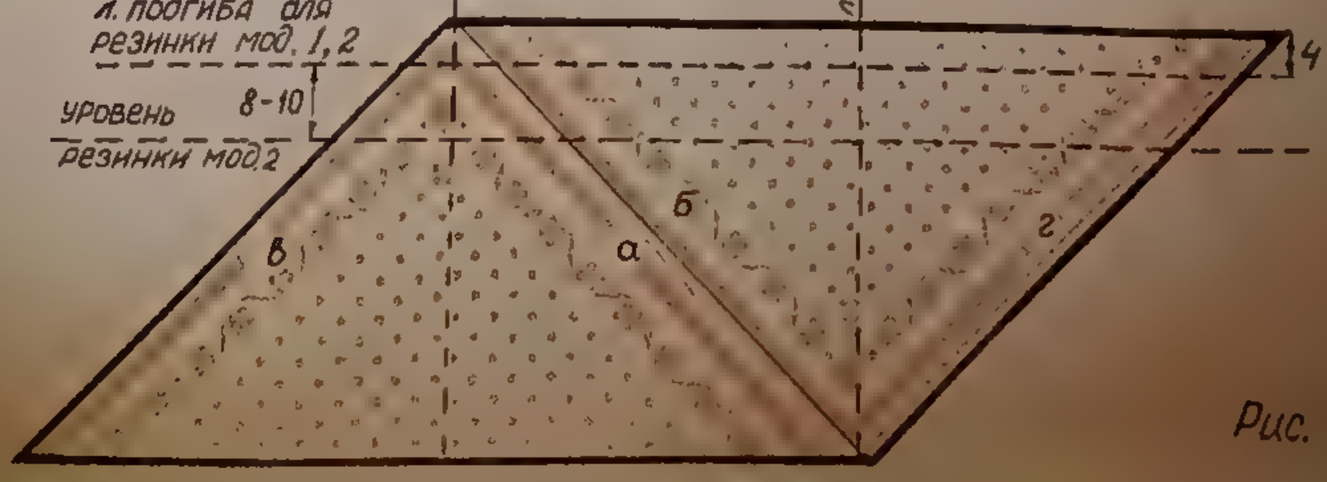


Рис. 2.

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКА

ОЛАДЬИ... ИЗ ПШЕНА

«Как сделать кофе из желудей?», «Из чего готовить солянку?», «Как сделать мороженое?». Все это вопросы из ваших писем, дорогие хозяюшки. И мы решили нынешний кулинарный выпуск составить по вашим письмам.

«Однажды мы ехали в поезде,— пишут женщины из Латвии,— и обедали в ресторане. Нам подали солянку. До чего же она была вкусная, слов нету! А вот как приготовить, не знаем...»

Ну, во-первых, внесем ясность: то, что сейчас почему-то принято называть солянкой, на самом деле — СЕЛЯНКА. Об этом писали и В. А. Гиляровский в «Москве и москвичах» и В. И. Даль в своем словаре: «Селянка — горячая похлебка с мясом, капустой, луком, огурцами».

Итак, вариант селянки на четыре едока. Шинкованный репчатый лук слегка обжариваем с томатом-пюре. Соленые огурцы очищаем от кожицы, нарезаем ромбиками и слегка припускаем. Вареные мясо и почки, а также ветчину нарезаем тонкими продолговатыми ломтиками. В каждую металлическую миску кладем этот набор мясных продуктов плюс пассерованные лук и томат, огурцы, маслины или оливки (весьма желательно!), заливаем бульоном и доводим до кипения. Варим на слабом огне 5—10 минут, а перед подачей к столу в каждую из мисок хорошо положить кружочек лимона, очищенный от кожицы, и рубленую зелень петрушки. Сметану лучше всего предложить отдельно в соуснике.

Для селянки потребуется: 450 г костей, 200 г говядины, 100 г ветчины (можно и домашнего окорока), 80 г почек, 2 крупные головки лука, парочка средних соленых огурцов, десяток маслин или оливок, две столовые ложки томата-пюре, лимон, стакан сметаны, зелень по вкусу, соль.

«В прошлом году,— пишет С. Н. Сенчило из Рязанской области,— после уборочной поехали всей семьей в отпуск в Грузию, угощали нас там цыплятами-табака. Понравилось. А как готовить, не знаем...»

Я думаю, что ЦЫПЛЯТА-ТАБАКА — одно из самых несложных блюд грузинской кухни. На четырех маленьких цыплят расход продуктов таков: 4 столовые ложки сливочного масла или высококачественного маргарина, стакан сметаны, головка чеснока, зелень петрушки и укропа, листья салата. Маринад: стакан смеси 9-процентного уксуса пополам с кипяченой водой, 2—3 горошины душистого перца, щепотка семян кинзы, пол чайной ложки сахара.

Очищенных от внутренностей и вымытых цыплят разрезают вдоль грудки, распластывают, натирают слегка солью и красным молотым перцем, укладывают в эмалированную кастрюлю, пересыпав толченым чесноком (1 долька), заливают маринадом и выдерживают под гнетом 2—3 часа. Затем вынимают, обсушивают салфеткой, слегка отбивают колотушкой, ножки заправляют в кармашки, надрезав кожу возле гузки, обмазывают сметаной со всех сторон и зажаривают на чугунной сковороде. При этом надо прикрыть цыплят крышкой, а на нее положить груз, например, старый чугунный утюг, предварительно вымытый. Когда цыплята покроются светло-коричневой корочкой с обеих сторон, их можно подавать к столу тотчас же, снабдив зеленью и салатом. К каждой порции подается соус. Доступнее всего чесночный: как можно мельче порубленный чеснок смешивают с небольшим количеством воды, прибавляют по вкусу соль, сахар и уксус.

«Моему мужу захотелось ОЛАДЬЕВ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ,— пишет Г. И. Бокар из Куйбышевской области.— Пшено все время в нашем сельском магазине продается, а рецепт оладьев никто подсказать не может...» Тут, Галина Ивановна, нет ничего удивительного. Мне самой, чтоб ответить на ваш вопрос, пришлось порыться в старых тетрадях. Разыскала такую запись: «Взять килограмм пшена, яйцо, полстакана пшеничной муки, щепотку соли. Пшено хорошенько разварить, кашу смешать с мукой, добавить немного воды или молока, посолить, вбить яйцо и замесить не очень крутое тесто. Можно подсыпать немного сахара по вкусу. Из теста сформовать оладьи и выпекать на умеренном огне». Мужу должно понравиться.

«Дорогая Мария Ивановна,— пишет читательница Г. Д. Петракова из Омской области,— не в обиду вашей бабушке будь сказано, но создается впечатление, что она прямо-таки какой-то кладезь народной мудрости... Однако, думаю, было бы наивным полагать, что только ваша бабушка знает много секретов. Наши бабушки тоже «не лыком шиты». Взять хотя бы и мою... Пригодятся ли молодым хозяюшкам такие ее советы?

● Пшенную крупу,— рекомендует она,— после переборки и мытья я обычно кипячу 1—2 минуты для удаления горечи, затем промываю холодной водой и после этого уже варю в молоке или воде, как и все каши, но без сахара.

● Перловая крупа сварится быстрее, если ее на ночь замочить в холодной воде.

● Чтобы из вареников с творогом не вытекала начинка, можно варить их в растворе соленого крахмала или в разбавленных отварах риса, картофеля, макарон. Экономический эффект не подсчитывала, зато надежно.

● Ягоды, растертые с сахаром, как правило, хранят на холоде. Мне же удается держать малину, смородину, голубику, чернику с сахаром при комнатной температуре. Я кладу 2 стакана сахара на стакан тертой ягоды, помещаю смесь в небольшие баночки и потом беру «витамины» только сухой ложкой из нержавеющей стали, предварительно прокалив ее слегка на огне.

● Перед варкой говяжьих почек надо каждую из них разрезать на две части и 3—4 часа вымачивать в холодной воде. Будет вкуснее».

Мне кажется, что советы вашей бабушки, уважаемая Глафира Дмитриевна, окажутся полезными для многих начинающих хозяюшек. А что думают на этот счет другие бабушки?

«Дорогая Мария Ивановна! Меня зовут Нина Грачева. Я страшная сладкоежка. Учусь в 4-м классе. Расскажите, как делать мороженое?» — это письмо из Красноярского края. К такой же просьбе присоединяются и другие «страшные» и не очень «страшные» сладкоежки Рита Синельникова из Воронежской области, Е. И. Тращенкова и Т. П. Слепак из Крымской области, многие другие. Ну что ж, запасемся терп[illegible] и начнем. Прежде всег[illegible] потребуется мороженица: можно использовать 10-литровую кастрюлю, в центре крышки просверлить отверстие. Через него вставляется мешалка — деревянный или металлический стержень с крестообразно укрепленными скребками на конце, что-то наподобие пропеллера. Мороженица укладывается в кадку, свободное пространство заполняется мелко поколотым льдом, который обильно посыпаем поваренной солью (на 6 кг льда — 1 кг соли).

Для мороженого взять: на 3 л цельного молока — 12 желтков, 900 г сахара. Яйца тщательно размешать с сахаром, прибавить желтки, а потом, вливая постепенно кипяченое молоко, взбивать массу, пока не загустеет.

Взбивая массу лучше всего охлаждать одновременно, поместив посуду в большую кастрюлю с холодной водой. Когда масса загустеет, влить ее в мороженицу, накрыть крышкой, вставить мешалку, сверху по-

ложить лед, пересыпанный солью. Взбивать мороженое быстро, равномерными движениями. Когда оно загустеет, вынуть мешалку, разровнять смесь, вновь накрыть мороженицу крышкой и обложить льдом. Поставить на 2—3 часа в погреб, чтобы мороженое «созрело». Получится пломбир.

Эту рубрику я решила на сей раз посвятить кратким ответам на некоторые ваши вопросы.

Л. П. Комиссарова из Свердловской области: «Можно ли использовать топленое сало, смалец вместо маргарина?»

М. И.: Смалец, если он вытопл[ен] из нутряного жира свиньи, вполне заменяет маргарин. Однако в кондитерских изделиях лучше употреблять масло или маргарин.

М. К. Крылов из Гомельской области: «Почему один мед засахаривается, а другой нет? Не теряет ли он полезные свойства при засахаривании?»

М. И.: Мед не «засахаривается», как вы пишете, а кристаллизуется, теряет прозрачность при долгом хранении. Для некоторых его сортов это вполне обычное явление (акациевый, горчичный, гречишный, подсолнечный). При этом пищевой ценности он не теряет.

Спасибо всем, приславшим письма!

Всего хорошего!

ВАША
МАРИЯ
ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

БУДЕМ КРАСИВЫМИ!

Как часто, заглянув в зеркало, мы вздыхаем: «Ну и вид, кожа бледная, вялая, под глазами морщины». А ведь совсем недавно, казалось бы, мы смотрели на себя не без удовольствия. Что же, поддаться времени или решительно взяться за себя? Выберем второе. Тем более что уход за кожей лица не так уж и сложен. Долго сохранить кожу молодой и здоровой, добиться, чтобы она стала гладкой, бархатистой, приятного оттенка, помогут правильно подобранные кремы, соответствующие ее типу.

Но как определить тип кожи? Если она сильно лоснится, блестит, имеет сероватый оттенок и расширенные поры — значит, жирная. В этом случае надо умываться теплой водой с мылом. Вечером полезно протирать лицо лосьоном, содержащим очищающие и дезинфицирующие средства («Утро», «Розовая вода», «Огни Москвы», «Огуречный», «Наташа»). Иногда жирная кожа после умывания с мылом шелушится — в таком случае рекомендуется жидкий крем.

Сухая, особенно в молодости, — более нежная, склонная к раздражению. Иногда такая кожа вовсе не переносит мыла и очень чувствительна к косметическим средствам.

Сухая кожа быстрее увядает: появляются ранние морщины около век, на щеках, подбородке, на шее. Поэтому уход за ней должен быть систематическим. Рекомендуем применять мыло не чаще одного раза в неделю, а в остальное время протирать кожу лосьонами и жидкими кремами: «Бархатный», «Виталан», «Увлажняющий», «Малыш», «Утро», косметическое молочко — «Миндальное», «Огуречное», «Ланолиновое», «Персиковое». Эти же кремы можно использовать для снятия грима, туши, пудры и т. д.

Для сухой кожи лица и шеи (не забывайте и о ней!) выпускается много кремов: «Идеал», «Восторг», «Люкс», «Атласный», «Аленушка», «Людмила», «Новинка», которые содержат витамины А, Д, Е.

При бледной, вялой коже для усиления кровообращения и улучшения цвета лица полезны кремы, в состав которых входит мед: «Нектар», «Медовый», «Пчелка», «Лада». Однако, помните, они противопоказаны тем, у кого кожа лица предрасположена к расширению кровеносных сосудов и покраснению.

Для улучшения кожного обмена в состав некоторых кремов включают экстракты трав. Например, «Грезы» (экстракт хмеля), «Ромашка» (экстракт ромашки), «Вечер» (экстракт петрушки), «Алоэ» (биостимулирующий сок алоэ).

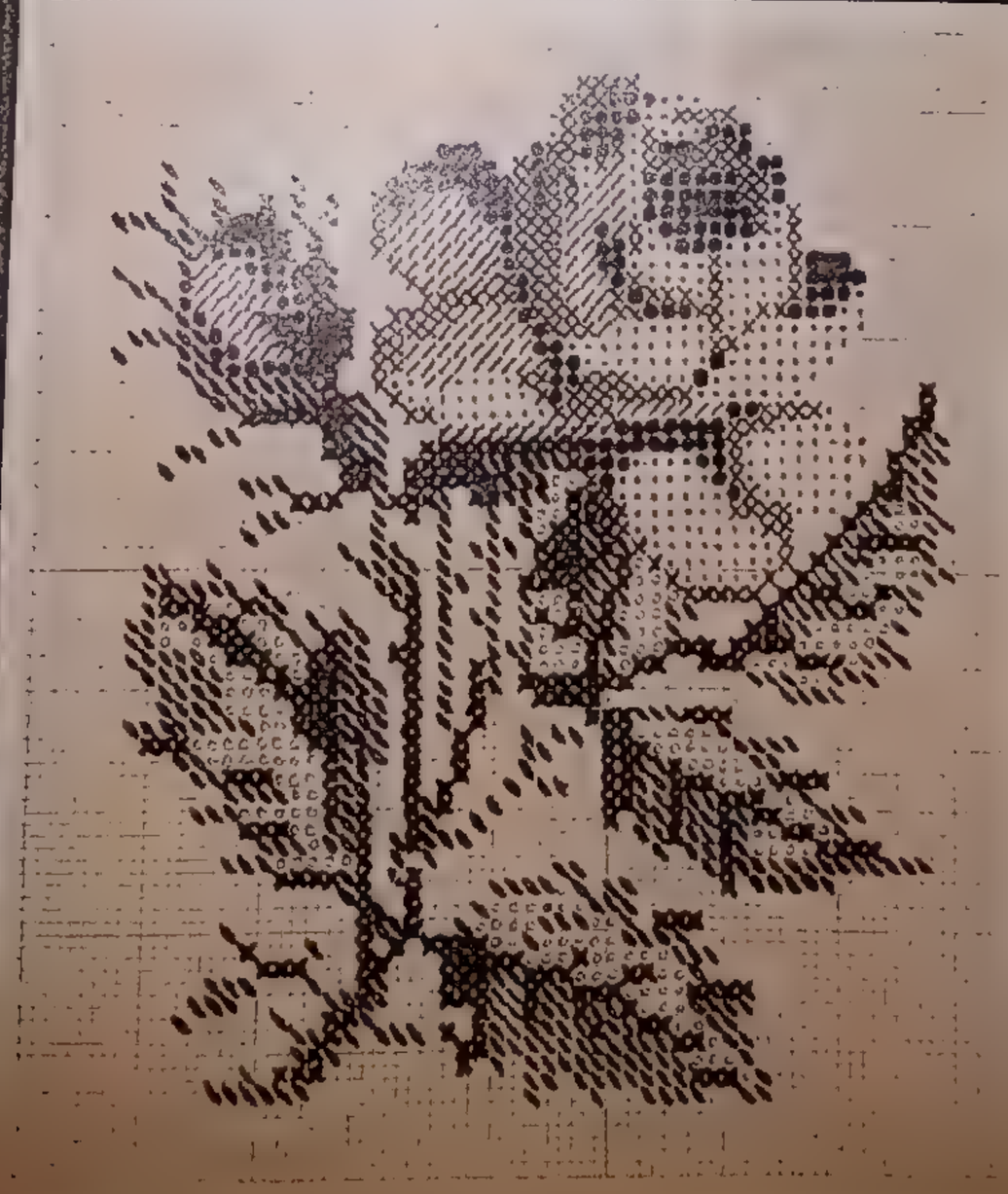
В последние годы наша промышленность выпустила новые косметические кремы с биологически активными стимуляторами, положительно влияющими на различные обменные процессы кожи лица. К примеру, «Малахит» содержит янтарную кислоту, «Свобода» — комплекс аминокислот, «Камелия» — аденозинтрифосфорную кислоту, «Принцесса» — экстракт пихты, «Лесная нимфа» — женьшень, «Облепиховый» — облепиховое масло, «Наташа» — экстракт трав. Выбирая один из этих кремов (впрочем, как и любых других), советуем придерживаться аннотации — рекомендации, прилагаемой к каждому тюбику. Но есть и общие правила, которые нетрудно запомнить.

Все кремы рекомендуется накладывать на чистую, слегка влажную кожу лица на 30—40 минут. При этом желательно полежать, расслабившись, на низкой подушке. Остатки крема снимите бумажной салфеткой. Не советуем оставлять крем на лице на ночь — это способствует отечности кожи.

И последнее условие. Не стремитесь выбрать один крем «на всю жизнь». Его следует периодически менять, потому что кожа быстро привыкает к нему и эффект от применения снижается. Лучше выбрать новый, но непременно подходящий для типа кожи вашего лица.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач НИИ косметологии

УЗОР ДЛЯ ДИВАННОЙ ПОДУШКИ



● - ТЕМНО-КРАСНЫЙ
X - ЯРКО-КРАСНЫЙ
Z - РОЗОВЫЙ
⊙ - СВЕТЛО-РОЗОВЫЙ
X - ТЕМНО-ЗЕЛЕНЫЙ
\ - ЯРКО-ЗЕЛЕНЫЙ
⊏ - СВЕТЛО-ЗЕЛЕНЫЙ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. Иванов, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ТРЕТЬЯ

Мы уже говорили о рефлексогенных зонах — участках кожи, которые связаны с теми или иными внутренними органами. Сегодня разговор пойдет о рефлексогенных зонах, расположенных на руке.

Плотность этих зон здесь чрезвычайно высока. Видимо, дело в том, что функции руки развиваются в тесной связи с деятельностью головного мозга. Так называемая «проекционная область» руки занимает в коре головного мозга самую большую площадь, в 5 раз бо́льшую, чем проекционная область ноги, например. Хорошо усвоив расположение зон на руке, правильно применяя приемы и методы массажа, которые мы разбирали в прошлой беседе (*см. «Крестьянку» № 5, 1984 г.*), можно будет благоприятно воздействовать на весь организм, улучшать общее самочувствие.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА ПАЛЬЦЕВ И КИСТИ: поглаживание (по ходу лимфатических сосудов) и растирание (прямолинейное или круговое). Боковые поверхности пальцев растирают щипкообразными движениями, мышцы массируют между косточками с тыльной стороны.

Массаж лучезапястного сустава начинается с поглаживания — поверхностного, затем глубокого, переходящего в растирание суставной сумки (боковых поверхностей сустава, а затем, постепенно проникая в глубину сумки,— ее стенки).

Предплечье массируется обхватывающим поглаживанием мышц, сгибающих и разгибающих руку,— сначала общим, а потом — отдельно каждой группы мышц на внутренней, затем на наружной стороне предплечья. Движения — от лучезапястного сустава к краю предплечья (при массаже мышц, сгибающих руку,— к внутреннему, разгибающих — к наружному).

Локтевой сустав массируется по всей окружности локтя, направление движений — к подмышечной впадине. При этом не надо сильно давить большим пальцем, который продвигается по внутренней борозде: здесь проходят плечевая артерия, плечевая вена, нервы.

Массаж плечевого сустава также начинают с поглаживания, переходящего в круговое растирание суставной сумки.

Определив по предлагаемому рисунку рефлексогенную зону, на которую необходимо воздействовать, вы сможете избрать и наиболее эффективный метод воздействия, тот или иной прием массажа.

К примеру, у вас разболелась голова или зуб, шумит в ушах, кажется, что даже видеть и слышать вы стали хуже. Находим рефлексогенную зону 12 (*на рисунке — слева*) — вы увидите ее на тыльной поверхности кисти между первой и второй пястными костями, чуть ближе к середине второй. Сядьте поудобнее, положите руку на стол и легкими движениями поглаживайте кожу; постепенно усиливая нажим, перейдите к растиранию зоны. На всю процедуру вам потребуется 8—10 минут. Повторить ее можно 2—3 раза в сутки, но болезненные ощущения должны исчезнуть или значительно уменьшиться уже сразу. Однако должен подчеркнуть: если вы страдаете гипертонической болезнью или другими заболеваниями, которые и являются причиной головной боли и т. п., массаж может не только не дать облегчения, но и нанести вред. В этом случае вам надо обратиться за помощью к лечащему врачу — об этом уже шла речь в наших первых беседах.

Массаж рефлексогенной зоны 1 — она находится в середине ладони, между второй и третьей пястными костями *(на рисунке — справа)* — поможет нормализовать кровяное давление, избавиться от неприятного чувства онемения в кончиках пальцев.

Снять повышенную нервную возбудимость вы сможете с помощью массажа рефлексогенной зоны 15 (в конце ладонной складки со стороны мизинца).

Зону, обозначенную на рисунке цифрой 13 — на тыльной стороне указательного пальца, на 2 мм назад от угла ногтя,— нередко называют «зоной зубной боли». Воздействуя на нее давлением спички, тупой палочки и т. п., можно снять острую зубную боль.

Воздействие на зону 4 *(см. рисунок)* дает эффект при бронхиальной астме, кашле, одышке, снижении сопротивляемости организма.

Массаж рефлексогенной зоны 3 — на внутренней поверхности лучезапястного сустава помогает при бессоннице, сердцебиении, а зоны 2 *(см. рисунок)* — при боли в области сердца, аритмии, снижении памяти, истерии. Чтобы усилить лечебное воздействие при этих показаниях, надо сделать массаж и зоны 5; он показан также при различных эмоциональных расстройствах, при волнениях, предшествующих какому-либо событию, в связи с чем зону 5 называют «зоной экзаменационного невроза».

При нарушении функции сердечно-сосудистой системы, повышенном давлении, функциональных расстройствах женского цикла рекомендую провести массаж зоны 6 *(см. рисунок)*.

В области локтевой складки расположены три рефлексогенные зоны. Массаж зоны 7 примените при головокружении, болях в затылке, невралгии; зоны 8 — при бронхитах, болях в плече и предплечье; зоны 9 — при бронхиальной астме, крапивнице, кожных заболеваниях, при болях в плече, в суставах.

Массаж зоны 11 *(см. рисунок)* эффективен при шуме в ушах, бессоннице, общей слабости. Зоны 14 — при болях в руке, боковой поверхности шеи.

У женщин, занятых в сельском хозяйстве, руки часто подвергаются охлаждению, большим физическим нагрузкам, поэтому нередко приходится слышать от животноводов, полеводов, тепличниц жалобы на боль в суставах рук. Вот некоторые практические советы, которые, надеюсь, помогут вам в этих случаях.

При болях в ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ примените точечный массаж рефлексогенных зон 14, 12. Метод воздействия — успокаивающий.

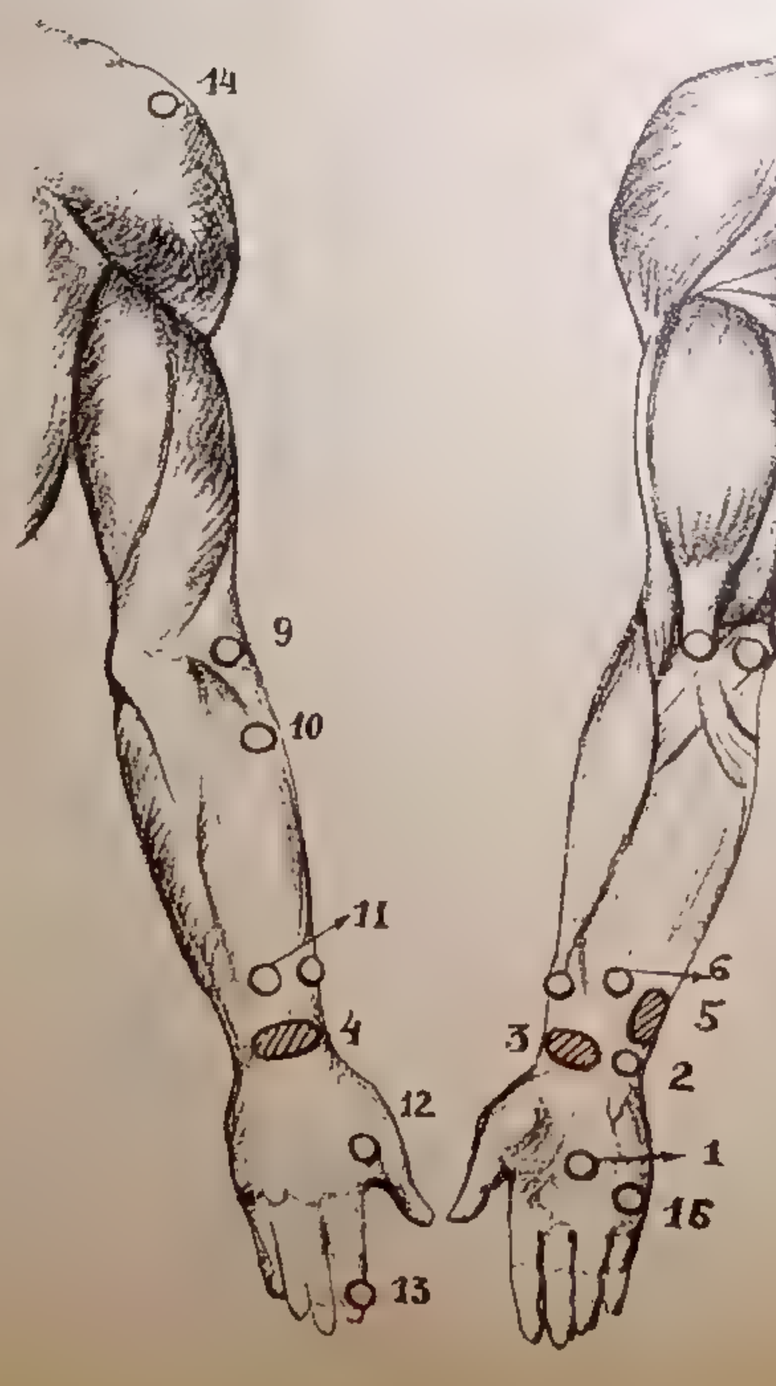
Боль в ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ: точечный массаж 8, 7, 9 зон, метод воздействия — тот же.

Боль в ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ: точечный массаж 3, 4, 1, 6, 11 зон, метод — тот же.

Боль в руке ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ: точечный массаж 6, 11, 12, 9, 14 зон, метод воздействия — успокаивающий.

Лечебное воздействие массажа можно усилить с помощью живительных сил природы, так называемой фитотерапии. Так, при болях в суставах «подкрепите» массаж приемом березового сока, сока крапивы (по 2 столовые ложки 2 раза в день через час после еды). На ночь хорошо поставить на больное место компресс из свежих березовых листьев.

Когда острые боли стихнут, проведите курс лечения липовыми припарками (4 ложки сухих листьев липы обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больному месту в горячем виде). Полезно попить водный настой череды (4 столовые ложки травы залить 1 литром кипятка и настаивать 12 часов в теплой духовке. Затем процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день).



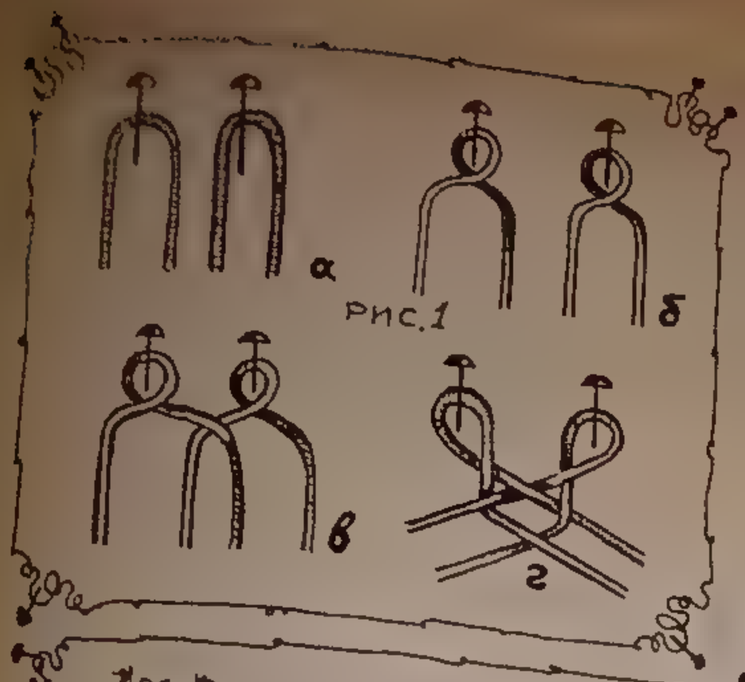


РИС.1

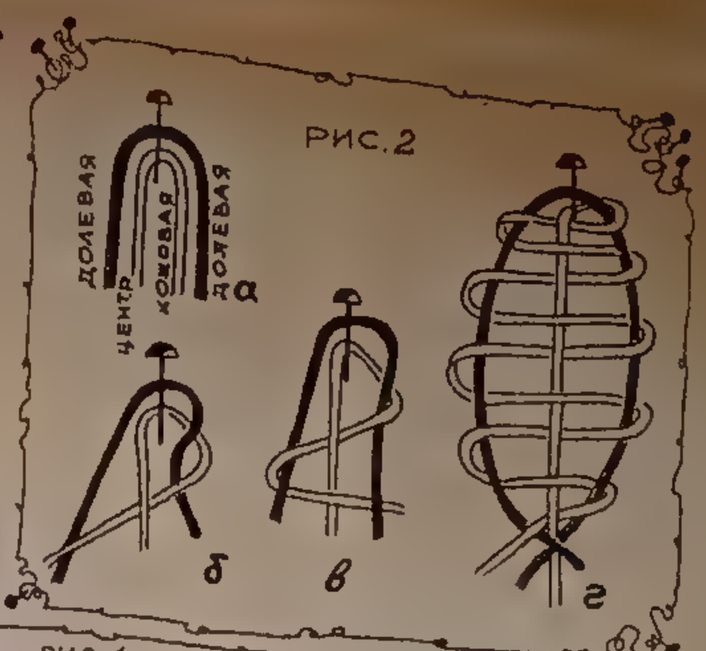


РИС.2

РИС.3

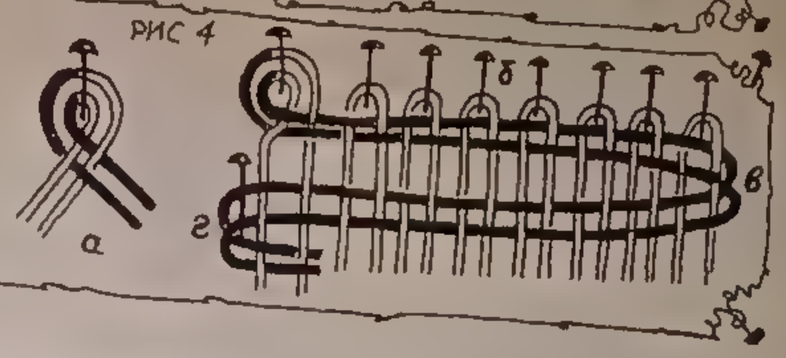


РИС 4

ХОББИ-КЛУБ

ВОЗЬМИТЕ КОКЛЮШКИ...

НАЧИНАЕМ С ПЛЕТЕШКА...

Вы успели за этот месяц подготовить все необходимое для кружевоплетения? Тогда начинаем учиться плести основные элементы, из которых состоит кружевное полотно. Простейший из них — плетешок. Он получается при переплетении пары нитей и похож на шнурок.

Навесьте на подушку 2 пары коклюшек с помощью булавок (рис. 1а) и сплетайте нити в два этапа. I этап — их перевив. Возьмите в каждую руку по паре коклюшек. Нити каждой пары перевейте между собой один раз справа налево (рис. 1б).

II этап — обмен нитей. Нити, оказавшиеся после перевива внутри, поменяйте между собой местами слева направо так, чтобы левая перекрывала правую (рис. 1в, 1г). Так продолжайте, пока не получится плотный плетеный шнурок.

Второй основной элемент кружева — насновка (рис. 2г), напоминающая листочек. Плетется она плотно, рельефно, имеет форму овала или квадрата.

Приготовьте 2 пары коклюшек. Нити в парах распределяются так: 2 долевые, 1 центральная и 1 ходовая (рис. 2а). Чтобы легче разобраться в плетении, советую взять долевые нити одного цвета, а центральную и ходовую — другого.

Навесьте обе пары коклюшек на одну булавку (рис. 2а). В каждую руку возьмите по паре нитей: в левую — первую долевую и центральную, в правую — ходовую и вторую долевую. Нити правой пары перевейте между собой 2 раза. Затем внутренние нити правой и левой пары поменяйте так, чтобы левая перекрыла правую (рис. 2б).

Теперь ходовая нить находится в левой руке. Ее и долевую в той же руке перевейте 2 раза, а внутренние поменяйте между собой.

Повторяйте эти несложные комбинации. Центральную и ходовую нити надо постоянно держать в натяжении, от этого зависит форма насновки: чем больше натяжение, тем уже форма элемента (рис. 2в).

Теперь более сложные элементы, прежде всего полотнянка — плотная тесьма, плетенная из нитей способом полотняного переплетения. Она выплетается на 7—10 парах коклюшек и достигает ширины 8—15 мм.

Работу начинаем с изготовления сколка — рисунка будущего кружева, наколотого на лист плотной бумаги или картона длиной 30 см. Сколок лучше всего сделать на миллиметровой бумаге.

Миллиметровку укрепите горизонтально, поставьте по горизонтали первый ряд точек — наколов на расстоянии 6 мм друг от друга. Теперь «опуститесь» вниз на 12 мм от первого ряда и поставьте второй ряд наколов — так, чтобы они располагались посередине верхних, в шахматном порядке. В наколы вколите булавки. Соедините оба ряда булавок между собой зигзагообразной линией (рис. 3). Нитки возьмите хлопчатобумажные № 10, но если у вас под рукой только более тонкие, можно воспользоваться и ими. Придется лишь уменьшить ширину сколка и расстояние между наколами: при нитках № 20 — до 5 мм, № 30 — до 4, № 40 — до 3—4, № 80 — до 2—3 мм.

Для плетения полотнянки приготовьте 10 пар коклюшек. Из них 1 будет ходовой, 9 — долевыми.

Сколок расположите на подушке вертикально. Начинайте плести с левой стороны, ходовую пару направляйте по зигзагообразной линии на сколке.

Вначале в первый левый накол вкалываем булавку и навешиваем 2 пары: одну ходовую и одну долевую. Булавку «заплетаем», то есть нити обеих пар меняем, перевиваем и еще раз меняем (так же, как в плетении плетешка). Теперь ходовая пара должна быть в правой руке (на рис. 4а — черная нить). Остальные 8 долевых пар распределите по всей ширине сколка на одинаковом расстоянии от начала плетения (рис. 4б). Ходовую пару возьмите в левую руку, в правую — следующую долевую. Сплетайте ходовую с каждой последующей долевой — от первого левого накола до последнего правого, то есть нити ходовой и каждой долевой пары последовательно меняют, перевивают и еще раз меняют между собой.

Сплели ходовую с последней долевой — вколите между парами булавку в накол — заранее намеченную точку. Ходовую пару перевейте и сплетите (рис. 4в). Теперь начинайте обратное движение — справа налево. Сплетайте ходовую пару с каждой последующей долевой, двигаясь от правого накола к крайнему левому. И здесь вколите булавку и «заплетите» ее так же, как справа (рис. 4г).

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель студии народного творчества.

САМ СЕБЕ МАСТЕР

«От частого употребления ножи и ножницы затупились. Можно ли наточить их самой? Как это сделать?

Г. БЕСПАЛОВА.
Шацкий район,
Рязанская область».

Точильный брусок слегка смочите водой. Плотно прижимая лезвие ножа к бруску, проведите им по его поверхности, сначала с одной стороны, потом с другой. Повторите так несколько раз — нож станет острым.

Прежде чем начать точить ножницы, проверьте, достаточно ли плотно скреплены их лезвия. Если нет — плотнее закрутите винт, чтобы лезвия держались крепче. В том случае, если они соединяются не винтом, а клепкой, положите ножницы на кусок металла и ударами молотка (не слишком сильными!) укрепите разболтавшуюся заклепку. Потом возьмите кусок наждачной бумаги и разрежьте ее затупившимися ножницами 15—20 раз — лезвия отточатся.

Нередко приходится слышать от хозяек жалобы: «Мясорубка затупилась!» Это значит, что у нее износились нож и решетка. В том месте, где решетка прилегает к ножу, от длительного пользования образуется углубление, и нож начинает не перемалывать, а сдавливать мясо.

Этот дефект можно исправить. Положите решетку от мясорубки на точильный брусок и с нажимом, круговыми движениями, снимите с нее тонкий слой. Время от времени прикладывайте решетку к гладкой поверхности стола или доски, чтобы проверить, насколько уменьшился зазор. Когда она ляжет на гладкую поверхность ровно, всеми точками, отложите ее в сторону и тем же путем отшлифуйте плоскую сторону мясорубочного ножа, пригоняя его к заточенной решетке.

Мясорубка будет работать, как новая!

Р. ШЕВЧЕНКО

Рис. Е. АНИСЕНКОВОЙ.

КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ

ХОЗЯЮШКА

В ПРОХЛАДНЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

вам наверняка понадобится ажурный пуловер. Чтобы связать его, возьмите 400 г пушистой шерсти средней плотности любого цвета, который вам к лицу, и две пары спиц: прямые 3,5 мм и кольцевые 4 мм.

Образец вязки — резинка 1×1 (чередуются 1 лицевая и 1 изнаночная петли) и ажурная. Число петель, кратное 8–2. Узор выполняется по схеме и вяжется в начале ряда до первой стрелки, затем повторяется несколько раз от первой до второй стрелки и заканчивается после второй стрелки.

Плотность вязки: 19 петель в ширину и 24 ряда в высоту равны 10×10 см.

Наше описание рассчитано на два размера: 48 и 50. Цифры, заключенные в скобки, относятся к большему размеру.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА. Наберите на прямые спицы 105 (121) петель и провяжите 5 см резинкой. В последнем ряду прибавьте 1 петлю, чтобы стало 106 (122) петель. Перейдите на ажурную вязку спицами 4 мм. На 28-м см от конца резинки закройте с обеих сторон для проймы по 13 (15) петель (на спицах наберите 80 (92) петель). Провязав еще 28 (30) см, начните одновременное выполнение горловины и плеч. Для горловины закройте посередине спинки подряд 38 (42) петель, затем закончите обе половины работы порознь, закрывая на каждое плечо 3 раза по 7 петель (2 раза по 8 петель и 1 раз по 9) в каждом втором ряду.

Перед вяжите, как спинку, но петли для горловины закройте на 24-м (26-м) см от начала пройм. Плечи выполните на той же высоте, что и на спинке.

РУКАВА. Наберите 35 (39) петель на спицы 3,5 мм и провяжите 5 см резинкой. В последнем ряду прибавьте 31 (35) раз по 1 петле через равные промежутки. Для этого поднимайте на левую спицу поперечную нитку, лежащую между двумя петлями, и провязывайте ее лицевой перевернутой (набрав на спицах 66 (74) петель). Перейдите потом к выполнению ажурного узора спицами 4 мм и вяжите, прибавляя с обеих сторон по 1 петле 8 раз в каждом 8-м ряду, 3 раза в каждом 6-м и 1 раз в 4-м ряду. Затем накиньте с обеих сторон еще 2 раза по 1 петле, 2 раза по 2 и 1 раз по 3 петли в каждом втором ряду (набрав на спицах 108 (116) петель). На 47-м (48-м) см от конца резинки закройте подряд все петли.

СБОРКА. Наколите на выкройки готовые детали и сбрызните их водой, дайте просохнуть. Сшейте швы. Швы рукавов оставьте наверху на 7 (8) см открытыми: они войдут в проймы. Наберите на кольцевые спицы вокруг горловины 106 (114) петель и вяжите по кругу резинку, следя за тем, чтобы на каждый ее угол приходилась одна лицевая петля.

Для образования углов в каждом втором круге перед и после угловой петли провяжите по 2 петли вместе изнаночной вязкой. Провязав таким образом 8 кругов, закройте петли по рисунку, а затем вставьте в проймы рукава.

М. ГАЙ-ГУЛИНА

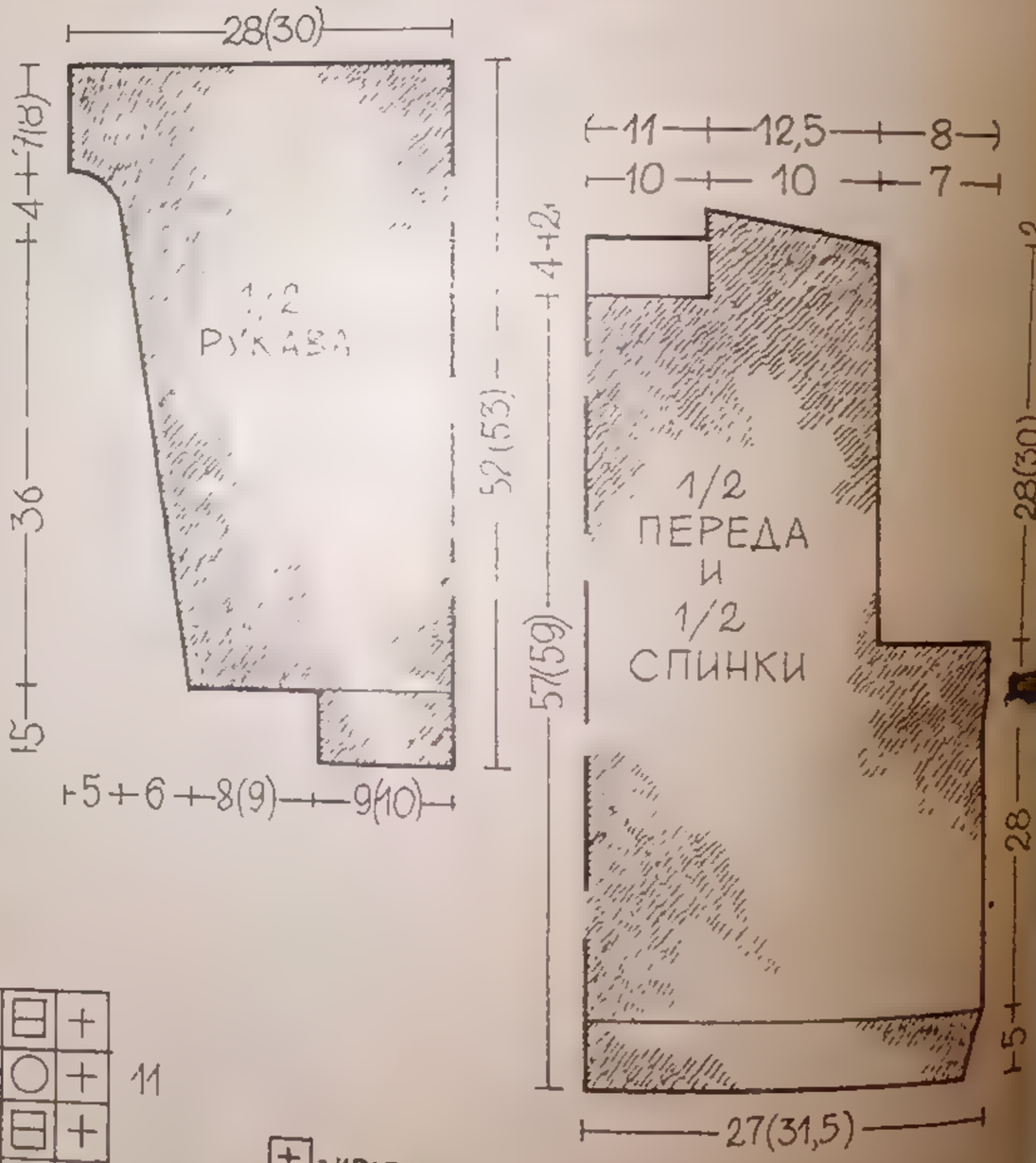
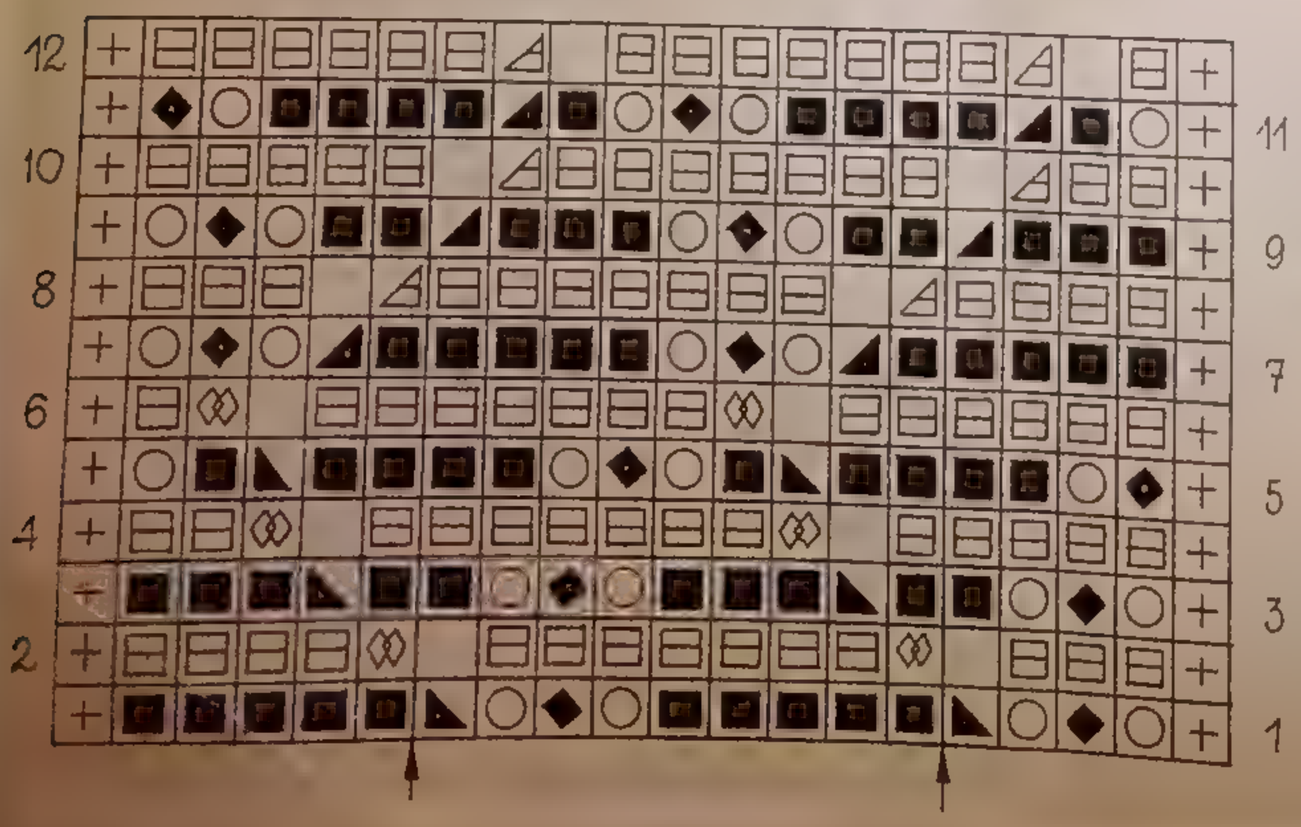


СХЕМА ВЯЗАНИЯ



ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ
ХОЗЯЮШКА

НА БУДУЩЕЕ ЛЕТО — С ЯГОДАМИ!

Есть одна особенность у большинства сортов ягодного кустарника (смородины, крыжовника): весь урожай у них располагается на однолетних побегах, то есть на той части куста, которая выросла прошлым летом. Значит, на тех побегах, что вырастут нынче, вы будете собирать урожай на будущий год. Но нужно именно сейчас, в июле, в период роста, ухаживать за кустами особенно заботливо, чтобы побегов было больше и становились они сильнее, плодоноснее. Как именно ухаживать?

Прежде всего следите, чтобы почва под кустами всегда была рыхлой и очищенной от сорняков. Для этого не ленитесь рыхлить ее раз в 2—3 недели. Только не забудьте, что корни ягодников, особенно смородины, расположены неглубоко, их легко повредить, поэтому обрабатывайте почву у кустов не глубже чем на 6—8 см, а подальше, за концами ветвей,— на 10—12 см.

Сильно наклонившиеся ветви нужно поддержать: подставить дуги или прямоугольные подпорки из прочной проволоки или подвязать ветви к прочному колу, воткнутому в центр куста,— тогда ухаживать за ягодником станет легче.

Когда ягоды наливаются соком (в средней полосе как раз сейчас, в начале — середине июля), полейте кусты, иначе часть урожая окажется на земле, а побеги, ценные для будущего года, будут расти слабо. Не надейтесь на влагу, которую дадут случайные короткие дожди! Их недостаточно, чтобы увлажнить почву на всю глубину расположения корней — 40—60 см. Чтобы полив был эффективным, вам понадобится не менее 30 л воды на каждый квадратный метр площади вокруг куста. Как удержать воду там, где надо,— вокруг куста — вы, конечно, знаете: с помощью земляных валиков или бороздок. Делать их надо в 30—40 см от конца ветвей, то есть за пределами куста.

Однако напоминаю, что полив в июле — не первый, тот вы должны были провести в начале июня, когда появились завязи. Нужен будет и третий полив — во второй половине августа, уже после сбора урожая.

Некоторые садоводы любят такой метод: чуть не каждый день сбрызгивают кусты из шланга понемногу, лишь бы смочить землю и листья. Но польза от этого невелика: до корней влага не доходит, зато на почве образуется корка, не пропускающая воздух.

Если в вашем хозяйстве достаточно старого торфа или навоза, очень полезно покрыть им почву под кустами и внутри них (одно-два ведра на куст). Такой прием — он называется мульчированием — не дает расти сорнякам, сохраняет влагу в почве, облегчает уход.

Одновременно с поливом полезно внести что-нибудь из удобрений. Лучше всего провести летнюю подкормку навозной жижей (литровая банка на ведро воды), раствором коровяка (взять воды вдвое, дать неделю побродить, а потом на ведро массы добавить еще 3—4 ведра воды) или птичьего помета (его готовят таким же образом, но разбавляют водой в 12 раз). Вам понадобится одно ведро такой подкормки на 1 кв. м площади под кустами. И не забудьте: в сочетании с хорошим поливом просто чистой водой!

Если нет органических удобрений — возьмите минеральные, например, такую смесь: 20 г аммиачной селитры, 20 г суперфосфата, 10 г сернокислого калия на 1 ведро воды — для каждого квадратного метра.

Но помните, что летняя подкормка нисколько не избавляет вас от необходимости внести основное количество удобрений осенью либо весной: придет время перекопки почвы, и тогда под каждый взрослый куст вам понадобится примерно 60—80 г аммиачной селитры, 80—120 г суперфосфата и 30—50 г хлористого калия, причем первое из трех этих удобрений надо вносить ежегодно (оно азотное, а азот легко вымывается водой), а второе и третье — через год. Если у вас в хозяйстве достаточно навоза, то давайте его кустам под перекопку хотя бы по ведру через год.

Кстати, смородина плохо переносит хлор, поэтому хлористый калий для нее лучше заменить сернокислым.

У крыжовника тоже свои особенности: фосфора ему нужно поменьше, а калия побольше, чем смородине, поэтому жидкая минеральная подкормка для него составляется так: 20 г аммиачной селитры и по 15 г суперфосфата и хлористого калия на 1 ведро воды. Соответственно внесите поправку и в количество удобрений под перекопку крыжовника: суперфосфата — до 100 г, хлористого калия — 40—50 г.

Уже по внешнему виду кустов вы сможете определить, правильно ли они питаются и чего им не хватает. Если не хватает азота, то листья бледные, светлые, мелкие, рано опадают, мельчают и ягоды: если фосфора, то плохо растут побеги, завязей мало, они слабые. В особо тяжелых случаях изменяется окраска нижних листьев: у крыжовника они становятся красноватыми, у смородины на листьях появляется темный ободок с бронзовым оттенком. Если в почве мало калия, то края нижних листьев у смородины засыхают, как от ожога, а на листьях крыжовника появляется пурпурный оттенок.

Поставив по этим приметам «диагноз», вы сами определите, что же дать кустам в первую очередь: азот (аммиачную селитру и навозную жижу), фосфор (суперфосфат) или калий. Замечу, что в коровяке и птичьем помете все эти три основных компонента питания содержатся в достатке, поэтому подкормка ими дает ягоднику сразу все необходимое.

И, наконец, еще одна работа на ягоднике, которую вам предстоит сделать в июле: летняя прищипка побегов. Труда она потребует не так уж много, а эффект даст заметный. Обрежьте или отщипните на длину одного-двух самых верхних листочков растущие верхушки основных ветвей куста: от этого ягоды станут крупнее, больше почек заложится для урожая будущего года. То же самое сделайте и с новыми, растущими от корня побегами, выбрав из них 3—4 самых сильных,— этим вы ускорите появление первого урожая. Но опять же не считайте, что такой прием может заменить основную осеннюю или весеннюю обрезку, во время которой необходимо удалить старые ветви.

И если все необходимое вы сделаете правильно, с душой,— будете на будущее лето с ягодами!

В. ЩЕРБАКОВА, агроном.

Рис. А. НАБАТОВОЙ.

ПОЧТА АГРОНОМА

«Как подкормить огурцы, чтобы не повредить им и увеличить урожай?

Н. и А. ПОЗДНЕЕВЫ. Саратовская область».

Тщательно просмотрите ваши грядки: в июле на них уже должны появиться огурцы — «зеленцы». По их виду можно судить о том, хватает ли растениям основных элементов питания, а значит, дать подкормку не вслепую, а в соответствии с «заявками» растений.

Если плети тонкие, листья мелкие, сами огурцы светлее обычного, а верхушки их сужены, заострены, значит, готовьте азотную подкормку. Можно развести аммиачную селитру — спичечную коробку на ведро воды; можно коровяк — 1 литр на ведро воды, (расход раствора — 0,5 л на растение). Но если листья и плети темно-зеленые и буйно растут, не давайте азотной подкормки, а то долго не дождетесь урожая.

Иногда огурцы независимо от сорта вырастают круглыми, а у плодоножки резко сужаются, образуют «хвосты». Значит, растениям не хватает калия. Самое простое в этом случае — подкормить их древесной золой: стакан золы на ведро воды, также расходуя 0,5 л раствора на растение.

Очень полезно также подсыпать именно сейчас под корень каждого растения перегной или компостную землю. Это заменит рыхление и даст дополнительное питание огурцам.

В. АФАНАСЬЕВА

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКЕ

СВАРИМ ВАРЕНЬЕ?

Сами знаете, дорогие хозяюшки, что июль в деревне — не самая подходящая пора, чтобы уделять много внимания домашним делам. Кое-где уже начинается жатва, и вы, конечно, очень заняты. И все-таки грешно упускать время: лето летит быстро. «Отходят» потихоньку черешня и абрикосы, за ними — клубника, малина, вишня, чернеют гроздья смородины... Уже и помидоры наливаются алым соком, радуют глаз изумрудные огурцы... Нет, какая же хозяйка допустит, чтобы пропало добро в саду, на огороде. Она и банки стеклянные и крышки к ним загодя запасет, и сахару, уксусу, специй прикупит, чтобы сохранить в ягодах, фруктах, овощах — до самых зимних вьюг — благодатную целебную силу щедрого июльского солнца.

[illegible]

Сначала займемся ягодами. Черную смородину, красную или же белую, а также чернику, землянику, малину, крыжовник, вишню и черешню, бруснику, ежевику я заготавливаю обычно без сахара в бутылках или в виде варенья.

ЯГОДЫ В БУТЫЛКАХ можно обработать так. Обмыть их, отцедить, перебрать, удалить веточки и т. п., затем засыпать в прокипяченные или прошпаренные бутылки из-под кефира (можно взять и баночки из-под майонеза или сметаны, 200-граммовые), сильно встряхивая, чтобы поместилось возможно больше ягод. Причем расстояние между крышкой и ягодами должно быть примерно 2—3 см.

Теперь приготовьте кастрюлю, стенки которой были бы выше бутылок (или банок). На дно ее положите деревянный кружок, на него поставьте посуду с ягодами и заполните кастрюлю водой — до 3/4 высоты бутылок. Потом доведите воду до кипения и кипятите ее еще 20 минут, после чего закупорьте бутылки и храните их в темном прохладном месте.

Ягоды, заготовленные таким способом, хорошо сохраняются и даже зимой выглядят как свежие. Из них можно варить кисели, компоты, желе.

ВАРЕНЬЕ варят всяк на свой лад... Когда соседки пробуют мое варенье, то начинают выспрашивать: «Мария Ивановна, расскажи, как варишь?» А я говорю: секретов тут никаких нет. Главное — готовить аккуратно.

Вишню, крыжовник, черную смородину, сливы, абрикосы я варю таким способом.

Фрукты обмываю (ягоды споласкиваю в сите), отцеживаю, перебираю. Потом готовлю сироп: на 1 кг сахара — 2 стакана воды. Причем сахар заливаю кипятком и кипячу немного, чтобы весь растворился. В кипящий сироп закладываю фрукты (или ягоды) и варю около получаса на слабом огне. Пену, конечно, удаляю, но варенье не размешиваю ложкой, как делают иные, а взбалтываю. Потом охлаждаю его и оставляю как есть до следующего дня.

Наутро продолжаю варить варенье на слабом огне до тех пор, пока фрукты-ягоды не станут стекловидными и прозрачными. Вообще в хорошем варенье плоды должны оставаться целыми. Ну, а потом охлажденное варенье переливаю в банки и храню их в погребе. Что до клубники, земляники, малины, то их я за несколько часов до варки засыпаю частью сахара, а из остального готовлю сироп. На 1 кг фруктов с косточками или без косточек — 1 кг сахара. Для кислых ягод сахара можно взять на 200 г больше.

О СУШКЕ яблок и груш мы с вами подробно говорили год назад. А вот как можно сушить сливы, вишни, чернику, плоды шиповника.

Хорошо обмытые вишни и сливы положите на открытом месте, под солнцем, на расстеленную полиэтиленовую пленку или сушите в духовке с раскрытой дверцей, на поду русской печи. Фрукты можно считать высушенными, если они стали как бы эластичными и при разрыве из них не вытекает сок.

Черника пригодна для сушки лишь та, которая собрана в хорошую погоду. Сначала ее сушат на солнце, а потом — в духовке, нагретой слабо, до 50° С.

Особенно полезен сушеный шиповник. Его плоды после сушки почти не теряют ценного витамина С. Сушат его так же, как чернику. Когда плоды начинают крошиться в пальцах, значит, они высушены.

[illegible]

На сей раз мы их надолго для того, чтобы приготовить несколько вкусных летних блюд. Вот как делаются ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ. На 12 помидоров одинаковой величины возьмите для фарша: 100 г [illegible], 200 г свинины без костей или куриные потроха, головку репчатого лука, 1 яйцо, 1 столовую ложку рубленого укропа и петрушки, полстакана сметаны, соль, перец.

Сначала советую заняться фаршем. Мясо промываем, режем мелко, подрумяниваем на жире, добавляем нарезанный лук, 3—4 столовые ложки воды и тушим в сковороде до готовности (воду по мере надобности подливаем). Рис отвариваем отдельно, хорошенько промываем холодной водой. Мясо с луком после тушения все-таки хорошо пропустить еще через мясорубку. После этого соединяем рис с мясом и всем прочим — яйцом, солью, перцем... Из помидоров вынимаем сердцевину, срезав верхушку, слегка солим их, наполняем фаршем и прижимаем сверху «крышечками». Укладываем помидоры на противень, смазанный жиром, и поливаем каждый из них слегка посоленной сметаной. Готовка занимает 10—15 минут в духовке. После этого посыпаем зеленью и подаем. Лучше всего запекать помидоры на металлическом блюде, на нем же их можно и подавать.

С ранней весны я стала получать немало писем с одним и тем же вопросом: «Как правильно сделать шашлык?» Действительно, вкусное блюдо. В свое время оно пленило даже такого знатока кухни, всемирно известный французский писатель Александр Дюма, который в 1858 году предпринял путешествие по Кавказу.

Видов шашлыка много, но мы остановимся на двух довольно простых.

Возьмите 500 г баранины или свинины, соль, перец, лук, нарезанный кольцами, несколько долек чеснока, несколько помидоров, 200 г шпика, зелень петрушки, зеленый лук, уксус — лучше винный.

Теперь главное: устройте жаровню для приготовления шашлыка — мангал. Для этого выройте в земле неглубокую продолговатую ямку, обложите ее по краям камнями или кирпичами. В ямку уложите древесные угли и разожгите их. Можно жечь березовые поленья до образования углей.

Мясо для шашлыка зараз[illegible] нарежьте на кусочки, сл[illegible] отбейте, положите на несколько часов в маринад из уксуса пополам с водой, куда добавлен рубленый чеснок, перец, соль. Когда куски мяса промаринуются, насадите их на металлические прутья — шампуры, чередуя их с луком, помидорами, шпиком. Шампуры уложите над мангалом с пылающими углями и жарьте мясо до золотистого цвета, то и дело поворачивая.

Второй способ годится только для очень нежной, парной баранины или свинины. Посолите, поперчите, нашпигуйте кусочки мяса чесноком и, слегка сбрызнув уксусом или лимонным соком, жарьте на углях.

Приятного аппетита!

Рис
Е. НОВИКОВОЙ

...КИНЫ СЕКРЕТЫ

● «Сушеные плоды,— говорила моя бабушка, которая всегда запасалась фруктами и ягодами впрок,— лучше хранить в металлических или в плотно закрытых стеклянных банках, в сухих и темных местах;

● перед тем, как закрыть банку со свежим, только что сваренным и охлажденным вареньем, можно положить на варенье сверху кружок пергаментной бумаги, смоченной водкой,— варенье лучше сохранится;

● ягоды для варенья собирайте в солнечные дни, так как клубника и малина, например, быстро впитывают дождевую влагу и развариваются;

● хорошее варенье получается из ягод одинаковой зрелости;

● варенье вполне готово, если капля, налитая на тарелку, застывая, не растекается, а сохраняет свою форму. Другие признаки: поверхность варенья, снятого с огня, быстро покрывается морщинистой пленкой, и ягоды не всплывают вверх, а равномерно распределяются в сиропе».

И напоследок еще один «секрет» моей бабушки, который послужит ответом на очень распространенный вопрос из ваших писем: «КАК КОНСЕРВИРУЮТ И ХРАНЯТ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК?»

Лущеный горошек надо сполоснуть, отцедить, залить кипящей водой с солью и сахаром (на 1 л воды — 10 г соли и 20 г сахара) так, чтобы она покрыла горошек, и кипятить 3 минуты. Затем горячий горошек вместе с заправкой можно укладывать в прокипяченные заранее банки, оставляя ниже отверстия 3 см свободного пространства. При этом лучше всего брать банки емкостью не больше 0,5 л. Помните: консервированный горошек быстро портится, когда вы откроете банку.

Пастеризовать горошек надо обязательно, и дважды. В первый день кипятить около 30 минут, после чего банки вынуть, закрыть полиэтиленовыми крышками. На следующий день пастеризовать еще раз в течение 20 минут. После этой операции банки надо «закатать» жестяными крышками и поставить в погреб.

Всего хорошего!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА

ЦВЕТЫ НА БАЛКОНЕ

«Наша семья получила квартиру в новом доме со всеми удобствами на втором этаже, с балконом. Хочу теперь развести цветы на балконе, чтобы радовали глаз. Посоветуйте, какие сорта растений высаживать, в какую почву, в какие сроки?

О. ОРЛОВА
Карельская АССР».

Для озеленения окон и балконов лучше всего подходят вьющиеся и ниспадающие (или ампельные) растения. Вьющиеся — цветной горошек, вьюн, турецкие бобы, а для южных районов — вьющиеся розы, глициния — закроют балкон или террасу зеленым занавесом. Ампельные растения — колокольчики майя, пеларгония хмелевидная, аспарагус тоже очень декоративны и покрывают перила балконов, стенки цветочных ящиков.

Вполне подходят для выращивания в оконных и балконных ящиках и такие цветы, как низкорослые сорта астр — «триумф», «виктория», «Вальдзее»; как резеда, петуния, левкои, настурция, бархатцы. Однако старайтесь не перегружать ящики растениями. Выберите несколько однолетних или многолетних видов так, чтобы цвели они попеременно, сменяя друг друга, тогда в течение всего лета до поздней осени ваш балкон будет украшен цветами.

Для раннего весеннего цветения годятся примула, нарциссы, тюльпаны. На юге луковицы можно оставить зимовать в ящиках, а в средней полосе их непременно надо выкапывать. Но особенно хороши для окон и балконов различные виды герани. Их сажают, как правило, в два ряда: сперва ниспадающие, затем прямостоячие.

Ящики для посадки цветов делайте высотой 25 см и шириной 22—25 см, а длина — по желанию. Заполните их земляной смесью, состоящей из равных частей компоста, парниковой земли, глинисто-дерновой земли и песка. К этому добавьте немного размельченного торфа, который придаст рыхлость почве и будет хорошо удерживать влагу. Землю в ящики насыпают так, чтобы сверху остались свободными 3—4 см.

Часто для озеленения балконов и окон используют комнатные растения. Их ставят в ящики прямо в горшках и пересыпают опилками или торфом (но края тоже не следует засыпать).

Кстати, учтите, что вода во время полива может протекать через щели ящика, стекать по стене и капать на головы прохожих. Поэтому делайте ящики с двойным дном, чтобы туда можно было поставить поддон, где бы скапливалась влага.

И наконец, не забудьте хорошо укрепить оконные и балконные ящики. В последнее время в хозяйственных магазинах появились отличные цветочные ящики из разноцветной пластмассы. Конструкция их проста: ящик с землей вставляется в другой — декоративный.

Маленькое напоминание: основной уход за растениями, которые, мы надеемся, приживутся на ваших окнах и балконах, заключается в поливе. Почва в цветочных ящиках быстро пересыхает, поэтому цветы нужно часто и обильно поливать. Нелишне и подкармливать цветы раз в 10—12 дней смесью для комнатных растений.

В. СМИРНОВА,
цветовод.

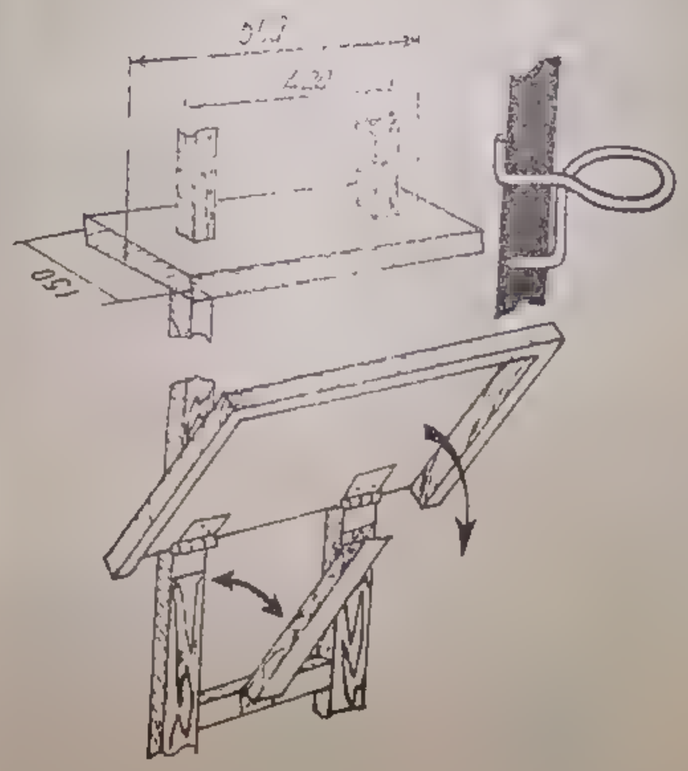


Рис. Н. ПАВЛОВОЙ.

УДОБНЫ И ДЛЯ РАБОТЫ И ДЛЯ ОТДЫХА

Предлагаем выкройку брюк модного кроя типа «бананы» (размер 46 рост 3 при объеме бедер 100 см). По линии талии — мягкие склады, карманы в боковых швах. Такие брюки можно сшить из шерстяной, хлопчатобумажной или трикотажной ткани.

Прибавьте при раскрое: по линии талии — 1,5—2 см, по низу — 3 см, по шаговому шву — 1,5 см, по боковым швам — 4 см.

Припуски, оставленные по боковым швам, дают возможность отрегулировать ширину брюк вверху и внизу на примерке.

В предлагаемой выкройке ширина брюк в низках минимальная (17 см).

Если ваш размер не соответствует данной выкройке, не огорчайтесь. Предлагаем схему увеличения и уменьшения выкройки брюк.

На первой схеме стрелочками указаны оси, по которым следует разрезать выкройки.

Вертикальные разрезы делают в том случае, если выкройку нужно уменьшить или увеличить в ширину на 1—2 см, то есть на 1—2 размера. Горизонтальные разрезы делаются в случае удлинения или укорачивания выкройки на 3—6 см. Если же вам надо удлинить или укоротить брюки всего на 1—2 см, достаточно удлинить или укоротить выкройку внизу.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.
Рис. автора.

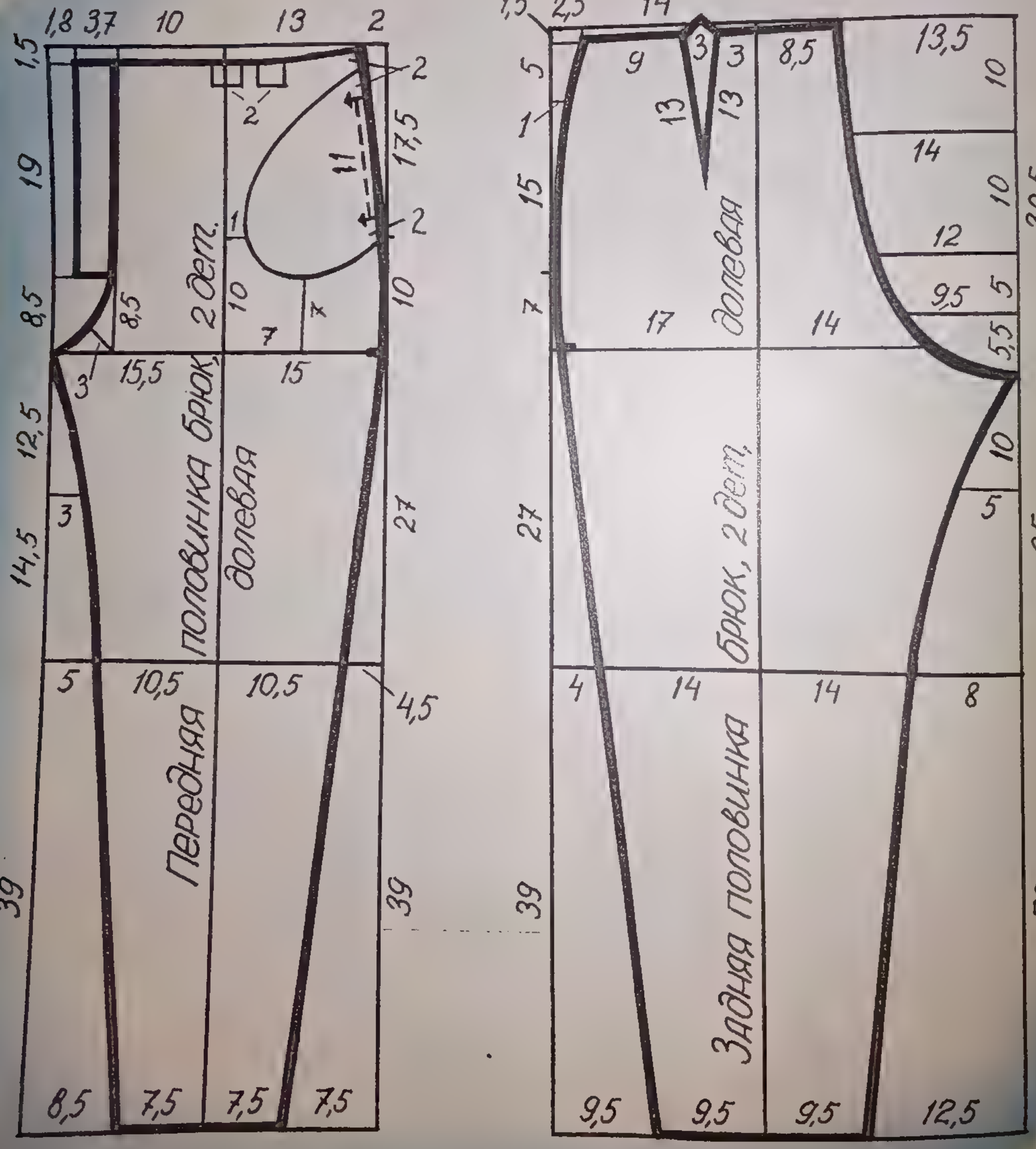


СХЕМА N1

СХЕМА N2

СХЕМА N4

СХЕМА N3

ЧИТАТЕЛЬ ЧИТАТЕЛЮ

ХОЗЯЮШКА

КАК СТИРАТЬ ВЕЛЬВЕТОВУЮ КУРТКУ?

С таким вопросом к нам обратились Надежда М. из поселка Янтиково Чувашской АССР, А. И. Мельникова из Котельничского района Кировской области, С. Щипцов из Кривого Рога и другие читатели.

Сразу предупредим: изделия из вельвета лучше отдавать в химическую чистку, это поможет дольше сохранить их элегантный вид. Но если такой возможности нет, то постирайте куртку следующим образом.

Прежде всего щеткой и палкой выбейте пыль из нее. Затем приготовьте в тазу теплый мыльный раствор — употребляйте не стиральные порошки, а натруганное мыло. Если вода в вашей местности жесткая, то лучше ее предварительно вскипятить и слегка остудить.

Куртку целиком в воду не погружайте. Положите поверх таза широкую доску, разложите на ней куртку. Щетку с мягким ворсом погружайте в раствор, затем без сильного нажима чистите ею куртку. Если понадобится, смените мыльный раствор.

Полощите также с помощью щетки, перед последним разом добавьте в воду уксус (1 столовую ложку на литр воды).

Не выжимайте, не выкручивайте куртку, мокрую повесьте на плечики. Сушите в прохладном месте, не вешайте рядом с печкой, батареями и т. п., чтобы изделие не «село».

Когда совсем высохнет — выверните наизнанку, положите на мягкую подстилку (коврик, покрывало в несколько слоев и т. п.), прогладьте с изнанки горячим, но не раскаленным утюгом, почти на весу, не прижимая его крепко к ткани, чтобы не помять ворс.

Т. АЛЕКСАНДРОВА

ЖУЧКИ В БУФЕТЕ

«Дорогая «Хозяюшка»! В кухонном буфете появились какие-то черные жучки. Их можно заметить в муке, в крупах, просто на полках. Как бороться с ними?

Н. П-ва.

Владимирская область».

Простейший способ уничтожения жучков-вредителей — просеивание муки, переборка зерна и круп, выборка личинок из комков. Сильно зараженные этими личинками продукты лучше выкинуть. Жучков, которые перебрались из крупы на полки буфета или шкафа, можно вывести, разложив в местах их появления бумагу и насыпав на нее смесь, состоящую из равных частей буры, сахара и измельченного пшена.

Все места хранения продуктов нужно хорошо промыть теплой водой с мылом. Если возможно — ошпарить кипятком, а потом просушить и проветрить.

Чтобы личинки жучка-вредителя не появлялись впредь, надо соблюдать чистоту в местах хранения продуктов. Крупы, муку, сахар лучше держать в жестяных, фаянсовых или стеклянных банках с плотно прилегающими крышками.

П. ЕРМАКОВА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ

...Вы не больны, но стали вдруг ощущать, что ноги быстро устают. Мерзнут кончики пальцев, икры, а когда встаете—хрустят суставы... Прислушайтесь к этому сигналу: значит, не все благополучно в вашем организме. Медициной отмечено, что ухудшение общего состояния начинается именно с ног! Значит, надо «включить» более активно защитные функции организма, привести их в «боевую готовность» для борьбы за нормальное самочувствие.

Первое средство—массаж пальцев ноги, стопы, голеностопного и коленного суставов, голени, бедра, тазобедренного сустава и области ягодиц. Делать его удобнее всего лежа.

Начинаем с оздоровительного массажа—с поглаживания всей ноги в направлении от кончиков пальцев к тазобедренному суставу и паховой области. Этот прием не только успокаивает нервную систему, но и подготавливает лежащие глубоко под кожей ткани и сосуды к последующим приемам, снимая с них напряжение.

Перейдя к массажу стоп, растирайте каждый палец отдельно в направлении от ногтя к основанию, при этом сгибайте и разгибайте пальцы.

Подошву массируйте большим пальцем или согнутым суставом среднего пальца, направление—от пальцев к пятке и голеностопному суставу, движения—сильные и энергичные.

Особое внимание обратите на массаж ахиллова сухожилия (оно испытывает большую физическую нагрузку) и икроножной мышцы, которая чаще подвергается охлаждению и перенапряжению. Расслабьте стопу, начните с массажа пятки, затем перейдите к сухожилию и дальше к икроножной мышце, используйте щипцеобразный прием.

Коленный сустав массируйте поглаживанием вокруг коленной чашечки, затем захватите ее тремя пальцами и выполняйте круговые движения. Массаж мышц проводите, лежа на спине или сидя с согнутыми под прямым углом коленями. Направление движений—к подколенной ямке. Сгибая коленный сустав, подтягивайте ногу насколько возможно к груди.

Массаж бедра выполняйте по ходу мышц от коленного сустава к паху. Под колени подложите валик.

Рефлексогенные зоны располагаются на всей поверхности ноги. Для того, чтобы вы могли найти их быстрее и точнее, опишем их по участкам: стопа и голеностопный сустав, голень и коленный сустав, бедро и ягодичная область.

Рефлексогенные зоны стопы и голеностопного сустава. В центре подошвы между подушечками мышц находится зона 1. Массаж этой зоны нормализует функции почек и мочевого пузыря, помогает избавиться от почечных колик.

На тыльной поверхности стопы, в самом узком месте, расположена зона 2, массаж которой значительно уменьшает боль в стопе при ушибе, а также уменьшает или вовсе прекращает головокружение.

На внутренней поверхности стопы найдите при помощи схемы зону 4, давление на которую снимает боль при ушибах ног и промежности.

На внутренней стороне голеностопного сустава, сразу под внутренней лодыжкой, там, где при ощупывании определяется впадина, находится зона 6. Ее массирование используют для снятия боли от укуса пчел и других насекомых.

На этой же части голеностопного сустава, но уже выше верхнего края внутренней стороны лодыжки на ширину двух пальцев, находится зона 7, массаж которой поможет при общей слабости, потливости. Одновременный массаж зон 6 и 7 оказывается эффективным при сосудистых заболеваниях ног типа эндартериита. Поэтому зону эту часто называют зоной «холодных ног».

Рефлексогенные зоны голени и коленного сустава. В нижней трети голени на ее внутренней поверхности, на ширине трех пальцев выше верхнего края лодыжки, расположена зона 8, одна из основных при лечении мочеполовых расстройств. Массаж этой зоны оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, а точечный массаж снимает слабость, бессонницу, головокружение.

В верхней трети голени находятся зоны 9, 10, расположенные на расстоянии двух сложенных поперек пальцев от внутреннего и наружного края подколенной чашечки. Массаж этих зон применяется при болях в коленных суставах, в ногах, при заболеваниях печени и желчного пузыря.

С наружной стороны голени, также в верхней ее трети, найдите одну из важнейших рефлексогенных зон—11. Массаж ее оказывает регулирующее влияние на желудочно-кишечный тракт, способствует восстановлению аппетита. В лечебной практике он применяется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

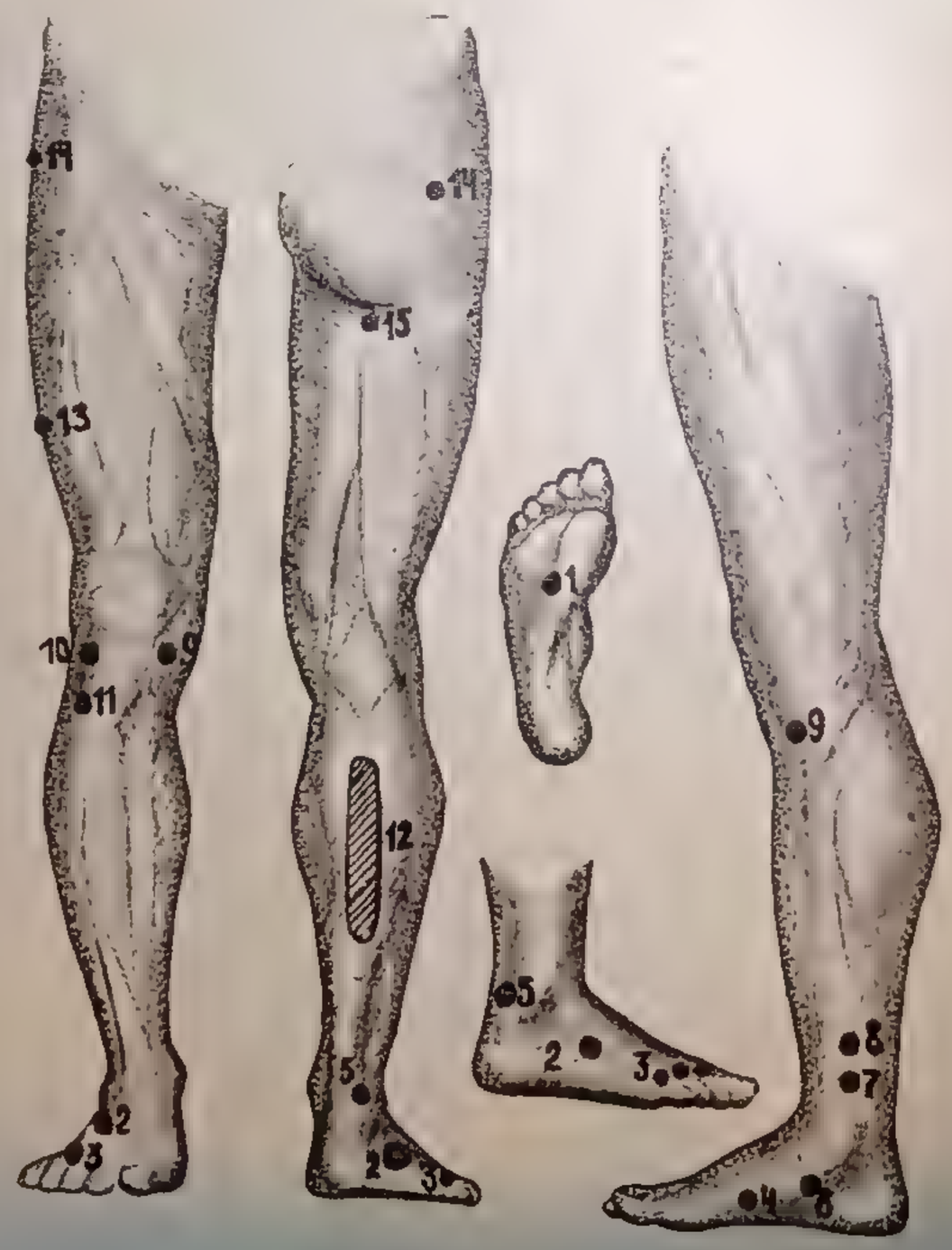
На задней поверхности голени на средней линии и на два пальца ниже подколенной ямки начинается зона 12—воздействие на нее снимает судороги и боль в икроножных мышцах, улучшает кровоснабжение стоп.

Зоны бедра и ягодичной области. На боковой поверхности бедра расположена зона 13. Когда вы стоите с опущенными вдоль бедер руками, эта зона будет находиться у кончика среднего пальца. Массаж этой зоны хорошо помогает при двигательных нарушениях в ноге, при болях ног и поясницы, нервном напряжении.

Выше этой зоны, на боковой впадине ягодичной области, находится зона 14. Массаж ее значительно уменьшает боль при пояснично-крестцовых радикулитах, заболеваниях тазобедренного сустава, при болях в тазовых органах.

На задней поверхности бедра, в центре ягодичной складки, имеется зона 15, точечный массаж которой применяется при болях в спине, слабости в ногах, ишиасе.

В следующем номере журнала мы расскажем о том, какие приемы и методы следует использовать при массаже тех или иных рефлексогенных зон, расположенных на ногах.



ПУЛОВЕР ДЛЯ ДЕВОЧКИ 7—8 ЛЕТ

Что надеть ребенку в прохладный летний вечер? Легкую куртку, кофточку, а может быть, пуловер, который охотно носят и девочки и мальчики? Можно украсить его оригинальным орнаментом в виде солнышка, забавной мордашки зайца, лисенка или, например, утенка из популярной сказки.

Вам понадобится 150—200 г темно-голубой и остатки светло-голубой, желтой, оранжевой, черной и белой шерсти. И, конечно, спицы — прямые и кольцевые 3 мм.

Образцы вязки: чулочная и резинка 2×2 (чередование двух лицевых и двух изнаночных петель).

Орнамент утенка выполняется чулочной вязкой по схеме А несколькими клубками разного цвета. Чтобы при переходе на другой цвет не получилось щелей, нитки по изнанке работы скрещиваются так, чтобы они не провисали, но и не затягивали вязаное полотно.

При выполнении меньшего размера (в предлагаемом вязании — две первые цифры в описании модели) орнамент идет на 92 петлях схемы от первой стрелки до второй; для большего размера (две вторые цифры в описании модели) — на 98 петлях. Облака и птички вышиваются петельным швом на уровне выреза горловины по схемам Б и В.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА. Наберите на прямые спицы 86 (94) петли темно-голубой шерсти и провяжите 4 см резинкой 2×2. В последнем ряду прибавьте равномерно 6 (4) петель, поднимая на левую спицу нитку, лежащую между двумя петлями, провязывая ее лицевой перевернутой, — на спицах будет 92 (98) петли. Затем перейдите на чулочную вязку и, провязав 33 (37) см от конца резинки, закройте с обеих сторон на плечи три раза по 9 (10) петель в каждом втором ряду. Оставшиеся для горловины 38 петель закройте в одном ряду.

ПЕРЕД вяжите по описанию спинки. По окончании резинки начните выполнение орнамента по схеме А. Закончив орнамент, продолжайте вязать перед темно-голубой шерстью.

На 19-м см от конца резинки закройте в середине переда 2 петли и вяжите обе половины работы порознь. Для образования мыса горловины закройте с обеих ее сторон 9 (11) раз по 1 петле в каждом втором и 7 (9) раз по 1 петле в каждом четвертом ряду. Петли, оставшиеся для плеч, закройте, как на спинке.

РУКАВА. Наберите на прямые спицы 42 (46) петли темно-голубой шерсти и провяжите 4 см резинкой 2×2. В последнем ряду прибавьте равномерно 7 петель. Затем перейдите на чулочную вязку, прибавляя с обеих сторон 13 раз по 1 петле в каждом шестом и 2 раза по 1 петле в каждом четвертом ряду (для большего размера 2 раза в каждом восьмом и 14 раз в каждом шестом ряду). На 23-м (27-м) см от конца резинки закройте все петли.

СБОРКА. Готовые детали наколите на выкройки и прогладьте через мокрую ткань. Перед расшейте петельным швом по схеме Б и В. Сшейте боковые швы, оставив верхние 13 (14) см открытыми для пройм. Наберите на кольцевые спицы 124 (132) петли темно-голубой шерсти и вяжите по кругу стойку резинкой 2×2, рассчитав так, чтобы на мыс горловины пришлось бы 2 лицевые петли.

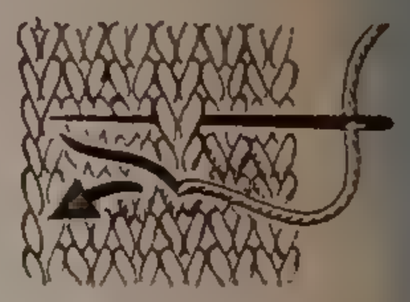
По мере вязки в каждом углу провязывайте вместе лицевой первую лицевую петлю мыса с предыдущей петлей, а вторую — вместе со следующей, для чего вторую петлю снимайте непровязанной на правую спицу, а следующую провязывайте лицевой и протягивайте через снятую петлю. Провязав 2,5 см, закройте все петли по рисунку. Вставьте рукава в проймы — пуловер готов.

Условные обозначения цветов для вязания:
1 — темно-голубой
2 — голубой
3 — желтый
4 — оранжевый

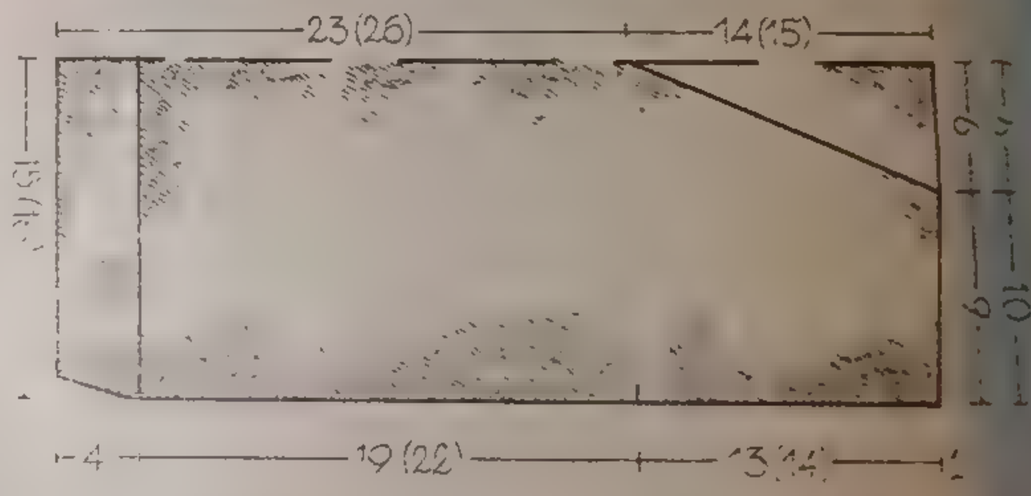
Перед расшить петельным швом по схемам Б и В:
X — светло-голубой (волны)
О — черный (птицы и глаз утенка)
● — белый (облака)

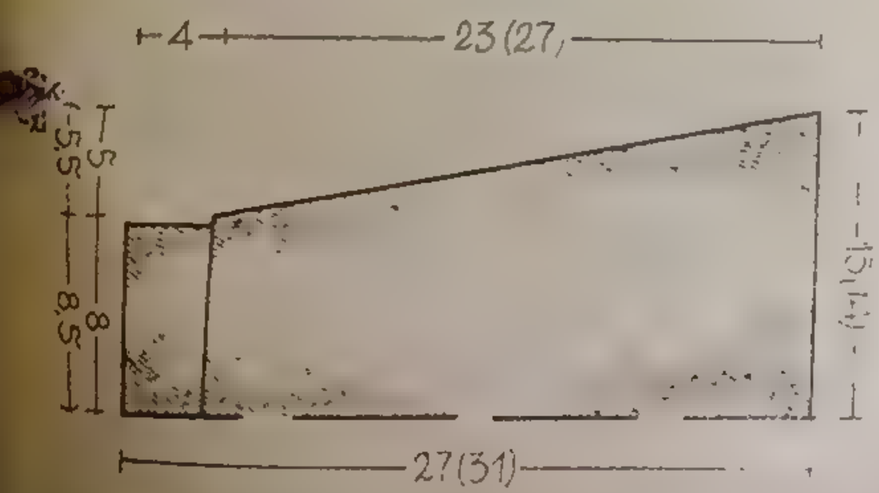
Плотность вязки: 30 петель в ширину и 40 рядов в высоту равны 10×10 см.

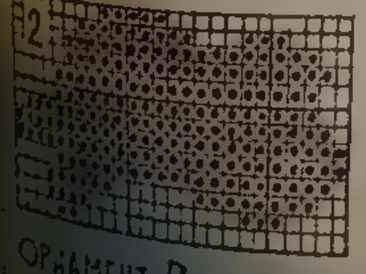
М. ГАЙ-ГУЛИНА



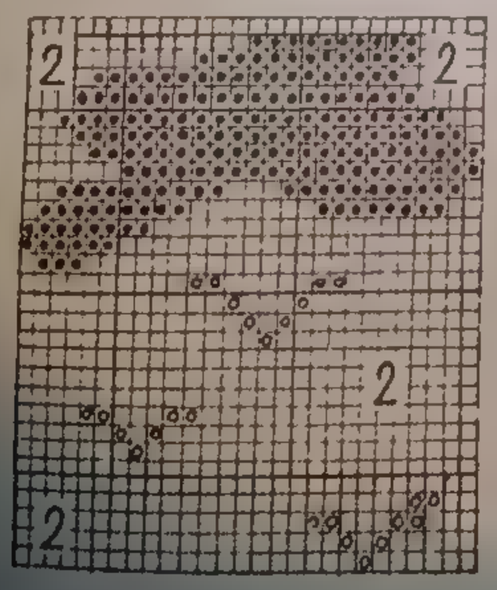
ТАК ВЫШИВАЕТСЯ ОРНАМЕНТ



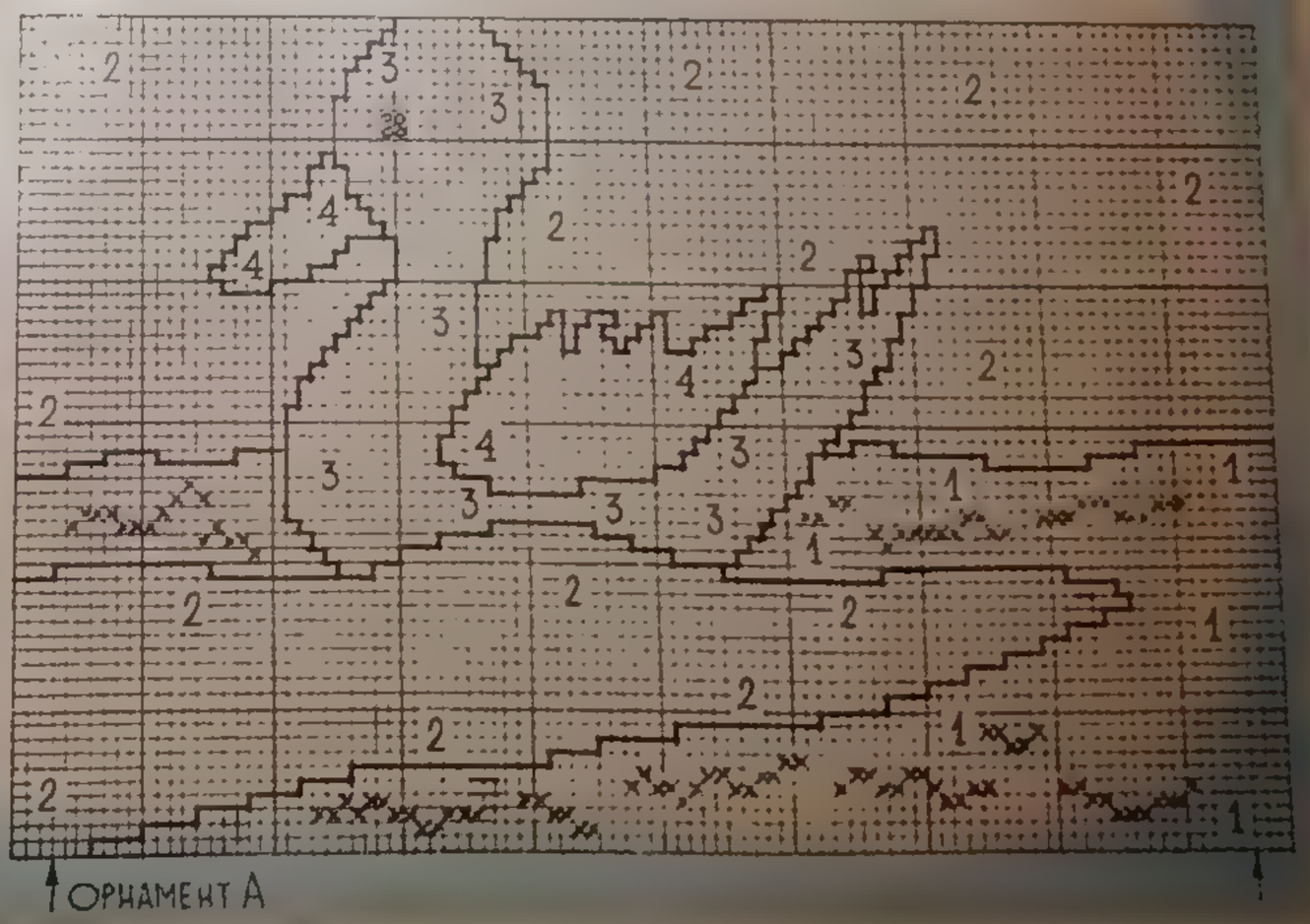




ОРНАМЕНТ В



ОРНАМЕНТ Б



ОРНАМЕНТ А

УЧИМСЯ ПЛЕСТИ КРУЖЕВА

ХОЗЯЮШКА

ПОКА НЕ СЛИШКОМ СЛОЖНО...

Полотнянка, которую мы учились плести на прошлом занятии, называется «обыкновенная»: дело в том, что этот элемент имеет множество вариантов — тесемок. Сегодня разберем, как делаются некоторые из них, пока не слишком сложные.

Полотнянка с перевивом крайних пар плетется на 8 парах коклюшек, из них 1 пара — ходовая, 7 — долевых. Нитки — №№ 10 или 20. Сколок годится тот же, что и для полотнянки обыкновенной. Закрепите его на подушке вертикально, плести начинайте с левой стороны.

На первую булавку слева навесьте 2 пары: 1 долевую и 1 ходовую (она должна быть в левой руке). Прежде всего булавку заплетают, то есть нити навешенных на нее пар меняют, перевивают и еще раз меняют между собой. Сделали? Долевую пару отложите; последовательно сплетайте ходовую пару со следующими долевыми, как для изготовления обыкновенной полотнянки. Перед тем как переплести ходовую пару с последней долевой (7-й), нити обеих пар перевейте один раз и сплетите между собой. Между парами в накол поставьте булавку (рис. 1).

Теперь булавку «заплетаем»: нити ходовой пары перевиваем один раз и сплетаем с долевой. Долевую откладываем. Ходовую пару перевиваем один раз и сплетаем с остальными 5 долевыми. И продолжаем работу в обратном направлении. Дошли до левого края — заплетаем булавку так же, как справа (рис. 2).

Для *полотнянки в перевив* лучше взять нитки № 20. Пар коклюшек — столько же, сколок — тот же. Так же начинаем слева, держа ходовую пару в левой руке, так же заплетаем булавку. Только перед тем, как сплести ходовую пару с каждой последующей долевой, нити обеих пар перевейте один раз и сплетите. Булавка справа заплетается, как и в предыдущем случае (рис. 3).

Тесемку *«козлик»* плетем на 6 парах коклюшек: 4 долевых и 2 ходовых, нитки берем №№ 40 или 50. Можно взять долевые пары одного цвета, а ходовые — другого, кружево будет еще красивее.

Длина сколка остается прежней, ширина — 1 см, расстояние между наколами — 5 мм, наколы верхнего и нижнего рядов располагаются напротив друг друга (рис. 4).

Готовый сколок закрепите на подушке. Пары коклюшек распределите следующим образом: на булавки 1-ю и 4-ю (см. рис. 5) навесьте по две пары (1 ходовую и 1 долевую), на булавки 2-ю и 3-ю — по одной долевой паре.

Заплетите крайние булавки, как для полотнянки. Крайние долевые отложите. Каждую ходовую переплетите со следующими долевыми, перевивая и ходовые, и долевые пары один раз. В центре тесемки перевейте ходовые пары два раза и сплетите. Между парами поставьте в накол булавку и заплетите ее. Затем каждую ходовую пару перевейте два раза, а долевые один раз и сплетите. Долевые отложите. Возьмите следующие 2 долевые. Перевеите их с ходовыми один раз и сплетите. Поставьте между парами в накол булавки и заплетите их, как для полотнянки обыкновенной. Продолжайте плетение, двигаясь от края к центру и обратно.

Тесемка *«паучок»*. Возьмите 8 пар коклюшек: 4 долевые и 4 основные, образующие сам «паучок». Нитки — №№ 30,40. Длина сколка — прежняя, ширина — 1,5 см, расстояние между наколами — 4 мм. Наколы верхнего и нижнего рядов располагаются напротив друг друга.

Соедините наколы между собой (рис. 6). Закрепите сколок на подушке. Навесьте пары, как показано на рис. 7: на булавки первую и шестую — по 2 пары (1 долевая, 1 основная), на булавки вторую и пятую — по 1 паре долевых, на булавки третью и четвертую — по 1 основной паре. Заплетите крайние булавки. Крайние долевые отложите. Основные пары и следующие долевые перевейте один раз и сплетите. И эти долевые отложите. Теперь сплетите попарно основные пары. Две, что оказались внутри, отложите. Поочередно возьмите 2 долевые пары, перевейте один раз и сплетите с основными. Эти долевые отложите, возьмите те, что оказались крайними. Их перевейте один раз с двумя основными парами и сплетите.

Между парами в наколы поставьте булавки, заплетите их. Основные пары проплетите теперь тем же способом обратно через долевые (рис. 7а).

В центре плетения находятся 4 основные пары — из них-то и будет сплетен сам «паучок». Перевейте пары два раза и сплетите между собой полотнянкой обыкновенной. Между парами в накол поставьте булавку и заплетите ее (рис. 7б). «Паучок» готов.

Теперь две основные пары перевейте 2 раза, а долевые — 1 раз, сплетите. Заплетите крайние булавки и «вернитесь» обратно. Возьмите еще 2 основные пары, перевейте 2 раза и сплетите с предыдущими основными. Те, что оказались внутри, отложите. Две крайние сплетите с долевыми, перевив их один раз. Заплетите булавки и работайте так же дальше, двигаясь от края плетения к центру и обратно.

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-прикладного
искусства.
Рис. автора.

Рис. 1

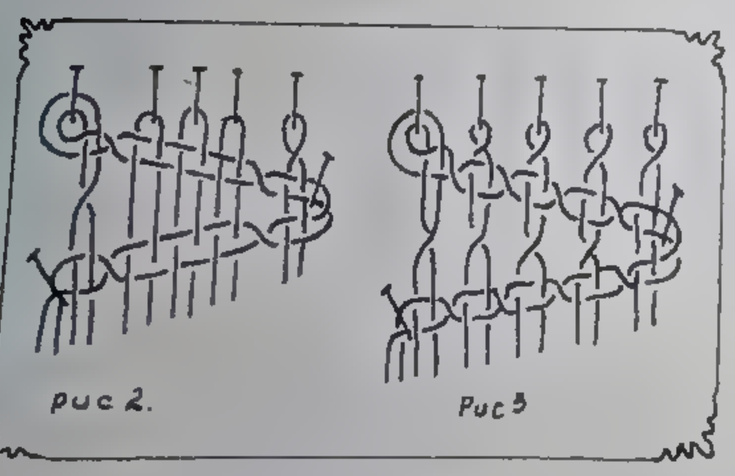


Рис. 2.

Рис. 3

Рис. 4

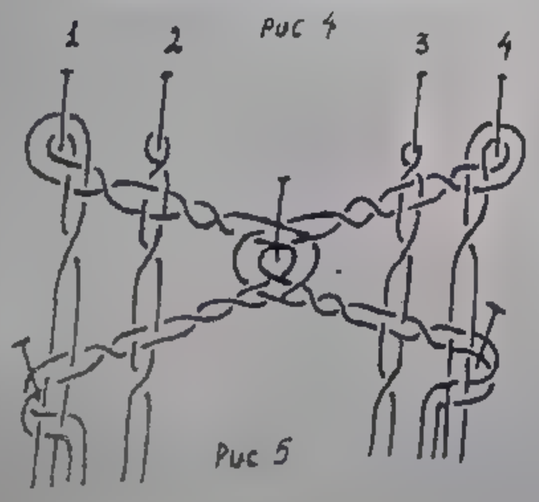


Рис. 5

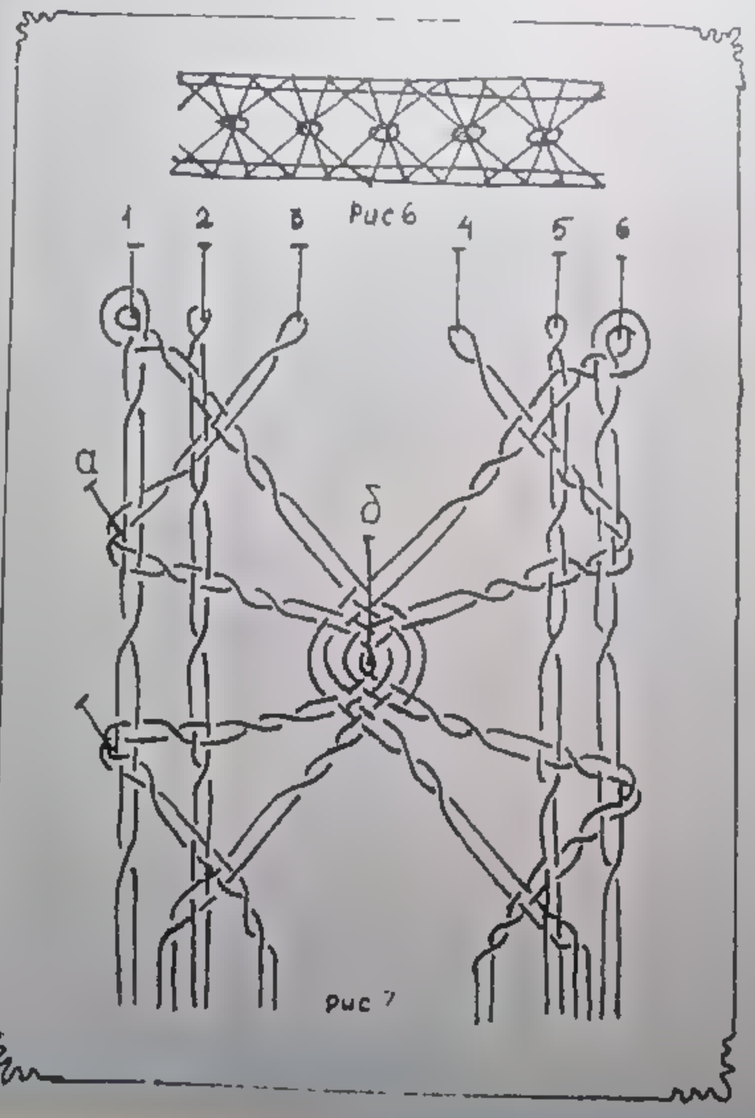


Рис. 6

Рис. 7

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ХОЗЯЮШКА

В АВГУСТОВСКИЙ ДЕНЬ — О ЗЕМЛЯНИКЕ

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ

Вроде бы давно отошла пора сладкой душистой ягоды — садовой земляники, а у садоводов сейчас, в августе, только и разговоров о ней, «королеве сада». Обсуждают достоинства разных сортов, какой все-таки лучше — старая, испытанная «красавица Загорья» или всегда урожайная — с гарантией! — «фестивальная»? А может, «зенга-зенгана» — сорт знаменитый, урожайный, ягода крупная, вкус отличный, только вот созревает поздно. Хотя это, пожалуй, и удобно, когда не весь урожай поспевает в одно время. Куда приятнее сначала «опустошить» грядки с ранними сортами, потом за поздние взяться. Вот скажем, «Ранняя Махерауха» — сорт старый, при хорошем уходе дает урожай приличный и раньше всех других поспевает. К сожалению, мелковаты ягоды... Тогда, может, завести сорта поновее? Их много, всех и не перечислить, от торжественной «олимпийской» до ласковой «внучки» или «Машеньки».

Каждый сорт имеет свои достоинства. Но вот вопрос: где взять рассаду? Ну, во-первых, в специализированных на выращивании земляники хозяйствах: в августе там выкапывают рассаду и часть обычно продают желающим,— не пропустите! Во-вторых, можно и к соседям обратиться, у кого земляничные грядки урожайные: все равно ведь будут в августе обрывать «усы»,— часто их попросту выбрасывают... Но, конечно, лучше всего использовать рассаду, выращенную на собственном участке. Только земляника должна быть здоровой, сильной, урожайной и не старше 2—3 лет. И непременно нужно знать, что за сорта вы рассаживаете. Найдете такую рассаду? Тогда приступаем к работе.

Длинный «ус» дает сразу несколько укоренившихся розеток. Острым совком отделим весь его от материнского куста, выкопаем розетки и возьмем из них только те, у которых пышные, разветвленные корешки длиной не менее 6—7 см и крепкие черешки с листьями, пусть лучше совсем короткие, чем длинные да хилые.

Такой рассады вы на «усе» найдете мало — только ближайшие к материнскому кусту одна-две розетки. Вот их и берем. Тут же ставим каждую в тазик, где уже разведена густая «болтушка» из обычной огородной земли с водой. Но следим, чтобы в «болтушке» были только корни, а сердечко — непременно снаружи. Проходим грядку, и постепенно наш тазик становится похож на маленькую пышную клумбу — целая будущая земляничная «плантация» разместилась в нем.

А грядка у нас уже готова. Для нее выбрано самое лучшее место: не слишком низкое, чтобы весной в застойной воде растения не гнили, и не слишком высокое, чтобы не пересыхали. С севера грядка, как положено, защищена постройками, кустами или деревьями, а с юга, наоборот, непременно открыта: ну какая же земляника в тени? На затененных грядках хорошего урожая не будет!

Вообще-то грядками земляничные насаждения я называю условно: как раз грядок в привычном смысле слова, высоких, с низкими межами, для нее делать не следует, и вот почему. За свою недолгую жизнь (а держать землянику более 4 лет не рекомендуется, дальше ягод будет все меньше, а сорняков и болезней все больше) каждый земляничный куст как бы выпирает из земли, его корни и надземная часть растут таким образом, что вскоре вместо ровного места образуются холмики. Их приходится окучивать, как картофель, иначе корни сильно сохнут. Получаются высокие гребни. Поэтому землянику нужно сажать на ровном месте, разбивая ряды и межи, но не делая высоких гряд, за исключением тех случаев, когда место низкое и приходится опасаться весенних вод.

Надеюсь, что вы заранее перекопали почву, тщательно выбрали корни сорняков. Делать это надо хотя бы недели за две до посадки: рыхлая ровная «перина» для будущих новоселов должна осесть до их «вселения», а не вместе с ними.

Об удобрениях тоже надо позаботиться заранее, тут уж мерим не на недели, а на годы — вносить их нужно за год, а лучше за два до посадки. Хорошо растет земляника там, где прежде были овощи, под которые вы регулярно вносили удобрения.

Специалисты рекомендуют делать так: за 2 года до посадки земляники внести на будущие грядки под любые овощи, которые пока там растут, 3—4 кг навоза, 20—30 г суперфосфата, 10—15 г хлористого калия на 1 кв. м. Летом с подкормкой добавьте азотное удобрение, например, по 20 г аммиачной селитры на ведро воды, и это на 3 погонных метра бороздок. На следующий год под овощи, уже под такие, которые к августу освободят место для посадок земляники, опять надо внести столько же и таких же удобрений, исключив только аммиачную селитру. А уж перед самой посадкой ничего не вносить! Вот тогда можно быть уверенным, что нежные корни рассады не обожгутся удобрением, и в то же время питания землянике хватит по крайней мере на первые 2 года.

Итак, грядки подготовлены, таз-«клумба» стоит поблизости в тени, а еще лучше, если и тень не нужна — день прохладный, пасмурный, пусть даже дождик накрапывает: мы потерпим, а рассаде полезно!

На грядке 2 рядка, вдоль каждого натянут колышками шнур. Расчет такой: от рядка до рядка — 40 см, потом промежуток не менее 70 см, по его середине протопчем межу, а дальше — следующая пара рядков.

Сейчас многие садоводы сажают землянику в один ряд через 70 см: площадь, конечно, не так экономно расходуется, зато на обдуваемых всеми ветрами, незагущенных кустиках ягоды лучше сохраняются, меньше гниют. А поскольку на загущенных грядках от самой распространенной болезни — серой гнили — теряется подчас половина урожая, то неэкономный расход площади оборачивается как раз экономией.

Вдоль шнура кладем 2-метровую рейку, на которой сделаны отметки через 25 см (на сдвоенных рядках хорошо бы и через 30, а на рядках по одному можно и через 20). Теперь — острый совок в руки и возле отметок делаем лунки, такие, как, скажем, для помидорной рассады. Одна стенка лунки должна оставаться плотной и вертикальной: к ней тогда удобно будет приставить кустик так, чтобы сердечко оказалось над поверхностью почвы, а корни были расправлены. Эти два момента очень важны: засыпанное землей сердечко и загнутые, слипшиеся под землей корешки — самая частая причина неудач при посадке земляники.

Одной рукой держим рассаду у стенки в правильном положении, другой расправляем корни и засыпаем их, уплотняя почву. Сверху останется неглубокая лунка. Теперь сразу, без промедления поливаем весь ряд. Воду льем слабой струей из лейки без ситечка, расходуя примерно 2 литра на 3 растения. Когда вода впитается, закроем (замульчируем) лунки торфом, перегноем или в крайнем случае просто сухой почвой, чтобы вода меньше испарялась и не образовывалась корка. И еще раз — последний! — поклонимся каждому кустику: внимательно проверим, не засыпаны ли сердечки. Если такое случилось, придется осторожно пересадить растение заново.

Все, работа закончена! Разогнули спину, вздохнули свободно, и... на следующую грядку!

Если погода не жаркая, не сухая — землянику можно даже несколько дней не поливать. А вот если жарко и сухо? Ну, во-первых, в такую погоду лучше вообще не заниматься посадками, отложить их до конца месяца, а то и до начала сентября (на юге, кстати, «земляничный» месяц — как раз сентябрь). Да и рассаду в жаркую и сухую пору вы не сможете заготовить, она просто не укоренится на «усах».

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКА

Во-вторых, если не дождетесь пасмурных дней, сажайте рассаду к вечеру и в последующие дни обязательно поливайте.

В-третьих, полезно в таком случае обрезать перед посадкой крайние листья, оставив только центральные, чтобы растение меньше испаряло влаги. Иногда даже оставляют всего один лист—тот, что у самого сердечка, самый молодой.

Наконец там, где постоянно сухо и солнечно, лучше располагать рядки при посадке не на ровном месте, а в неглубоких бороздах, чтобы растения хоть немного притенялись, а влага после поливов дольше держалась.

Посадка закончена, но не бросайте без присмотра земляничные грядки, хоть они пока и бесплодны. Осенью и с весны особенно следите за тем, чтобы они были чистыми от сорняков. Вон из почвы—со всеми корнями—одуванчики, лебеду, молочай, а особенно пырей! Ох, уж этот пырей... Вылезет пара тонких травинок, а корней под ними—уже на метр. Упустишь—дело плохо, ведь земляничная грядка—не огород: не перекопаешь ни следующей весной, ни даже через два года.

Одно спасение, следить с первой же недели, а потом с первых же весенних дней, чуть что вилы в руки—и долой все белые пырейные корневища целиком! Вилами получится. Лопатой же нет. Разрезанный корень—это уже 2 пырейных куста вместо одного, а для земляники нет среди сорняков злее врага, чем пырей. Зараженные им грядки приходится иногда даже уничтожать, не дожидаясь положенных 4 лет, поскольку толку от них мало.

А на чистых от сорняков, рыхлых, да еще и удобренных грядках здоровая и сильная рассада, высаженная в срок, обязательно даст первые ягоды уже в следующий сезон. А через год—готовьте корзины под обильный урожай...

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном.

ЧУДЕСА В СТЕКЛЯННОЙ БАНКЕ

«Ее дом был совершенно похож на химическую лабораторию. Под яблонею вечно был разложен огонь, и никогда почти не снимался с железного треножника котел или медный таз с вареньем, желе, пастилою, деланными на меду, на сахаре и не помню еще на чем». Перечитывая гоголевских «Старосветских помещиков», всякий раз думаю о том, какие прекрасные перспективы открылись бы перед Пульхерией Ивановной, умей она пастеризовать. А как бы был доволен Афанасий Иванович! И как славно, что для нас с вами подобной кулинарной «тайны» не существует... За дело, милые юные хозяюшки! Плоды благодатного августа уже разложены на столе. Сохраним же их при помощи могущественной пастеризации до зимних холодов...

А Б В КУЛИНАРИИ

Помнится, в прошлом году мы с вами солили, квасили, мочили, используя бочонки и кадушки—очень неплохой способ, когда семья большая. Однако в стеклянных банках, укупоренных герметично, овощи, фрукты и ягоды хранятся дольше, лучше, надежнее. Если, конечно, соблюдать определенные правила. Повторить их лишний раз не грех, тем более что частенько в ваших письмах повторяются одни и те же вопросы, на которые я постараюсь вам ответить.

Какие консервы можно делать в домашних условиях?

Из плодов и ягод всех видов, а из овощей годятся томаты, щавель, ревень.

Другие же овощи можно консервировать только с добавлением уксусной или лимонной кислоты. При этом консервы у вас получатся не слишком кислые, но зато стерилизовать их можно в кипящей воде.

Какие продукты нельзя консервировать дома?

Прежде всего мясо и рыбу. Думается, что не стоит рисковать, ибо с печально известными бактериями под названием «ботулинус» шутки плохи. А в мясных и рыбных консервах даже при отсутствии воздуха ботулинус развивается прекрасно. Все сказанное в полной мере относится и к «натуральным» консервам из грибов без добавления уксуса.

Как плоды и овощи готовят к консервированию?

Общие правила: продукты моют, чистят, удаляют кожицу и косточки, сортируют, причем крупные плоды и овощи режут на части, бланшируют, то есть ошпаривают кипятком на 3—5 минут, раскладывают в банки возможно более плотно. Сироп, рассол, маринадную заливку, пюре или соки наливают в банки горячими, так, чтобы плоды или овощи были полностью покрыты жидкостью.

Как происходит консервирование в стеклянных банках с жестяными крышками?

Сначала банки лишь прикрывают жестяными крышками и ставят для стерилизации в кастрюлю с подогретой водой на деревянный решетчатый кружок или на ткань. После этого их продолжают нагревать до кипения воды и выдерживают при умеренном кипении положенное время, прикрыв кастрюлю крышкой. Затем банки вынимают, укупоривают при помощи закаточной машинки и ставят для охлаждения крышками вниз. Кстати, таким способом легко проверить герметичность банок, выявить течь.

ОГУРЦЫ

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ отличаются от маринованных несколько меньшим содержанием уксуса, иным вкусом и ароматом. Лучше взять молодые, плотные огурцы и замочить их в холодной воде на ночь. Вечером же можно заранее приготовить смесь пряностей: листья хрена, сельдерея и мяты, немного зелени петрушки и укропа, чеснок, зерна черного перца, лавровый лист, стручки красного перца. Половина смеси укладывается на дно банок, затем—плотно—огурцы, которые заливают горячей заливкой (на 1 литр воды—60 г соли). В пол-литровых банках такие огурцы стерилизуются 4—5 минут, в литровых—вдвое дольше. За минуту до конца стерилизации надо приподнять крышки и в каждую литровую банку влить по неполной чайной ложке 9-процентного уксуса.

ПОМИДОРЫ хорошо консервировать, когда они мелкие, овальной формы. После того как вы вымоете их и бланшируете 1—2 минуты в дуршлаге, надо быстро поместить их в ледяную воду, не перекладывая в другую посуду. После этой операции на кожице помидоров появятся трещины—тем легче снять кожицу острым ножом. Заливать помидоры лучше всего подсоленным томатным соком, который можно получить из помятых плодов (на 1 л сока—1 чайную ложку соли). Стерилизуют помидоры в полулитровых банках среди кипящей воды 35 минут, в литровых—сорок.

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ очень важная заготовка. Для этого зрелые томаты промывают, режут на половинки и нагревают до получения однородной разваренной массы. Горячую массу протирают через сито и снова уваривают, помешивая, пока объем томатного пюре не уменьшится в 2—2,5 раза. Горячее пюре разливают по банкам и стерилизуют в кипящей воде полулитровые банки—25 минут, литровые—35—40 минут.

Помните, как-то мы с вами говорили о том, что одна из отличительных черт русской национальной кухни—приготовление различных блюд на основе капустных или огуречных рассолов. РАССОЛЫ тоже можно консервировать. Например, капустный сок, который часто остается в излишке при квашении капусты, можно процедить через ткань, нагреть в кастрюле (не до кипения!), а потом разлить в подогретые банки или же бутылки. Укупоренные банки держат в нагретой до температуры 85 градусов воде около получаса, а затем охлаждают.

СЛАДКОЕЖКА

Ни один уважающий себя сладкоежка не упустит случая хорошенько запастись на зиму вареньями, компотами, мочеными и желе. Но для этого ему, лакомке, придется хорошо потрудиться летом. Ну а август может подарить отличный материал для заготовок—крыжовник, сливы, яблоки и груши, виноград...

Сахарный сироп—обязательный компонент компотов. Вот как его делают. Воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар, следят за тем, чтобы он полностью растворился, и, непрестанно помешивая, доводят смесь до кипения. Горячий сироп хорошо процедить. Чем кислее фрукты, тем больше кладите сахара. И еще: помните, что в банке с компотами плоды должны занимать 2/3 объема тары, а сироп—1/3. Концентрацию сиропа я буду далее указывать в процентах.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК, зеленых, но не мягких, лучше кислых или кисло-сладких, делается несложно. Яблоки моем, режем

...лам, вынимаем сердцевину, кладем в дуршлаг и бланшируем 2—3 минуты. Затем укладываем в прошпаренные банки кожицей вверх и заливаем горячим 40-процентным сиропом. Полулитровые банки стерилизуем 15—20 минут, литровые — 20—25 минут. На 10 полулитровых банок берем 4 кг яблок и 600 г сахара.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ делается почти так же, только груши заливаются 30-процентным сиропом.

Поздние сорта КРЫЖОВНИКА—хорошая основа для компота. Отобрать надо зрелые, но не очень плотные ягоды. Чтобы ягоды не полопались при стерилизации, их надо наколоть булавкой или заостренной спичкой, после чего проварить немного в 50—60-процентном сахарном сиропе и вместе с этим сиропом разлить по банкам. В полулитровых и литровых банках стерилизуем компот из крыжовника 15—20 минут. (На 10 полулитровых банок берется 4 кг крыжовника и 1 кг сахара.)

А какая прелесть ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖЕЛТЫХ СЛИВ! Сливы надо взять не совсем спелые, обмыть, проколоть шпилькой в нескольких местах и положить в кастрюлю. В тазу для варенья сварить сироп, залить им подготовленные сливы. В таком виде оставить их на сутки. На другой день слить сироп, прокипятить его и вновь залить сливы. А на третий день в том же сиропе сварить сливы до готовности. Пропорция: на 1 кг слив—полтора килограмма сахара и 2 стакана воды.

Ну и, наконец, ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ. Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек кладем в кастрюлю, заливаем водою и, накрыв крышкой, варим до мягкости. После этого, не давая остыть, протираем сквозь сито. В пюре добавляем сахар, тщательно размешиваем и снова варим на слабом огне до загустения около полутора часов. (На 1 кг яблок и 1 кг слив—1 кг сахара и стакан воды.)

Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

«Когда варишь обычное варенье,—учила меня бабушка,—то, как бы ни старалась, все равно оно может не сохраниться до весны. Другое дело—«пятиминутки»...»

Под «пятиминутками», как я теперь понимаю, бабушка имела в виду пастеризованное варенье. Оно делается, как обычно, но не доваривается, а лучше всего просто доводится до кипения и через пять—семь минут снимается с огня, разливается по банкам и стерилизуется от 15 до 20 минут. Из черники, ежевики, клюквы, грецкого ореха и лепестков розы... До сих пор, кажется, ощущаю нежный кисло-сладкий вкус этих изумительных бабушкиных «пятиминуток»! И вам советую попробовать.

А особенно нравилась мне БРУСНИКА В СИРОПЕ. «Для этого,—рассказывала бабушка,—возьми бруснику зрелую, свежую, только что из лесу, перебери ее, промой и уложи в банку. Сироп отдельно готовь, в кастрюле. Влей стакана два воды, добавь сахару, кусочки лимонной цедры, дай прокипеть, процеди и охлади. Залей бруснику холодным сиропом и храни на холоде. Ах, до чего хороша такая брусника к жареному мясу, птице! Пальчики оближешь!» (На один килограмм брусники бабушка брала полтора стакана сахара.)

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Конец лета—время, когда груши созревают вовсю. Поэтому решила предложить любителям старый русский рецепт под названием«КОМПОТ ГОРЯЧИЙ ИЗ ГРУШ».

«Очистить груши, выбрать зернышки,—сообщается в моем кулинарном фолианте,—сварить в сиропе до мягкости», вынуть на сито, сироп процедить и выварить до совершенной густоты. Когда будет готов, положить туда груши, остудить. Положить в кастрюлю сливочного масла, развести с 1/4 фунта муки. (Русский фунт, как сообщили мне в управлении метрологии Госстандарта СССР, равняется с точностью до одной десятой 409,5 грамма.—М. И.) Развести с 1/4 фунта сахару и мешать на плите, пока не загустеет. Потом положить ложку прокаленного подсолнечного масла, 1/8 фунта толченых макарон, размешать, выложить в кастрюлю и положить сверху вареные груши. За полчаса до отпуска сбить 8 белков на пену, положить 7 столовых ложек мелкого сахару, размешать первую половину белков, положить в продолговато-круглый конверт из бумаги, завернуть края, чтобы масса не выходила, а в тонком конце сделать отверстие. Второю же половиною покрыть груши в кастрюле, выпустить из конверта кружками, а когда будет готово, посыпать мелким сахаром, слегка запечь в умеренной печке и подавать».

По-моему, в результате получится что-то среднее между суфле и запеканкой. Ну да главное, должно быть вкусно. Рискнем?

Кулинарных вам успехов и отличного настроения!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

ХОЗЯЮШКА

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

ПРИЧЕСКА С ПРИМЕРКОЙ

Лучше всего ее сделать во время мытья головы, так как намыленным волосам можно придать любую форму. Подняв их, вы можете представить себя с высокой прической, а уложив на лбу — с челкой. Пригладив волосы с боков и на затылке, вы увидите себя с короткой стрижкой.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ СУХИЕ...

...попробуйте 2—3 раза в неделю на ночь втирать в корни крем «Особый» или «Прима», а на седьмой день смочите голову свежей простоквашей или кислым молоком и через час вымойте.

Летом волосы нередко пересушиваются, теряют блеск, становятся жесткими. Привести их в норму совсем нетрудно: дважды в неделю втирайте в кожу головы теплое касторовое масло, потом завяжите голову полотенцем и через час вымойте. После 3—4 процедур волосы станут мягкими и блестящими.

ИЛИ СЕКУТСЯ

Сначала выясните, отчего это происходит: оттого ли, что они трутся о воротник платья или блузки; или вы обламываете их при накручивании на бигуди. Самое простое в таком случае — остричь посеченные концы и дать волосам вновь отрасти. При этом можно смазывать концы жирным кремом.

НУЖНА ЛИ ЩЕТКА?

Полезна для сухих и нормальных волос. Сухие можно расчесывать щеткой регулярно, так как таким образом массируется кожа головы и естественный жир ее равномерно распределяется на все волосы. А вот состояние жирных волос такая процедура не улучшит, а, наоборот, будет способствовать быстрому засаливанию головы.

Лучше всего пользоваться щетками из натуральной щетины. Синтетические щетки чрезмерно электризуют волосы.

В ЧАЙНИКЕ — НАКИПЬ...

«Посоветуйте, как избавиться от накипи в чайнике.

Н. ОРЛОВА.

Тульская область».

Для удаления накипи промышленность выпускает специальное средство, оно так и называется: «Антинакипин». Способ употребления подробно описан на этикетке к препарату.

Есть и другой, домашний способ удаления накипи. Залейте в чайник раствор уксусной эссенции (1 часть эссенции на 5—6 частей воды) и нагревайте до 60—70 градусов. При такой температуре подержите чайник на огне 20—30 минут. Затем тщательно промойте.

И еще один, народный способ: наполните чайник кожурой от яблок и груш, долейте воды и кипятите, пока не сойдет налет.

М. КУПРИЯНОВА

В ХИМЧИСТКУ МОЖНО И НЕ ОБРАЩАТЬСЯ

Если вы подпалили утюгом светлое льняное платье, скатерть, салфетку, полотенце из хлопчатобумажной ткани, замочите изделие на ночь в небольшом количестве раствора воды с кислым молоком (поровну). Подпалины исчезнут.

Есть простые домашние средства и для «борьбы» с чернильными пятнами. Удалить их с обуви, сумки, перчаток, других изделий из кожи можно с помощью соли. Насыпьте на пятно соль толстым слоем, слегка увлажните ее и оставьте так на два дня. Затем стряхните соль, протрите вещь губкой или тряпочкой, смажьте скипидаром и почистите шерстяной тряпкой или бархоткой до блеска.

Пятна от жира, смазочных масел легко отстираются, если вымочить предварительно одежду в воде, в которую добавлен скипидар (1 столовая ложка на 5 литров воды).

А. НИКУЛЕНОК

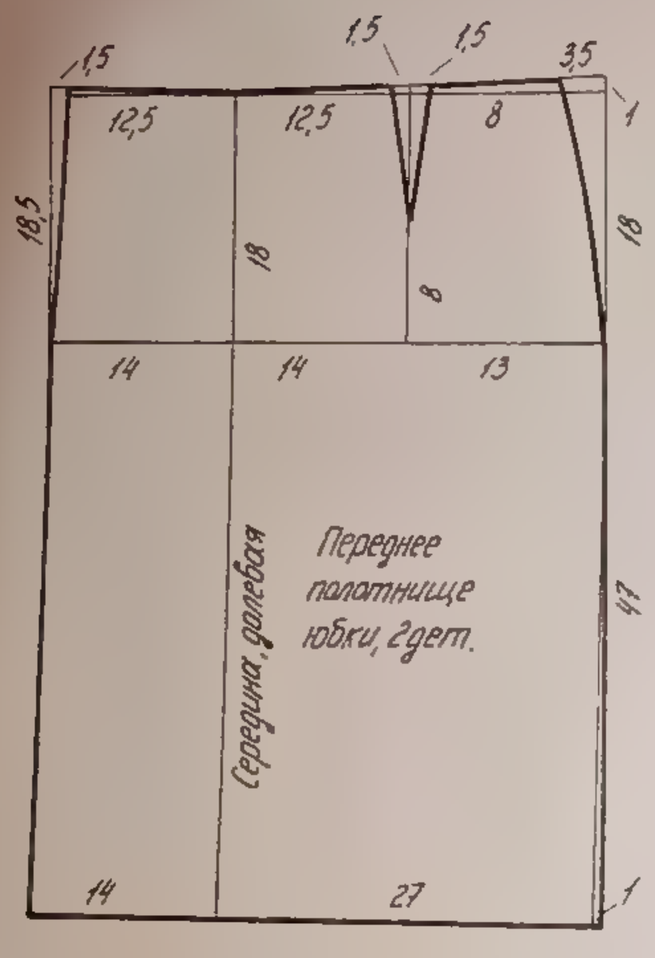
ШЬЕМ САМИ

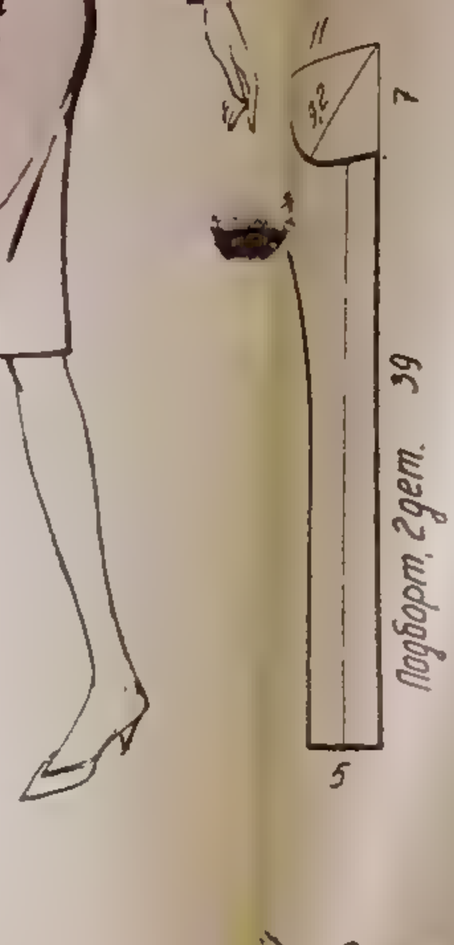
ХОЗЯЮШКА

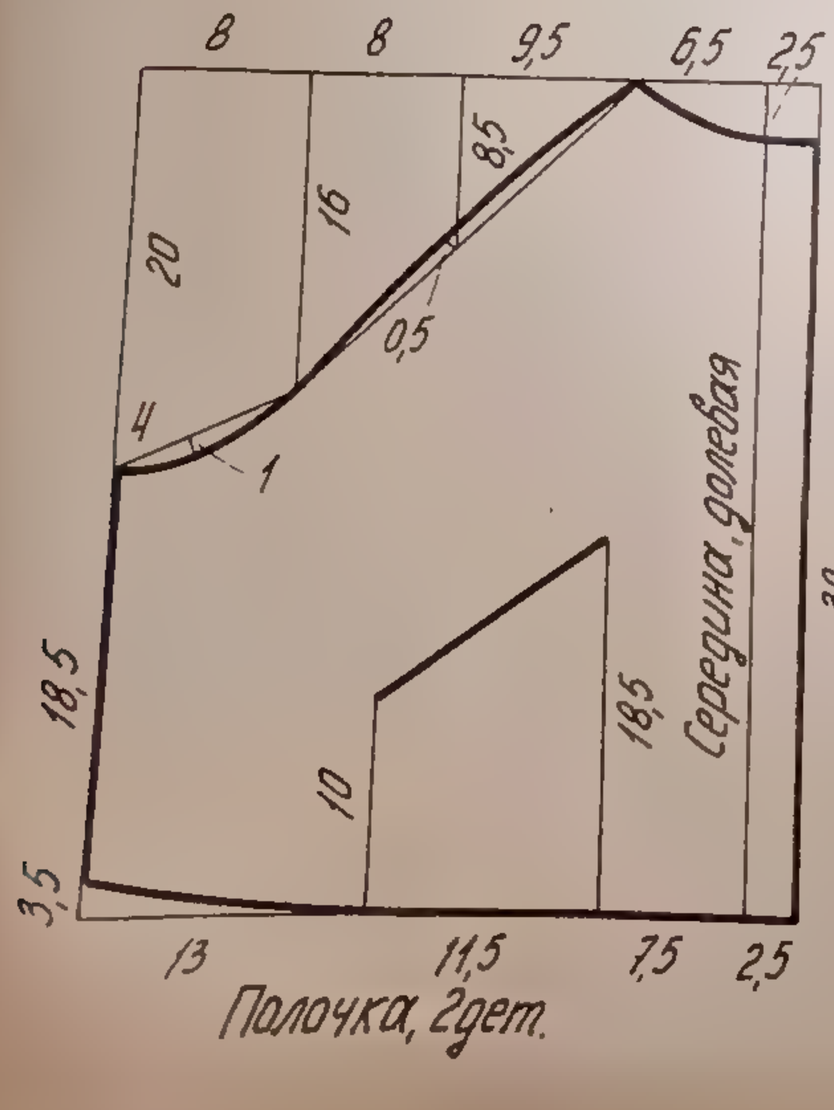
ОДИН НЕДОСТАТОК У ЛЕТА — КОРОТКО!

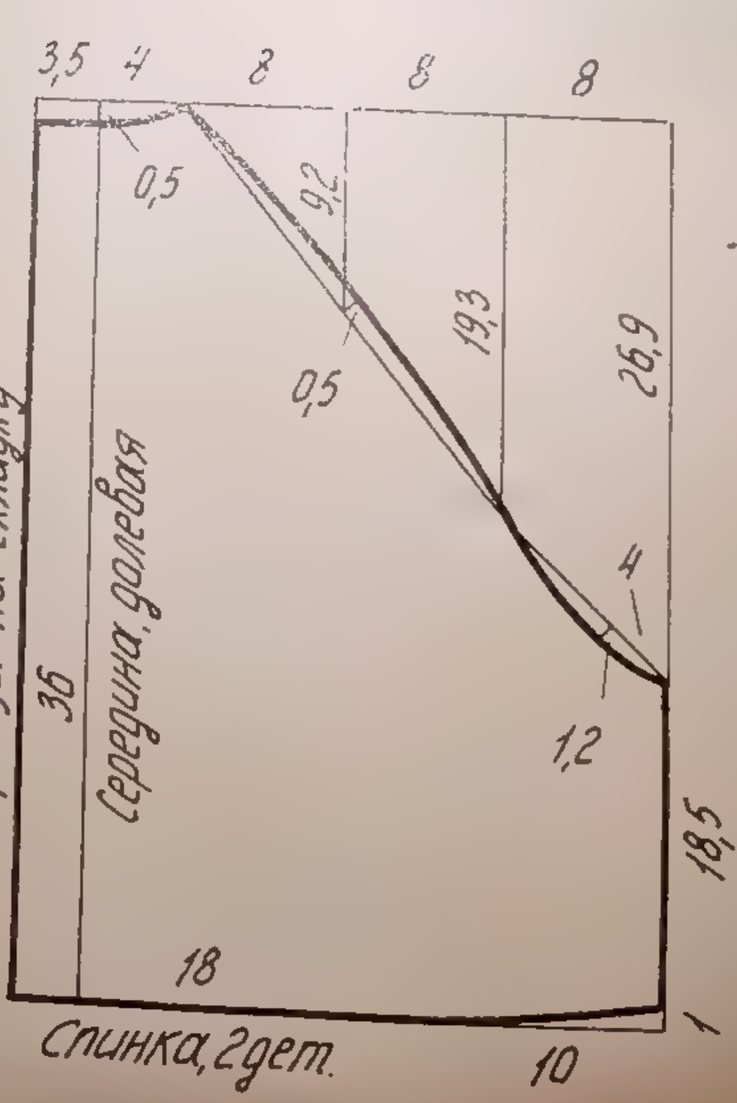
У лета, как бы оно прекрасно ни было, к сожалению, есть один недостаток — оно коротко. Уже в конце августа повеет первой осенней прохладой, особенно по вечерам. Что надеть в таком случае?

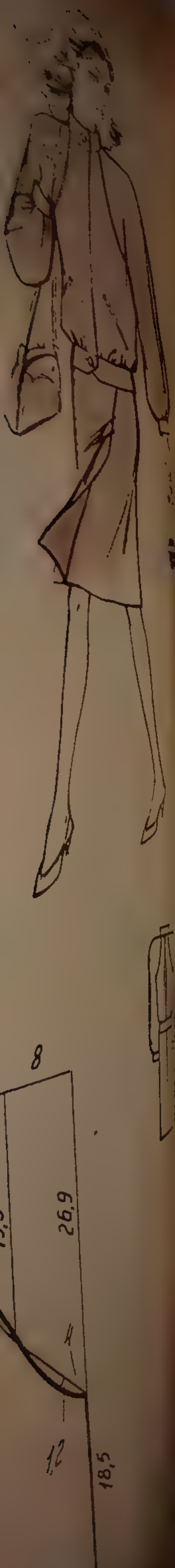
Предлагаем модель молодежного костюма (размер 46, рост IV). Его можно сшить из вельвета, плащевой ткани, легкого драпа или шерсти. Элегантность костюму придаст модная короткая куртка на притачном поясе. Рукав — реглан на манжете, застегивающемся на пуговицу (ширина манжеты в











готовом виде — 5 см, длина — 22 см). Вдоль рукава — складка, придающая ему свободу движений. К припуску на рукаве пришивается долевая полоска отделочной ткани. Ее ширина — 7 см, длина — 54 см.

На спинке такая же складка. Она крепится нашитыми треугольничками кожи со сторонкой 3 см (для этого, кстати, сгодится старая кожаная сумка). Если же кусочка кожи у вас не найдется, можно украсить складку строчкой из толстой нитки (№№ 10, 30).

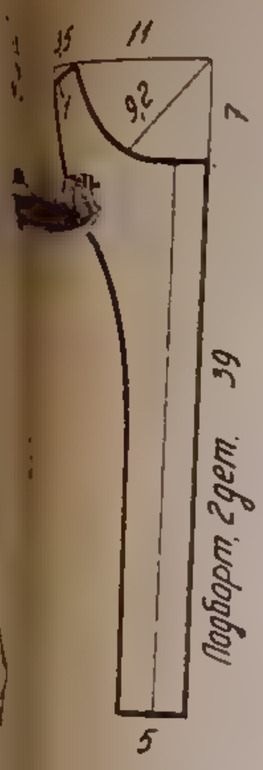
Застежка на куртке. На кусочке ткани длиной, равной длине борта, сделайте петли, а край его подрубите машинной строчкой. Полоску ткани с петлями притачайте к лицевой стороне подборта. Между петлями сделайте закрепки машинной строчкой. Потом обработайте борт (такая застежка называется супатная). В швы по линии реглана вставьте кант из отделочной ткани, выкроенной по косой. Его ширина — 1,5—2 см.

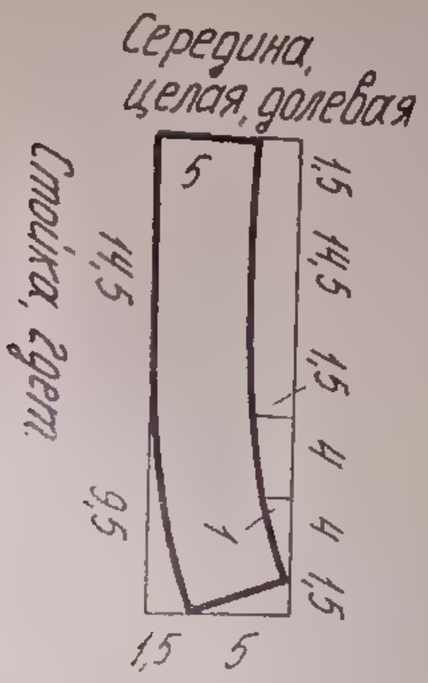
Карманы прорезные, оформлены в рамку.

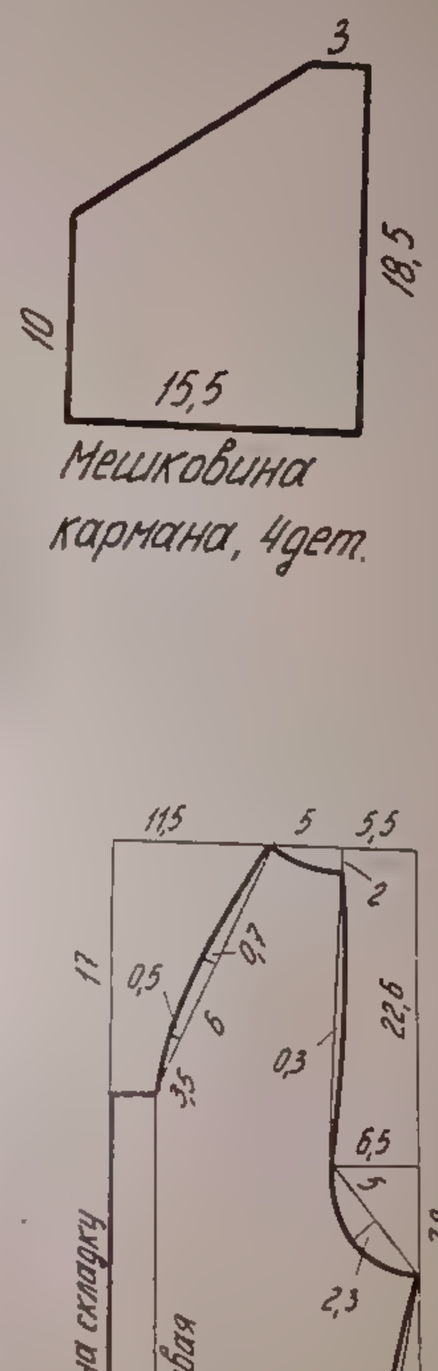
Юбка прямая, двусторонняя, с запáхом. Ее выполнение сложно только на первый взгляд. Из отделочной ткани сшейте вторую юбку, подшейте низ. Сложите лицо с лицом основной юбки и прострочите по краю. Выверните, пришейте пояс, на концах которого сделайте петли. Ширина пояса в готовом виде — 2,5—3 см.

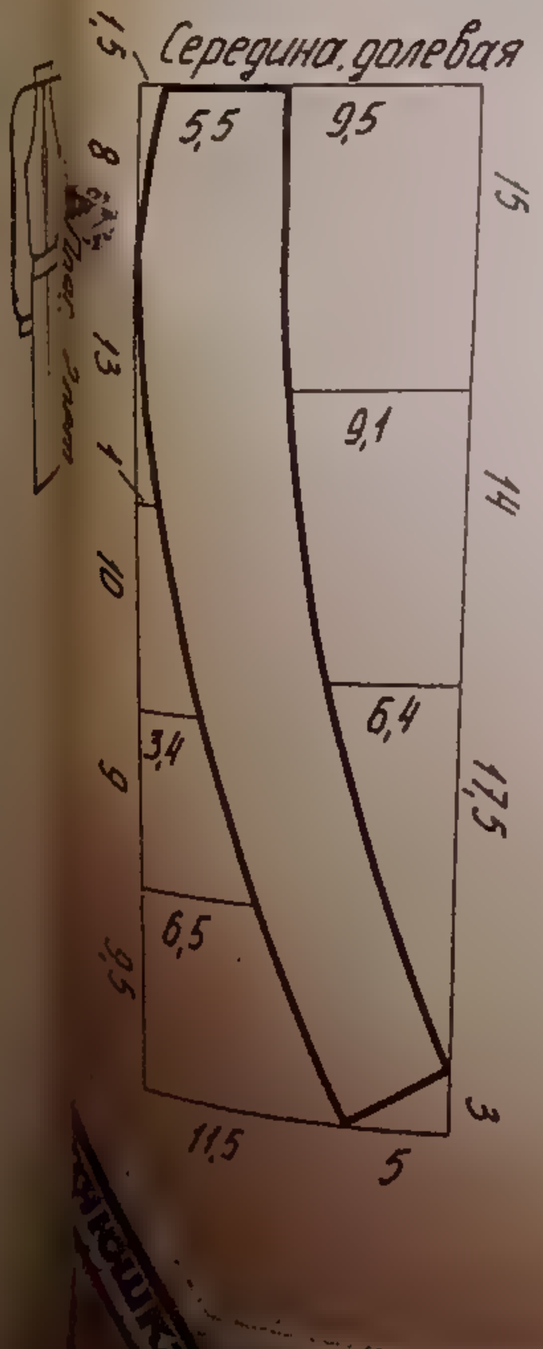
Припуски на швы не более 1,5 см. По линии горловины и реглана — 0,7 см.

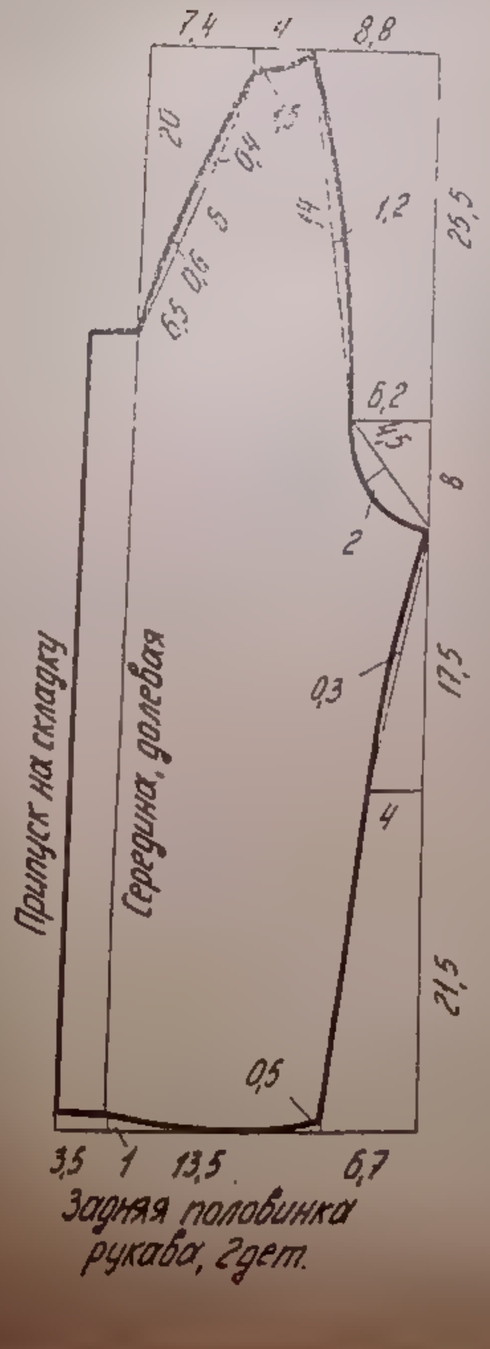
Н. ЛЬВОВА,
модельер-конструктор.

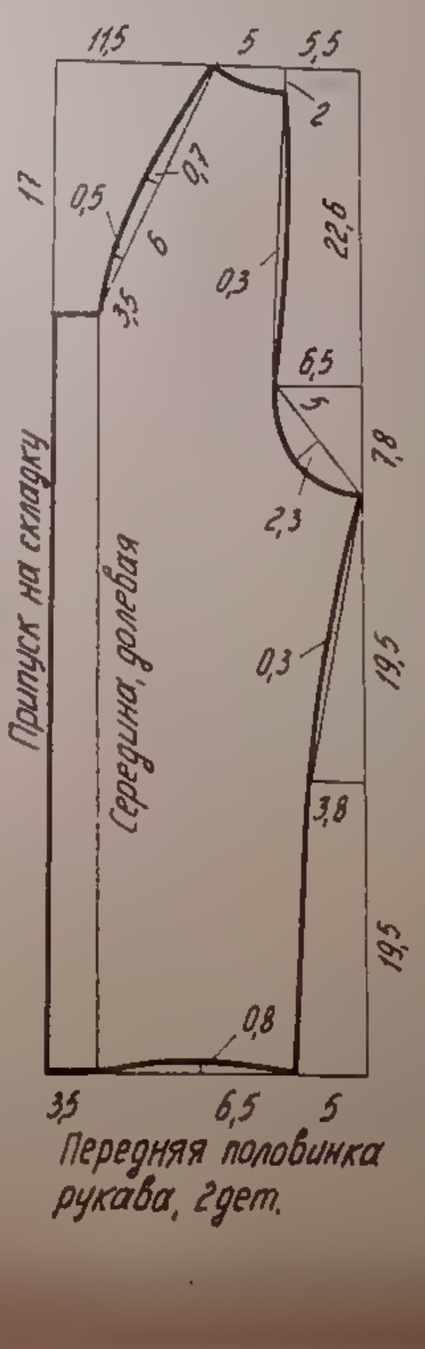












ПОМОЩНИЦУ ЗОВУТ «ВЯТКА»

В прошлом году получили мы с мужем (он совхозный шофер, я в полеводстве работаю) премию по итогам года и приобрели на нее необходимую вещь для дома: стиральную машину-автомат «Вятка». Семья у нас по нынешним меркам не маленькая: мы с мужем, двое ребятишек да свекровь. В такой семье, согласитесь, что ни день, то стирка, а к концу недели и вовсе гора белья вырастает. Одним словом, без механизированной помощницы в доме никак не обойтись. Долго думали, какую выбрать. Поменьше, чтобы лишнего места в кухне не занимала? Подешевле, ту, что белье в мыльном растворе крутит — и вся ее помощь? Или подороже да понадежнее, чтобы и стирала сама, и полоскала, и отжимала, и все по минутам? В общем, если уж помощь хозяйке, так настоящая. Остановились на «Вятке». И верно говорят: дорого да мило. Вот уж помощница, так помощница. Я теперь стирку и за работу не считаю (а каждая женщина знает, какой это нелегкий труд!). Соберу белье и одежду, рассортирую: белое — в одну сторону, цветное — в другую. Заложу в машину, добавлю стиральный порошок по норме, «подам» воду определенной температуры, установлю режим обработки — и спокойно принимаюсь за другие дела по хозяйству.

Пользуюсь «Вяткой» почти год, а не устаю восторгаться. С большой заботой о женщине-хозяйке сделана эта машина. Настоящая помощница в доме.

О. БИРЮКОВА

Дмитровский район,
Московская область.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук,
заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ПЯТАЯ

В прошлый раз мы говорили о рефлексогенных зонах, расположенных на ногах. Сегодня речь пойдет о точечном массаже ног.

Приемы и методы массажа различны. **Для тех зон, которые находятся на стопе и в области голеностопного сустава, выполняют точечный массаж подушечкой большого или среднего пальцев, а на подошве, там, где мышечный слой мощнее,—согнутым под острым углом средним пальцем.**

При точечном массаже голени или бедра, чтобы усилить давление, **можно наложить на кисть и другую руку. Только помните: в верхней части передне-внутренней поверхности бедра, на четыре поперечных пальца ниже середины складки, неглубоко под кожей залегают крупные бедренные артерии и вена—они легко ранимы, поэтому не выносят давления. Массаж на этом участке нужно ограничить легким поглаживанием.**

Хочу остановиться отдельно на *рефлексогенных зонах подошвенной поверхности стоп.* Здесь имеется множество чувствительных зон, связанных с различными внутренними органами. Вы, наверное, и сами замечали, что подошвы действительно очень чувствительны к *раздражителям, особенно к холоду: чуть переохладили ноги—закладывает нос, начинается простуда. Эффективное средство профилактики простудных заболеваний—массаж стоп. Делать его просто: ходите в летние месяцы босиком по речной гальке или скошенному лугу, старайтесь захватить утро и вечер, когда выпадает роса; а к зиме запаситесь деревянным бруском, ребристым, круглой формы, и перекатывайте его по полу босыми ногами.*

Ноги легко массировать самостоятельно, делать самомассаж. Начинайте его со стопы, переходите на ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро.

Самомассаж ног—лечебная процедура. В Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры разработана интересная и эффективная методика самомассажа ноги с помощью другой ноги, рассчитанная специально на полных, больных, пожилых людей. Эта процедура помогает восстановить мышечный тонус, подвижность в суставах, улучшает кровообращение в стопах.

Методика проста: массируемую ногу ставят на пол, на коврик или кусок поролона, а пяткой другой ноги растирают пальцы и подъемы стопы—движениями прямыми, поперечными и кругообразными. Затем наружным и внутренним краем стопы массируют поочередно одной ногой другую. Такой самомассаж помогает выправить плоскостопие, избавиться от последствий ушибов, растяжений, придает стопе большую устойчивость. Голеностопный сустав и ахиллово сухожилие массируют в том же положении, растирая их пяткой или другими частями стопы в различных направлениях; икроножную мышцу—подъемом стопы и подошвой; переднеберцовые мышцы—пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей. Голень при массаже должна быть выпрямлена.

Лучший результат даст проведение такого самомассажа в ванне или в большом тазу с горячей водой, когда все суставы, связки и мышцы распарены.

Самомассаж рефлексогенных зон, расположенных на ногах, выполняется методами точечного массажа или акупрессуры. При этом обратите особое внимание на важные зоны 8 и 11 (см. «Крестьянку» № 7), которые оказывают влияние на общий тонус организма.

Для самомассажа стоп в деревянную коробку или ящик с низкими стенками (40 см × 40 см) насыпьте горох, фасоль или мелкие камешки, отшлифованные волнами,—так, чтобы они полностью закрыли дно. Разомнитесь, сделайте дыхательные упражнения, затем вставайте босиком на дно коробки и переступайте с ноги на ногу, пока боль не притупится, перестанет ощущаться. Запомните, боль должна сначала чувствоваться обязательно. Если ее нет—замените камешки на более крупные.

Эта процедура продолжается 10 минут для взрослых и 3 минуты для детей.

А теперь несколько практических рекомендаций, как с помощью защитных сил организма и природы бороться с некоторыми недугами ног.

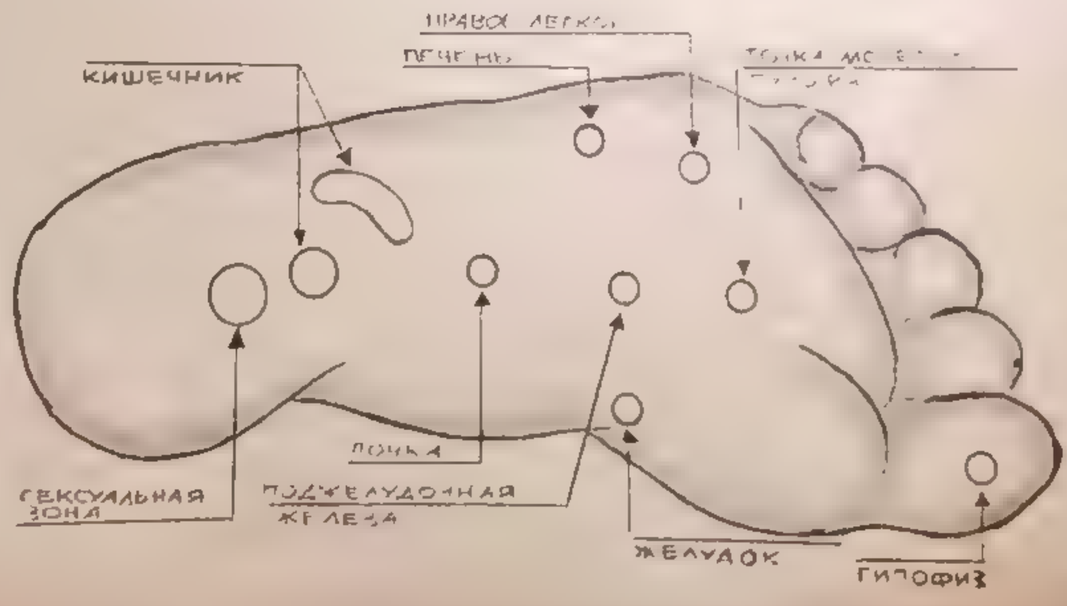
При боли в ногах примените точечный массаж рефлексогенных зон 12 на руках, 11, 8, 6—на ногах: метод воздействия — успокаивающий. При *спазме икроножных мышц* примените тот же прием массажа зон 12 и 6 на ногах. При ушибе ног—зон 4, 6 на ногах.

Эффект усилится регулярным приемом березового сока или сока зверобоя, который готовится из всего растения в пору цветения,—по 1 столовой ложке 2 раза в день через 1 час после еды. Если такой возможности нет, ставьте на ночь на болевые участки компрессы из березовых листьев.

От повышенной *потливости ног* поможет точечный массаж рефлексогенных зон 6, 11 на руках, 1, 6, 7, 9, 11 на ногах (метод воздействия—успокаивающий), а также ножные ванны из отвара коры дуба (200 г коры отварить в 2 л воды, настаивать 3 часа, процедить, добавить 2 л воды).

Физическое утомление снимается точечным массажем рефлексогенных зон 1, 14 на руках, 3, 4—на ногах. Метод воздействия—возбуждающий. Давление производите резко, до боли, повторите процедуру 4 раза для каждой зоны.

Если вас беспокоят постоянно *холодные ноги,* сделайте точечный массаж рефлексогенных зон 6, 11 на руках и 3, 4, 6, 8—на ногах. Метод воздействия—возбуждающий. Действие процедуры подкрепите теплыми ваннами и общим массажем ног. Пейте сок боярышника (он готовится из цветов, листьев и ягод кустарника) по полстакана в день перед едой, сок тысячелистника (из всего растения в пору цветения)—по 2 столовые ложки 3 раза в день через час после еды. Соки можно заменить водным настоем смеси лекарственных растений в таком составе: цветки или ягоды боярышника—3 части, трава тысячелистника—3 части, трава зверобоя—3 части, трава пустырника—3 части. 1 столовую ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по полстакана 2 раза в день медленными глотками.



КАК ПОСТРОИТЬ БАНЮ?

«Дорогая «Хозяюшка»!

Мы живем в благоустроенном современном сельском поселке. Все удобства у нас есть, в том числе и ванны в новых квартирах. Но вот задумали мы с друзьями построить своими руками баню — настоящую, русскую, деревенскую, с парилкой, какая издавна славится в наших краях. А как? Что для этого надо? Не поможешь ли нам?

Н. ПИГАЛОВ, С. ПРОХОРОВ.
Горьковская область».

Построить русскую деревенскую баню несложно, если вы хорошо владеете топором, пилой и банком.

Для начала определите размер будущей бани, ее полезная площадь (без печки) должна быть не менее 5—6 кв. метров. Высота бани от пола до потолка — 2—2,3 м. На рис. 1 показана схема простой бани: цифрой

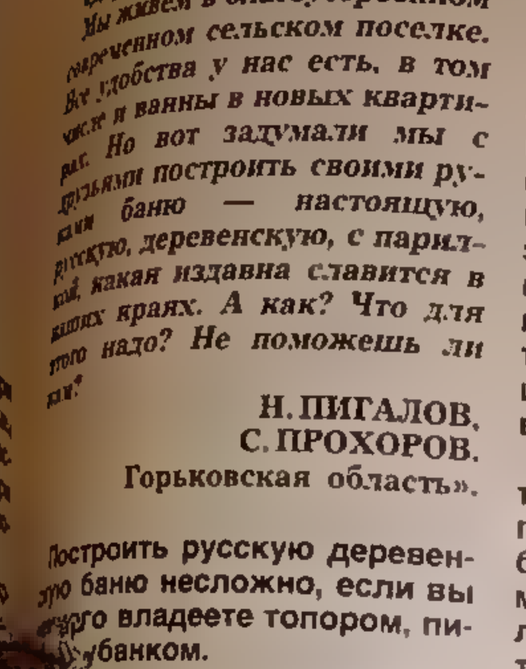


Рис. 1.

обозначен тамбур; 2 — предбанник; 3 — скамья; 4 — печь; 5 — бак для холодной воды; 6 — табуреты-подставки; 7 — топочная; 8 — полка.

Для постройки можно взять любые материалы — камень, кирпич, бревна, бруски, в том числе каркасные засыпные, но лучше всего — дерево.

Каркасные засыпные по своим свойствам не уступают деревянным, но они нуждаются в обязательной пароизоляции.

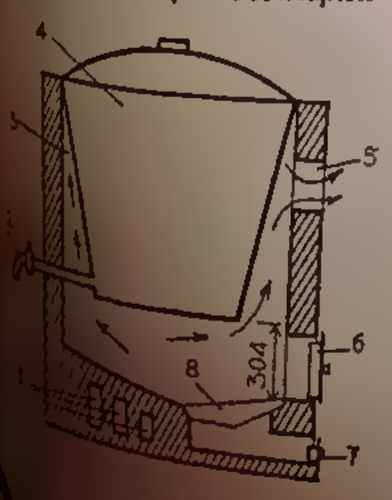


Рис. 2

С внутренней стороны на каркас бани крепится толь или рубероид так, чтобы каждое верхнее полотно напускалось на следующее, но не ниже чем на 100 мм. Потом все покрытие обшивается досками. Сверху их можно закрыть любым пластиком.

Потолок настилается так. Прибитые доски сперва закрываются со стороны чердачного перекрытия толем или рубероидом, на них кладется слой засыпки, лучше всего шлака. С внутренней стороны подшивку можно облицевать пластиком, таким же, как и стены; он хорошо предохраняет древесину от влаги.

Стены бани должны хранить тепло. Толщина стен из бутового камня — 750 мм, из кирпича и бетона — 510 мм, из бревен — не менее 200 мм. Древесину и паклю для заделки стен обязательно обработайте противогнилостным антисептиком — дольше прослужат. Можно оштукатурить стены с внутренней или с внешней стороны цементно-известковым раствором.

Для кровли и перекрытий можно взять любой материал. Если выберете дерево — сначала хорошо просушите его, а после работы оштукатурьте или закройте пластиком. Другой способ: обильно пролифить и затем в два приема окрасить масляной краской.

На чердаке с двух противоположных сторон сделайте слуховые окна для вентиляции. Они предохранят древесину от загнивания и грибка, с которым трудно бороться.

Оптимальный размер для дверей такой: высота — 1600—1700 мм, ширина — 700 мм. Порог — 250—300 мм от уровня пола. Это не очень удобно при ходьбе, зато лучше удерживается тепло. Окно в моечном отделении по традиции делают одно, шириной 400—600 мм, высотой 600—700 мм. Рамы вставьте двойные. Все щели между коробкой и стенами, коробкой и переплетами хорошо заделайте замазкой.

Продумайте, на какой фундамент поставить баню. Тяжелые стены из камня, красного кирпича и бетона возводятся на сплошном ленточном фундаменте из бута, красного кирпича, хорошо обожженного, или железняка, на высоте 500 мм от уровня поверхности земли. Красный щелевой и силикатный кирпич не пригоден!

Деревянные стены лучше тоже ставить на ленточном фундаменте, но можно и на столбчатом с тонкими стенками из названных здесь материалов и с подсыпкой около них грунта. С внутренней стороны стены фундамента «облицуйте» жирным слоем глины, это надежно предохранит его от намокания. Не забудьте про гидроизоляцию! Лучше ее уложить на мастику: толь — на дегтевую, а рубероид — на битумную.

Самый простой пол в бане — земляной, для него достаточно срезать растительный слой почвы на глубину не менее 150 мм. Но лучше всего сделать так. Отступите от фундамента по всем его сторонам около моечной на 500 мм, выберите грунт на глубину не менее 500 мм и в образованную яму насыпьте песок или гравий, на них настелите доски. Можно положить на столбы балки и на них настелить доски. Воду надо отводить за пределы бани на расстояние 2—3 метра. И позаботьтесь о том, чтобы из такой ямы не поступал в баню холодный воздух.

Для устройства электроосвещения запаситесь проводкой из изолированных проводов. Электролампы защитите предохранительными плафонами.

Для нагревания воды применяются и обычные чугунные котлы и водогрейные коробки с краном. Объем — из расчета 6—7 литров воды при температуре 50 градусов на одного человека (при мытье вы будете ее по желанию разбавлять). Не забудьте, что при нагревании воды количество ее уменьшается. Котлы и баки приспособьте так, чтобы они опирались своими бортиками на стенки кладки, или подвесьте на тросиках или толстой арматурной проволоке к балкам потолка.

Для любителей париться (этим и знаменита русская баня!) устройте каменный настил.

Рис. 3

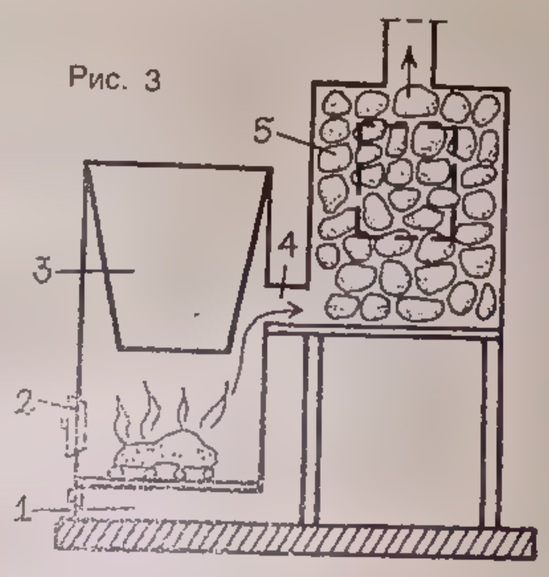
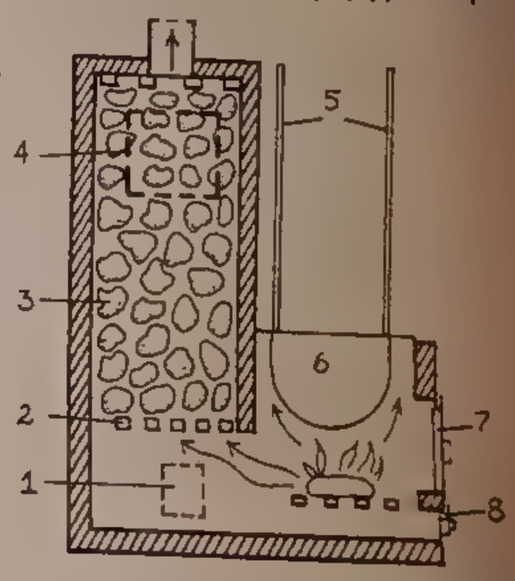


Рис. 4



Хорошо бы добавить к камням чугунные чушки, из расчета — 80 процентов камней и 20 процентов чугунных чушек.

Чтобы все стенки печи отдавали тепло, надо строить их с отступом от стен бани минимум на 250 мм. При кладке печей строго соблюдайте меры противопожарной безопасности, особенно при прохождении трубы через чердачное перекрытие и кровлю.

Предлагаем несколько вариантов простейших печей. На рис. 2 показана печь для отопления и нагрева воды. Она имеет: 1 — каналы для выхода тепла; 2 — кран для разбора горячей воды; 3 — пазуху для горячих газов; 4 — котел; 5 — канал для отвода газов в трубу; 6 — топочную дверку; 7 — поддувальную дверку; 8 — колосники.

А вот печь-каменка из двух бочек (рис. 3): 1 — зольник; 2 — топливник; 3 — бак для воды; 4 — патрубок; 5 — каменка. Как видите, эта печь и удобна и проста в изготовлении.

Может быть, вам больше понравится простая печь-каменка (рис. 4). Для нее потребуется: 1, 4 — дверки; 2 — чугунные колосники; 3 — каменка (камера, заполненная камнем); 5 — проволока или тросик; 6 — котел; 7 — дверка топливника; 8 — дверка поддувала.

Тяга во всех печах зависит от многих факторов, особенно от высоты трубы. При строительстве учитывайте это.

Ну вот баня и готова. Если хотите, чтобы она служила вам дольше, не забывайте после каждого мытья проветривать чердак да и само помещение, чтобы удалить следы влаги.

А. ШЕПЕЛЕВ,
инженер.

КАК ПОСТРОИТЬ БАНЮ?

«Дорогая «Хозяюшка»! Мы живем в благоустроенном современном сельском поселке. Все удобства у нас есть, в том числе и ванны в новых квартирах. Но вот задумали мы с друзьями построить своими руками баню — настоящую, русскую, деревенскую, с парилкой, какая издавна славится в наших краях. А как? Что для этого надо? Не поможешь ли нам?

Н. ПИГАЛОВ,
С. ПРОХОРОВ.
Горьковская область».

Построить русскую деревенскую баню несложно, если вы немного владеете топором, пилой и молотком.

Для начала определите размер будущей бани, ее полезная площадь (без печки) должна быть не менее 5—6 кв. метров. Высота бани от пола до потолка—2—2,3 м. На рис. 1 показана схема простой бани: цифрой

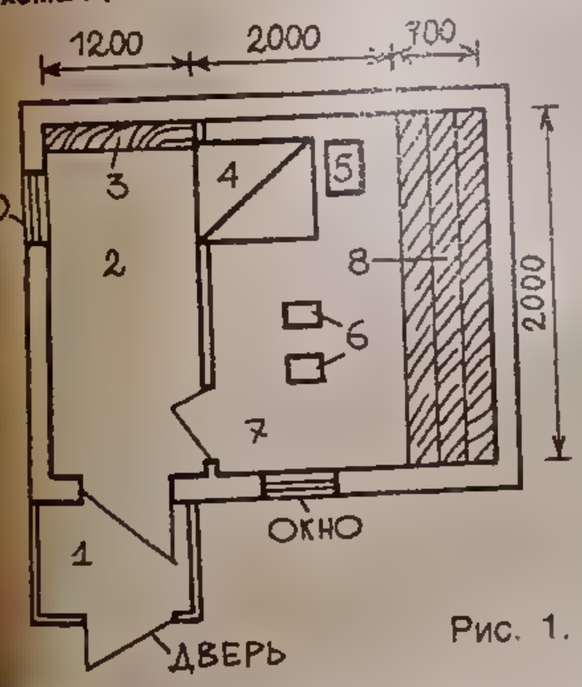
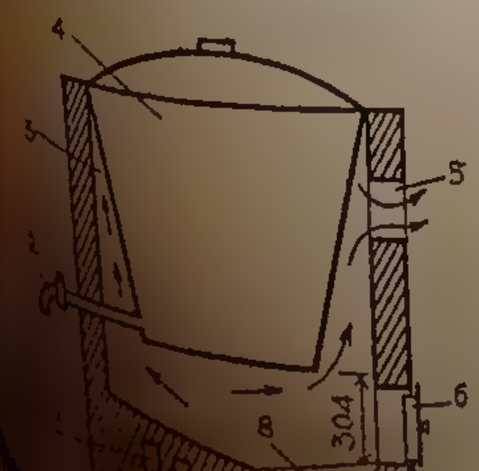


Рис. 1.

1 означен тамбур; 2—предбанник; 3—скамья; 4—печь; 5—бак для холодной воды; 6—табуреты-подставки; 7 — моечная; 8—полка.

Для постройки можно взять любые материалы—камень, кирпич, бревна, бруски, в том числе каркасные засыпные, но лучше всего—дерево.

Каркасные засыпные по своим свойствам не уступают деревянным, но они нуждаются в обязательной пароизоляции.



С внутренней стороны на каркас бани крепится толь или рубероид так, чтобы каждое верхнее полотно напускалось на следующее, но не ниже чем на 100 мм. Потом все покрытие обшивается досками. Сверху их можно закрыть любым пластиком.

Потолок настилается так. Прибитые доски сперва закрываются со стороны чердачного перекрытия толем или рубероидом, на них кладется слой засыпки, лучше всего шлака. С внутренней стороны подшивку можно облицевать пластиком, таким же, как и стены; он хорошо предохраняет древесину от влаги.

Стены бани должны хранить тепло. Толщина стен из бутового камня—750 мм, из кирпича и бетона—510 мм, из бревен—не менее 200 мм. Древесину и паклю для заделки стен обязательно обработайте противогнилостным антисептиком—дольше прослужат. Можно оштукатурить стены с внутренней или с внешней стороны цементно-известковым раствором.

Для кровли и перекрытий можно взять любой материал. Если выберете дерево—сначала хорошо просушите его, а после работы оштукатурьте или закройте пластиком. Другой способ: обильно пропитать и затем в два приема окрасить масляной краской.

На чердаке с двух противоположных сторон сделайте слуховые окна для вентиляции. Они предохранят древесину от загнивания и грибка, с которым трудно бороться.

Оптимальный размер для дверей такой: высота—1600—1700 мм, ширина—700 мм. Порог—250—300 мм от уровня пола. Это не очень удобно при ходьбе, зато лучше удерживается тепло. Окно в моечном отделении по традиции делают одно, шириной 400—600 мм, высотой 600—700 мм. Рамы вставьте

Рис. 3.

сплошном ленточном фундаменте из бута, красного кирпича, хорошо обожженного, или железняка, на высоте 500 мм от уровня поверхности земли. Красный щелевой и силикатный кирпич не пригоден!

Деревянные стены лучше тоже ставить на ленточном фундаменте, но можно и на столбчатом с тонкими стенками из названных здесь материалов и с подсыпкой около них грунта. С внутренней стороны стены фундамента «облицуйте» жирным слоем глины, это надежно предохранит его от намокания. Не забудьте про гидроизоляцию! Лучше ее уложить на мастику: толь—на дегтевую, а рубероид—на битумную.

Самый простой пол в бане—земляной, для него достаточно срезать растительный слой почвы на глубину не менее 150 мм. Но лучше всего сделать так. Отступите от фундамента по всем его сторонам около моечной на 500 мм, выберите грунт на глубину не менее 500 мм и в образованную яму насыпьте песок или гравий, на них настелите доски. Можно положить на столбы балки и на них настелить доски. Воду надо отводить за пределы бани на расстояние 2—3 метра. И позаботьтесь о том, чтобы из такой ямы не поступал в баню холодный воздух.

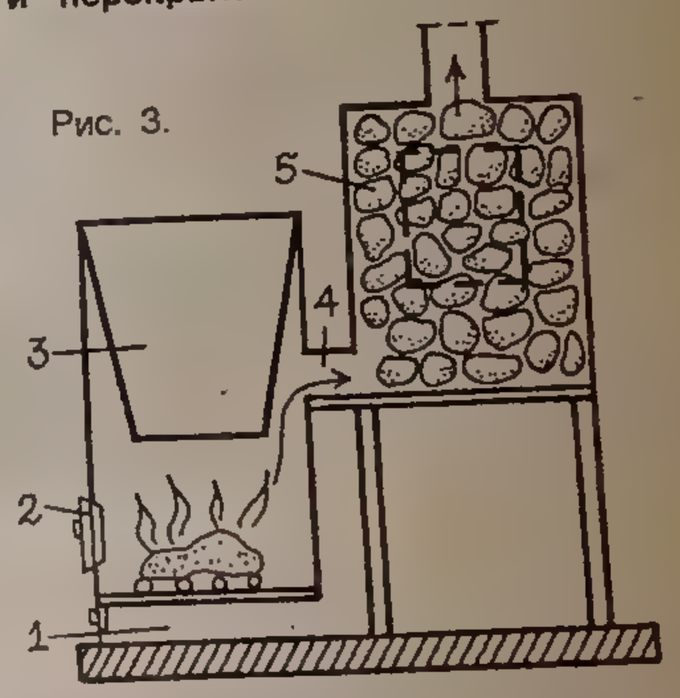


Рис. 4.

Для устройства электроосвещения запаситесь проводкой из изолированных проводов. Электролампы защитите предохранительными плафонами.

Для нагревания воды применяются и обычные чугунные котлы и водогрейные колонки с краном. Объем—из расчета 6—7 литров воды при температуре 50 градусов на одного человека (при мытье вы будете ее по желанию разбавлять). Не забудьте, что при нагревании воды количество ее уменьшается. Котлы и баки приспосабливайте так, чтобы они опирались

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

ХОЗЯЮШКА

А ТЕПЕРЬ О ТЕСЕМКЕ «КВАДРАТНОЙ»

Это более сложный вариант плетения.

Возьмите 12 пар коклюшек: 4 долевые, 2 ходовые и 6 пар — на плетешки (их мы с вами научились плести в июне, см. № 6 «Крестьянки»), нитки — № 30. Длина сколка — прежняя, ширина — 2 см, расстояние между наколами — 7 мм.

Наколы верхнего и нижнего рядов расположите напротив друг друга (рис. 1). Закрепите сколок на подушке. Навесьте пары коклюшек таким образом: на булавки 1 и 7 — по две пары (одна долевая и одна ходовая), на булавки 2 и 6 — по одной долевой, на 3,4,5 булавки — по две пары на плетешки (рис. 2).

Заплетите крайние булавки. Крайние долевые отложите. Возьмите следующие 2 долевые, два раза перевейте с ходовыми парами и сплетите. Пары отложите.

Теперь сплетите 3 плетешка до начала первого квадрата (см. рисунок), в вершине квадрата заплетите булавку парами левого плетешка. Правую пару возьмите как ходовую и переплетите полотнянкой обыкновенной с остальными четырьмя парами от плетешков, перевейте ее один раз и сплетите с ходовой от края. В накол между парами поставьте булавку и заплетите ее.

Ходовую пару квадрата перевейте один раз и сплетите с пятью парами от плетешков, перевейте еще раз и сплетите с ходовой от края. В накол между парами поставьте булавку и заплетите ее.

Снова перевейте ходовую квадрата один раз и сплетите с пятью парами от плетешков. Заплетите булавку ходовой парой и последней долевой. Теперь «возвращайтесь» обратно. С последней парой сплетите плетешок. Из оставшихся четырех пар сплетите еще два плетешка. Пары отложите. Ходовые пары от края и долевые перевейте один раз и сплетите. В наколы между ходовыми и крайними долевыми парами поставьте булавки, заплетите их. Крайние долевые отложите. Ходовые «проплетите» через долевые тем же способом обратно. Долевые отложите.

Теперь каждую ходовую пару сплетите с одной парой от плетешков. В наколы между парами поставьте булавки и заплетите их. Ходовые отложите. Сплетите дальше два плетешка до начала второго квадрата. В вершине квадрата заплетите булавку парами левого плетешка. И продолжайте таким же образом плетение «квадратной» тесемки...

УЗОР «ВИЛЮШКА»

Начинаем знакомиться с техникой плетения поворотов полотнянки и методов сцепления ее отдельных частей. Иными словами, плетем узор «вилюшка».

Подготовьте сколок длиной 15 см, нитки № 30. Расстояние между наколами 0,4 см. Ширина полотнянки по всему узору — 1 см, расстояние между ее частями — 0,5 см. С внешней стороны поворота (см. рис. 3) расстояние между наколами то же, что на прямом участке полотнянки, а внутри поворота наколы располагаются рядом друг с другом. Обратите внимание: наколы параллельно расположенных участков полотнянки должны находиться напротив друг друга. Еще одно замечание: для того чтобы нити пар при переплетении правильно ложились по рисунку, подушку-валик нужно поворачивать.

Для плетения узора возьмите 9 пар коклюшек. Закрепите сколок на подушке. Навесьте пары: на крайнюю левую булавку — две, на остальные булавки — по одной. Теперь — за работу.

Для начала вспомните наш третий урок и сплетите *полотнянку с перевивом крайних пар* — до последнего левого накола, после которого начинается поворот. Заплетите булавку, вколотую в этот накол, и плетите полотнянку, двигаясь к первому наколу на повороте справа. «Подошли»? Сделайте «закидку»: нити ходовой и последней долевой пары поменяйте, два раза перевейте и еще раз поменяйте. Булавку поставьте в накол под обе пары. Крайнюю пару отложите, а другой парой плетите полотнянку в обратном направлении. Когда вернетесь к повороту справа, опять сделайте «закидку». Поставьте в накол под обе пары булавку. Продолжайте плести полотнянку, делая справа на повороте «закидки».

Тут в нашу работу придется включить тонкий вязальный крючок или иглу для поднятия петель. С помощью крючка и пары нитей сцепляют отдельные части полотнянки — делают *сцепы*, которые соединяют наколы, расположенные напротив друг друга.

После того как проплели поворот, переверните подушку-валик так, чтобы проплетенный участок прямой полотнянки находился у вас справа. Плетите полотнянку до первого накола справа после поворота. Ходовую и последнюю долевую пару перевейте по-новому разу и сплетите, долевую отложите. Ходовую пару перевейте три раза. Из противоположного накола выньте булавку. Введите крючок в отверстие между нитями сверху вниз, подхватите одну из нитей ходовой пары и вытяните ее через отверстие. В образовавшуюся петлю проведите вторую нить ходовой пары при помощи коклюшки, слева направо. Выньте крючок из петли и затяните петлю. Ходовую пару перевейте 3 раза и сплетите с долевой. Плетите полотнянку до следующего сцепа и повторите все операции. Это и будет узор «вилюшка»...

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-
прикладного
искусства.

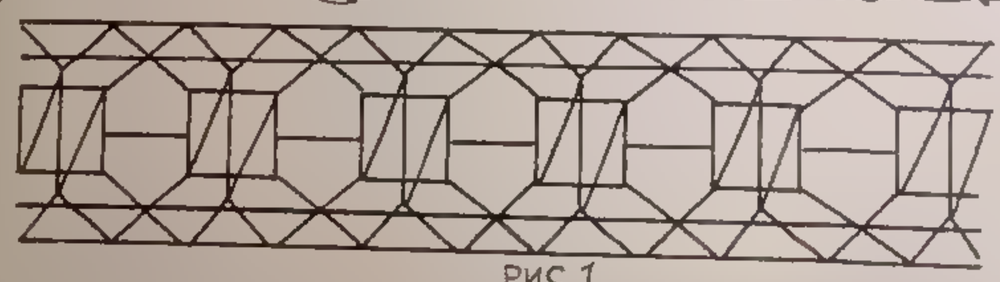


РИС. 1

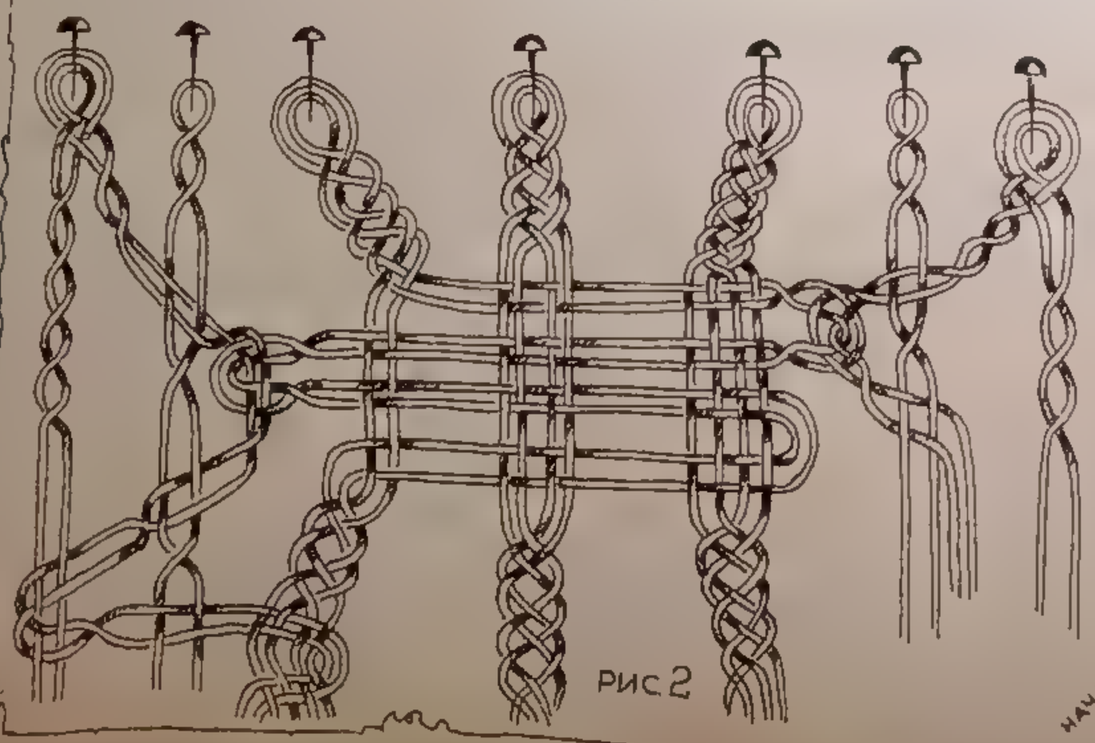
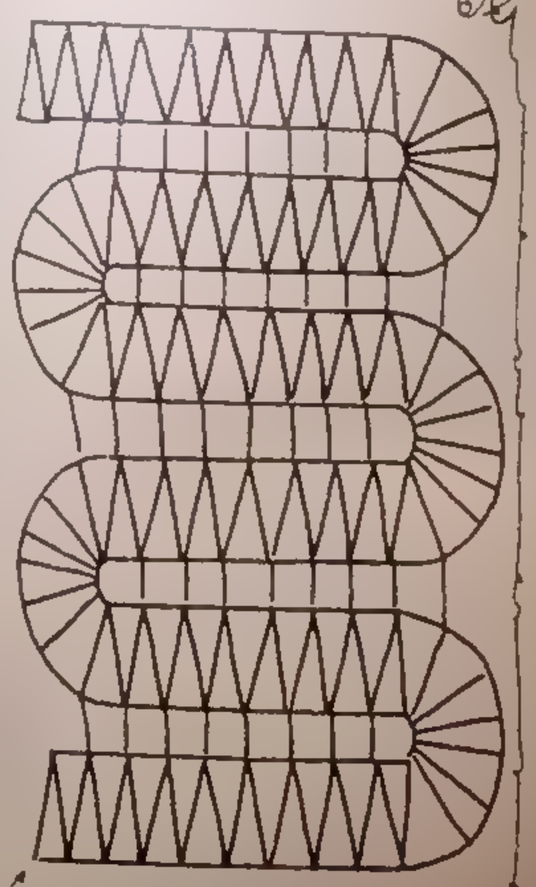


РИС 2



НАЧАЛО

РИС 3

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ

«Порадовал в этом году урожай в огороде. Капуста, морковь, лук, картофель уродились на славу, хотя и пришлось, конечно, всей семье немало потрудиться на участке. Обидно, если не удастся сохранить овощи до весны...

Н. КЛИНОВА.
Белгородская область».

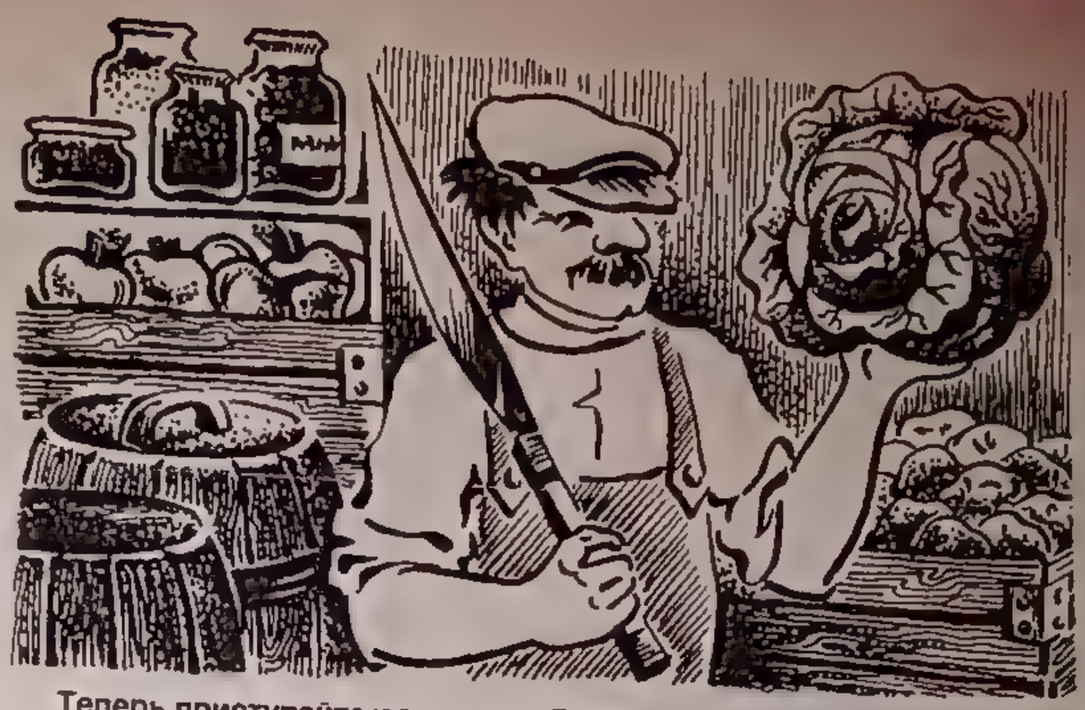


Рис. Г. СИМОНОВОЙ.

Не только обидно — недопустимо! Поэтому, не откладывая, спуститесь в свой погреб или подвал. Очистите хранилище от мусора и старых овощных отходов. Заделайте все дыры и щели. Соорудите стеллажи, если их не было до сих пор, отгородите место для картофеля и отдельно — для корнеплодов. Потом помещение просушите и продезинфицируйте. Для этого возьмите 400 г хлорной извести, разведите в 10 л воды и дайте настояться 2 часа. Этим раствором потом опрыскайте все хранилище (операцию проводят за 40 дней до закладки овощей на хранение). После дезинфекции помещение еще раз проветрите и побелите. Для побелки возьмите 1,5—2 кг негашеной извести, разведите ее в 10 л воды (известь предварительно смешайте с медным купоросом в соотношении 1 часть и 1 часть).

Большой вред урожаю наносят грызуны. Чтобы от них избавиться, уничтожьте вокруг погреба или подвала мусорные кучи, а потом продезинфицируйте эти места хлоркой. Обнаруженные при этом норки забейте битым стеклом или залейте цементом.

Теперь приступайте к закладке овощей, имея в виду следующее: температура выше 5—6 градусов усиливает дыхание овощей, а это приводит к потерям их веса; температура ниже нуля градусов вызывает подмораживание овощей. Значит, нужно постоянно следить за температурой воздуха в хранилище.

При дыхании овощей выделяется углекислота, которая ухудшает условия хранения, поэтому постарайтесь оборудовать погреб приточной и вытяжной вентиляцией. Учтите также, что воздух в хранилище не должен быть слишком влажным.

Сохранность овощей зависит и от их сорта.

Наиболее пригодны для хранения такие сорта капусты: «амагер», «белорусская», «зимовка». Лучшие (в этом смысле) сорта лука — «арзамасский», «бессоновский», «стригуновский», «даниловский». Долго лежит морковь «московская зимняя», «несравненная», «шантане», репа «грибовская», картофель «лорх». Независимо от сорта хорошо зимуют свекла и брюква.

Прежде чем начать укладывать корнеплоды в штабеля, насыпьте на дно чистый песок слоем 2—3 см. Затем уложите слой овощей и снова песок и т. д. Неплохо переложить овощи сухим белым мхом.

Высота и ширина штабеля — 60 см. Морковь по краям штабеля уложите головками наружу. Для кочанной капусты оборудуйте стеллажи, на которые кладите кочаны в два-три слоя, но так, чтобы воздух проникал к каждому. Оставляйте на каждом кочане 3—4 кроющих листа: они предохранят его от болезнетворных микроорганизмов. Можно уложить капусту и в небольшие штабеля — кочерыжками вверх. При этом на 1 квадратном метре площади умещается до 2 центнеров капусты. Иногда кочаны связывают по два и подвешивают на перекладинах или рейках.

Лук и чеснок хранят после просушивания, обрезки и сортировки в ящиках, корзинах или мешках. Многие хозяйки не обрезают ботву, а плетут с ее помощью косы и вязанки, и в таком виде лук и чеснок подвешивают к потолку хранилища.

Ну вот, разобрались мы с овощами в погребе. Здесь же наверняка можно найти и место для других заготовок. Оборудуйте полки для банок с вареньем, соленьями, маринадом, поставьте кадушки с квашеной капустой и солеными оурцами (но так, чтобы они не мешали вам пройти к другим «обитателям» хранилища).

Надеемся, наши советы помогут вам сохранить выращенный урожай.

В. СМИРНОВА,
агроном.

И ПОЛУЧИТСЯ КРАХМАЛ...

В октябре заканчивается уборка картофеля. Вы уже разобрали свой урожай, ссыпали в погреб, сколько понадобится на зиму, сдали часть заготовителям. Остались лишь клубни подмерзшие, попорченные при уборке, мелочь... Не спешите выбрасывать и такой картофель: из него получится отличный крахмал, и приготовить его дома несложно.

Картофель тщательно очищаем от грязи, моем, глазки и трещины с остатками земли вырезаем ножом. Натираем на ручной терке (если картофеля много, можно для быстроты самим сделать барабан вместо терки — пробить гвоздем изнутри дырки на куске белой жести). Некоторые хозяйки чистят клубни, я этого не делаю — отходов больше, а качество крахмала то же.

Когда натираете картофель, обильно поливайте время от времени терку холодной водой, чтобы крахмала получилось больше. Можно использовать и соковыжималку, тогда в полученную картофельную массу надо добавить холодную воду в равном объеме.

Когда картофель протерт, тут же, не мешкая, чтобы масса не успела расслоиться, отфильтруйте ее дважды через частое сито, марлю и дайте отстояться, пока не осветлится, а крахмал не осядет на дно. Тогда воду осторожно слейте. Эту процедуру можно повторить, чтобы получить более чистый крахмал.

Сырой крахмал разложите на листках картона и сушите — в печке, духовке, на батарее отопления, при температуре не выше 40° — иначе он превратится в клейстер. Сухость определите наощупь.

Если крахмал высох, разотрите его или раскатайте скалкой, чтобы получился рассыпчатым. Пусть вас не смущает слегка желтоватый оттенок домашнего крахмала: тот, что получен производственным способом,— такой же, просто его слегка «подсинивают».

Из ведра (10 кг) сырого картофеля получается от 500 г до 1 кг крахмала.

Н. ПРОСКУРИНА
г. Ленинград

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКА

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО... КАПУСТЕ

Еще в Древнем Риме капусту считали целебной, пили капустный сок, ели ее во всяких видах. С тех пор многократно доказано, что капуста — отличный оздоровитель. В ней есть вещества, повышающие иммунитет организма; она содержит в себе более десяти элементов таблицы Менделеева, также необходимых человеку. Но кроме того, согласитесь, капуста вкусна и представляет собой отличный материал для приготовления самых разных блюд.

Давайте же, милые хозяюшки, пофантазируем на капустную тему.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Итак, кочаны разложены на нашем рабочем столе. Прежде всего очистим их от загнивших частей и засохших листьев. Несколько раз промоем в холодной воде. Разрежем кочан пополам, аккуратно вырежем кочерыжку, очистим ее и отдадим детям: для них кочерыжка — настоящее лакомство. Ну, а сами займемся готовкой. Для начала — пара оригинальных салатов.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ (на один средний кочан капусты — горсть очищенных грецких орехов, несколько долек чеснока, 2 столовые ложки майонеза, соль, перец).

Крупно нашинкованную капусту заливаем подсоленным кипятком, накрываем кастрюлю крышкой и ставим на сильный огонь. Как только закипит вода, снимем крышку и поварим капусту минут пять — пусть исчезнут неприятные запахи. Тем временем потолчем в ступке орехи вместе с чесноком. Готовую капусту отжимаем в марлевом мешочке, укладываем в миску и растираем с орехово-чесночной смесью деревянной толкушкой, как пюре. По вкусу добавляем майонез и перец.

САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ (на полкочана капусты — 2—3 картофелины, пару ложек тертого хрена, 100 г шпика, четверть лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль).

Капусту шинкуем как можно тоньше, натираем с солью, добавляем вареный картофель и шпик (нарезаем кубиками), хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошенько перемешиваем. Теперь осталось лишь украсить наш салат зеленью петрушки или сельдерея.

В нашем «капустном обеде» мы вряд ли обойдемся без щей.

ЩИ ПО-РУССКИ: полкочана капусты, пара некрупных морковок, корень петрушки, немного лука-порея, кусочек копченого сала, 200 г грудинки, свиные кости, лавровый лист, душистый перец, соль, зелень. Овощи шинкуем и тушим в закрытой кастрюльке с мелко нарезанной луковицей и салом в кусочках. Из грудинки и свиных костей готовим мясной бульон, добавив туда специи. Затем вливаем бульон в тушеные овощи и доводим щи до готовности. Перед подачей к столу посыпаем зеленью.

Многие из вас спрашивают, что можно приготовить из краснокочанной капусты, которую нынче все чаще выращивают на приусадебных участках. Возможно, вас заинтересует такой рецепт.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С КОЛБАСОЙ. На один небольшой кочан капусты — столовая ложка бараньего жира, полстакана зеленого горошка, шмат домашней колбасы, 2 стручка паприки — красного сладкого перца, долька чеснока, соль. Краснокочанную капусту мелко нашинковать и потушить в бараньем жире, снабдив ее чесноком, зеленым горошком и перцем, а потом тушеные овощи смешать с нарезанной кусочками колбасой.

Из капусты можно сделать даже своеобразный десерт. Скажем, такой вот напиток: на стакан сока свежей капусты — по 2 столовые ложки морковного и яблочного соков, сахар. Все эти компоненты перемешиваются, и напиток подается охлажденным.

Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Капусту бабушка квасила — объедение!

Кочаны она выбирала крепкие, среднего размера, только что с грядки, и лишь после того, как их прихватят первые заморозки.

Затем бабушка шинковала капусту, перемешивала с солью и тмином и порцию за порцией, хорошенько уминая, укладывала ее в загодя очищенную кадку. Дно кадушки бабушка тщательно вымазывала тестом из ржаной муки и выстилала капустным листом. Заполнив кадку, ставила ее в теплое место на два дня, чтобы из капусты вышла горечь и она начала бы закисать. Кстати, добавлю, что бабушка еще клала в капусту некрупные антоновские яблоки, бруснику и натертую на крупной терке морковь. Через два дня бабушка накладывала на капусту деревянный кружок, на него гнет — хорошо прокипяченный булыжник и помещала кадку в погреб, не разрешая прикасаться к капусте, прежде чем она закиснет окончательно.

И еще бабушка советовала:

- Цветную капусту лучше всего тушить в молоке.
- Чтобы тушеная капуста не пахла пареной, еще в начале тушения приоткройте крышку кастрюли минут на десять.
- Когда жаришь белокочанную капусту, она выделяет много влаги и темнеет, поэтому добавлять соль лучше после охлаждения.
- Ранняя белокочанная капуста всегда немного горит, но можно избавиться от горечи, если положить ее в кипяток на две-три минуты.
- Капусту можно квасить и целыми кочанами, небольшими. Она будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупно толченными зернами кукурузы.

СЛАДКОЕЖКА

Предвижу ваше недовольство, дорогие сладкоежки. Давненько мы с вами не встречались... Ну да ладно! Думаю, кое-что сладенькое можно добавить к нашему капустному выпуску. А именно...

КЛЮКВЕННЫЙ ТОРТ. Для песочного теста возьмите 200 г пшеничной муки, 100 г сахара, 200 г сливочного масла, яйцо, столовую ложку сметаны, ванилин или натертую лимонную корку. Для бисквита: 8 яиц, 4 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки крахмала, ванилин, 8 столовых ложек сахара. Для клюквенного желе: треть стакана клюквенного сока, три четверти стакана воды, столовую ложку сахара, чайную ложку желатина. А также клюквенное варенье — 200 г, сливки — 2 стакана.

Песочного теста для торта нам потребуется 300 г. Месить его долго не нужно, иначе торт будет рассыпаться. Бисквитное тесто будем готовить холодным способом: желтки осторожно отделим от белков, добавим к желткам пряности, большую часть сахара и взобьем. Белки взбиваем с постепенным добавлением сахара. Часть взбитых белков добавляем к желткам. Затем подсыпаем муку, крахмал и, наконец, осторожно замешиваем оставшиеся взбитые белки.

Бисквитное тесто выливаем на сильно смазанный жиром лист (толщиной 3—4 мм) и выпекаем в духовке при умерен[illegible]ном жаре. Пласт осно[illegible] торта выпекаем в тортовой форме из песочного теста. Желатину даем разбухнуть в трети стакана воды, затем растворяем в оставшейся воде, добавляем сахар и клюквенный сок. Сливки взбиваем с сахаром и ванилином в устойчивую пену.

Испеченный круглый пласт из песочного теста обмазываем взбитыми сливками. Через шесть — восемь часов испеченный бисквит обмазываем клюквенным вареньем и нарезаем на полоски шириной 4—5 см. Первую полоску скатываем рулетиком и кладем в середину круглого пласта из песочного теста. Следующие полоски накручиваем вокруг рулетика, положенного на основание торта. Торт обмазываем вареньем и заливаем остывающим желе, а бока его украшаем взбитыми сливками.

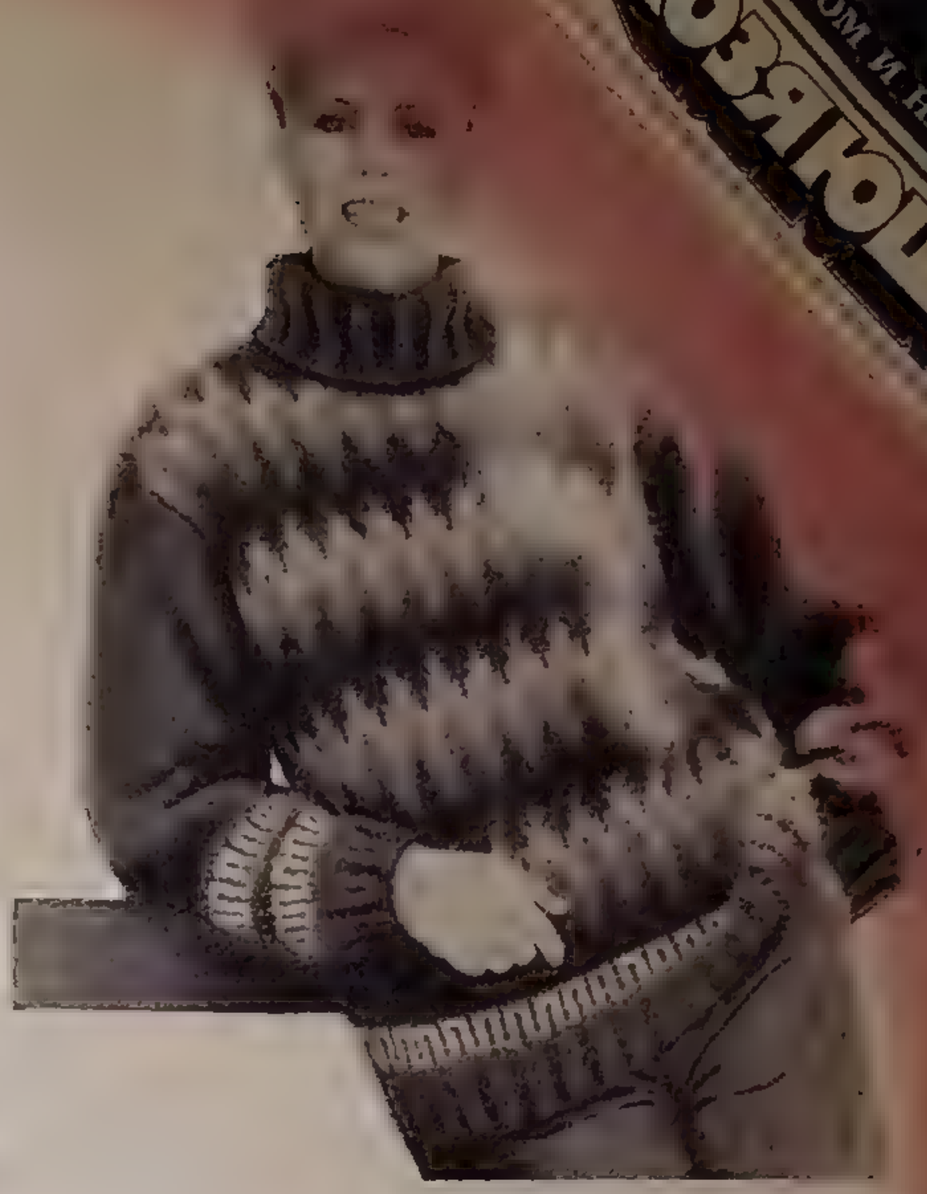
За такой клюквенный [illegible] лучше браться, когда есть время, в выходной день. Ну а наградой за ваше терпение и аккуратность будет восторг ваших домашних и друзей.

Всего вам доброго и до следующей встречи!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

ВЫ ЛЮБИТЕ ЛЫЖИ, КОНЬКИ?..



В таком случае самое время начинать вязать теплый свитер. Предлагаем модель 50-го размера.

Цвета ниток можно подобрать, например, такие: 400 г шерсти цвета бордо, по 100 г серой и синей и 50 г белой шерсти. Можно, конечно, взять и другие тона — на ваш вкус.

Спицы вам понадобятся прямые 4,5 и 5 мм, а также короткие кольцевые 4,5 мм.

Образцы вязки: резинка 1 см × 1 см, резинка 2 см × 2 см и чулочная. Плотность чулочной вязки, если использовать спицы 5 мм: 16 петель в ширину и 20 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

Орнамент также выполняется чулочной вязкой по схеме. Плотность вязки орнамента на спицах 5 мм: 16 петель в ширину и 18 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

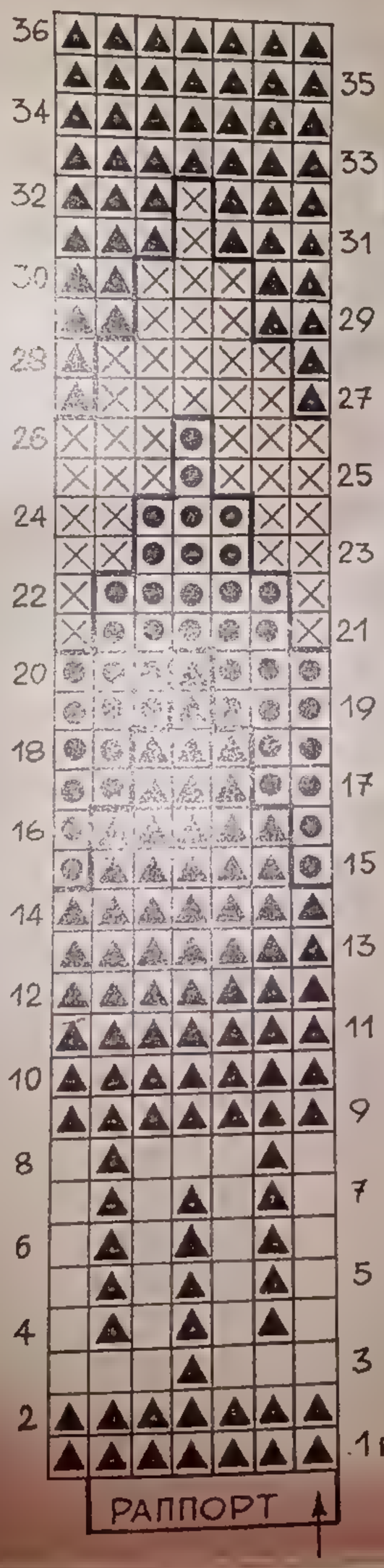
СПИНКА. Наберите 80 петель шерсти цвета бордо (или любой другой, какую вы приготовили для вязания свитера) на длинные прямые спицы 4,5 мм. Провяжите 7 см резинкой 2 см × 2 см. В изнаночном последнем ряду прибавьте 5 петель через равные промежутки. Затем перейдите на спицы 5 мм и начните выполнение орнамента, меняя цвета согласно схеме. Раппорт повторяйте в каждом ряду от первой до последней краевой петли.

На 39-м см от начала работы закройте с обеих сторон по 6 петель на проймы (наберите на спицах 73 петли). Затем, провязав по схеме четвертый угол серыми нитками, продолжайте выполнение спинки нитками цвета бордо. На 64-м см от начала работы закройте на оба плеча один раз по 6 и два раза по 7 петель в каждом втором ряду. Оставшиеся для оформления горловины 33 петли снимите на запасную спицу.

ПЕРЕД вяжите по описанию спинки, но на 58-м см от начала работы закройте средние 13 петель для горловины и еще с обеих сторон один раз по 3 петли, два раза по 2 и три раза по одной петле в каждом втором ряду. Петли на плечи закройте по описанию спинки.

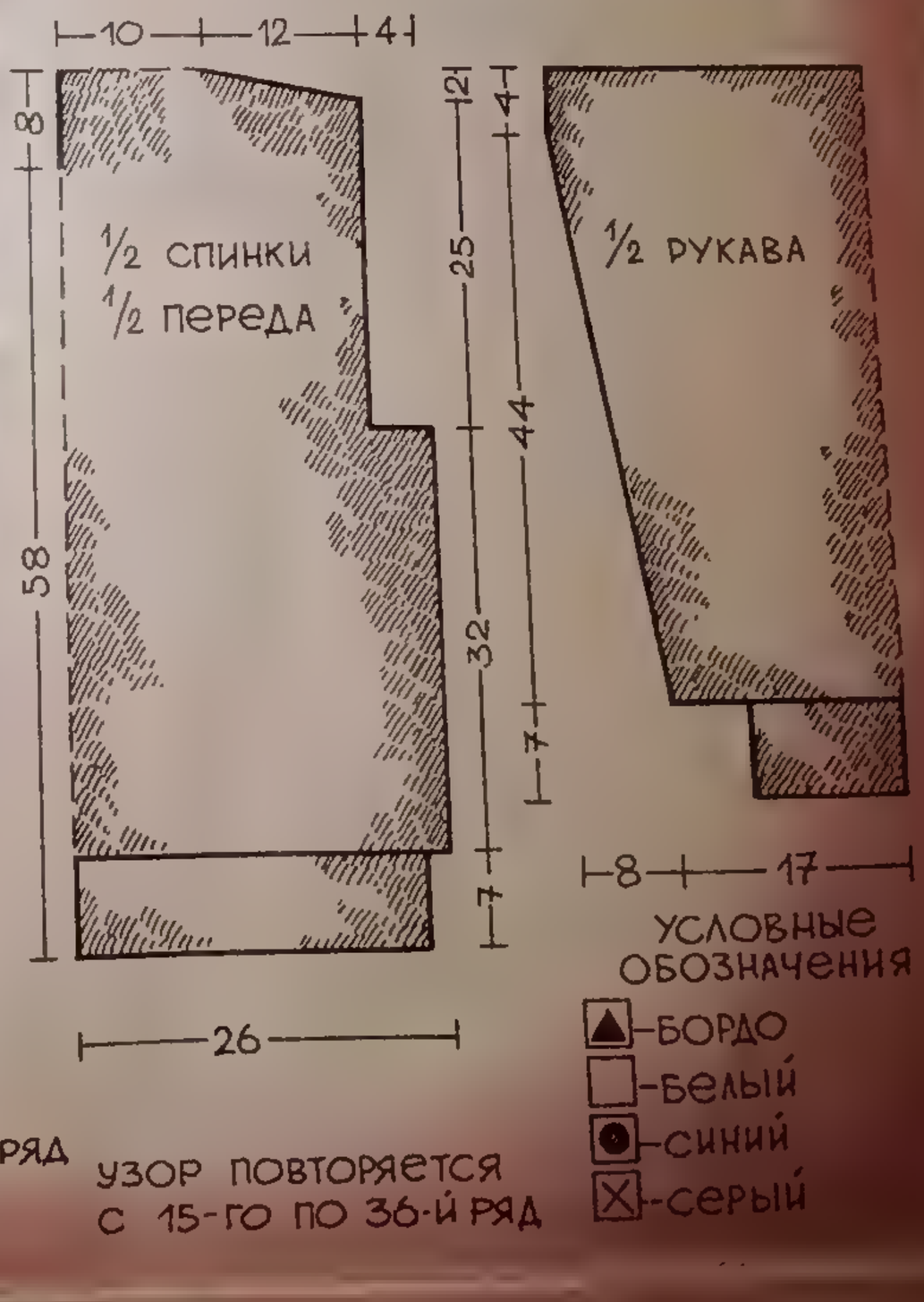
РУКАВА. Наберите 36 петель нитками цвета бордо на спицы 4,5 мм, провяжите 7 см резинкой 2 см · 2 см и в последнем ряду прибавьте равномерно 18 петель (на спицах 54 петли). Затем перейдите на спицы 5 мм и начните выполнение орнамента. Провязав 12 рядов по схеме, повторите еще один раз с 3-го по 8-й ряд и дальше вяжите рукав нитками цвета бордо. По мере вязки прибавляйте с обеих сторон 13 раз по петле в каждом шестом ряду (на спицах 80 петель). Последние 4 см вяжите без прибавлений. На 55-м см от начала работы закройте все петли в одном ряду.

СБОРКА. Наколите готовые детали на выкройки, сбрызните водой и дайте просохнуть.



Сшейте боковые, плечевые и рукавные швы. Вставьте рукава в проймы. Наберите на кольцевые спицы вокруг горловины 70 петель нитками цвета бордо, включая оставленные на запасной спице, и вяжите 8 см стойки резинкой 1 см × 1 см и еще 11 см — резинкой 2 см · 2 см. Затем закройте все петли подряд по рисунку.

М. ГАЙ-ГУЛИНА.



ШЬЕМ САМИ

ХОЗЯЮШКА

НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

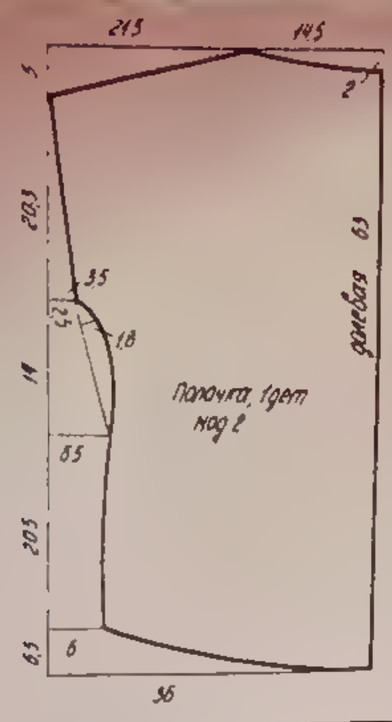
Вы хотите пополнить ваш гардероб полезной и элегантной вещью? Рекомендуем нарядный и одновременно строгий костюм. В нем можно пойти и на вечер в клуб, и в гости, и на собрание... А в ансамбле с блузками его можно носить в любое время года.

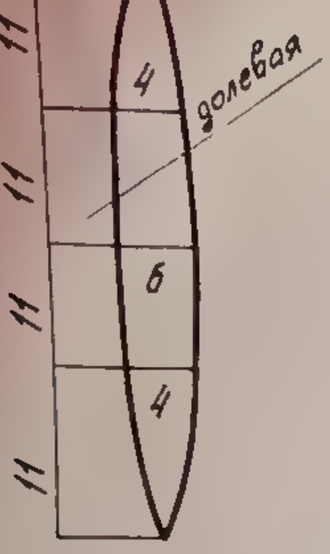
Размер 50, рост III.

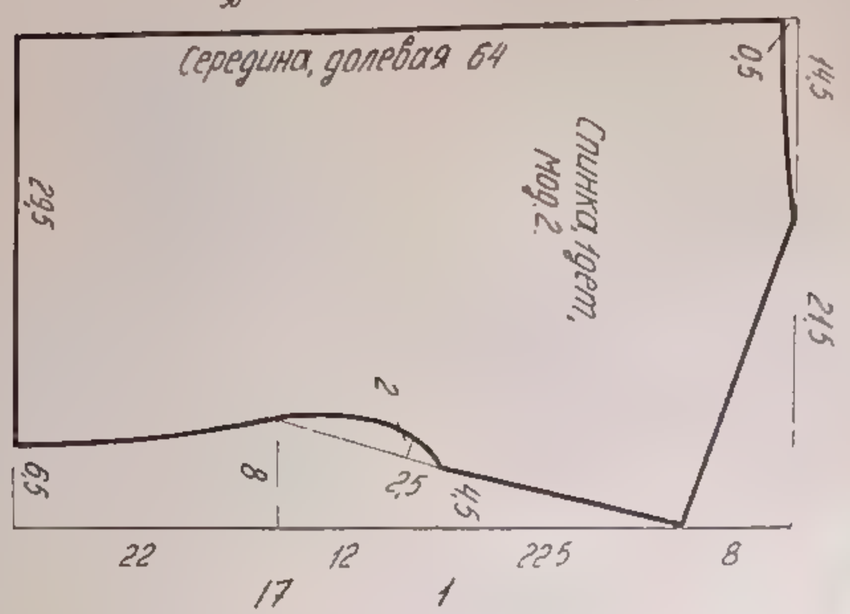
Юбка прямая, с асимметричной складкой.

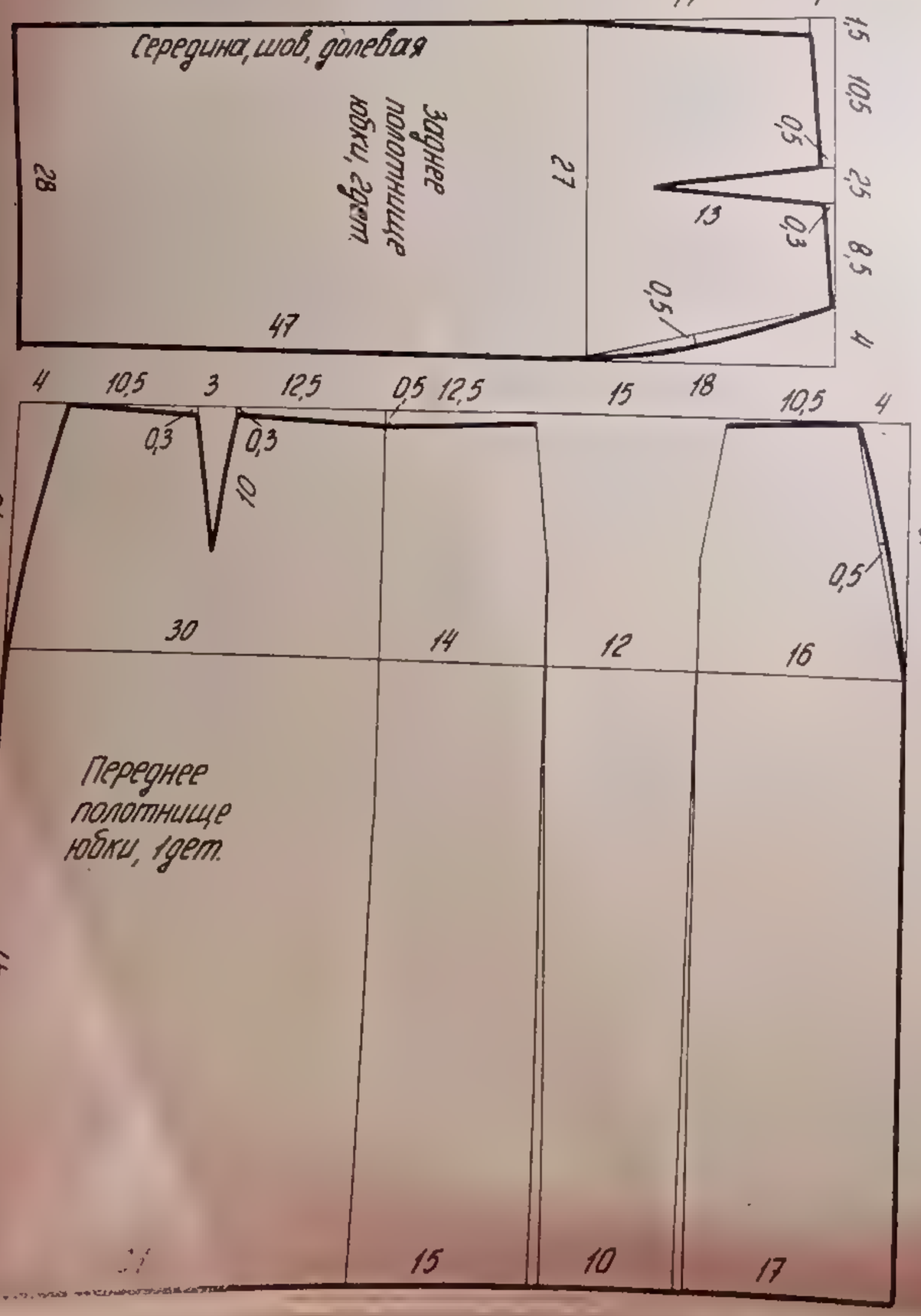
Жакет облегченный: без подкладки, без воротника, с удлиненными лацканами. Рукав втачной, двухшовный, прямой, без манжета. Застежка вст... на воздушных пуговицах, пет... для которых прометываются ... на правой и на левой полочках. Борта и лацканы можно отд... лать той тканью, из котор... сшита блуза. Рекоменду... сшить сразу две блузы.

Одна — прямая, свободно... кроя, с модным вырезом «л... дочка» и отделочным отвор... том-манжетом вместо рука... (рис. 1), который можно у... расить вышивкой. Она шье... ся из тонкой ткани (шел... трикотин, батист и т. п.), с...









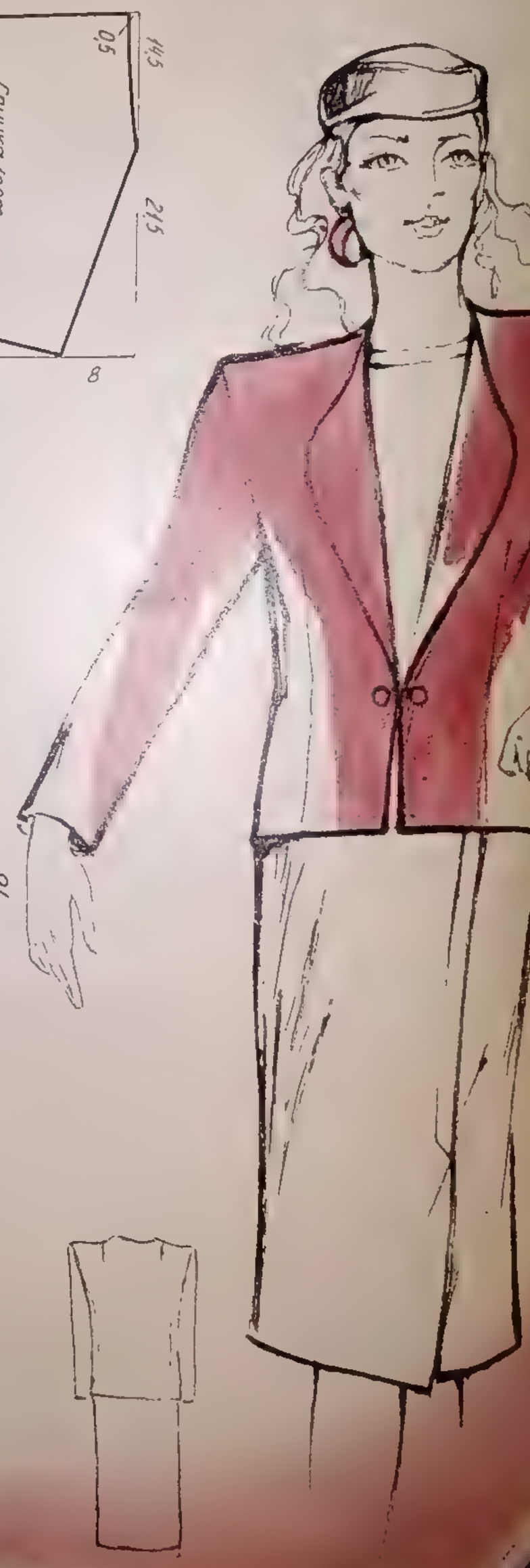


рис 2

ХОЗЯЮШКА

ШЬЕМ САМИ

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА...

рис. 2

рис. 1

Рис. Н. САЛЬКОВОЙ.

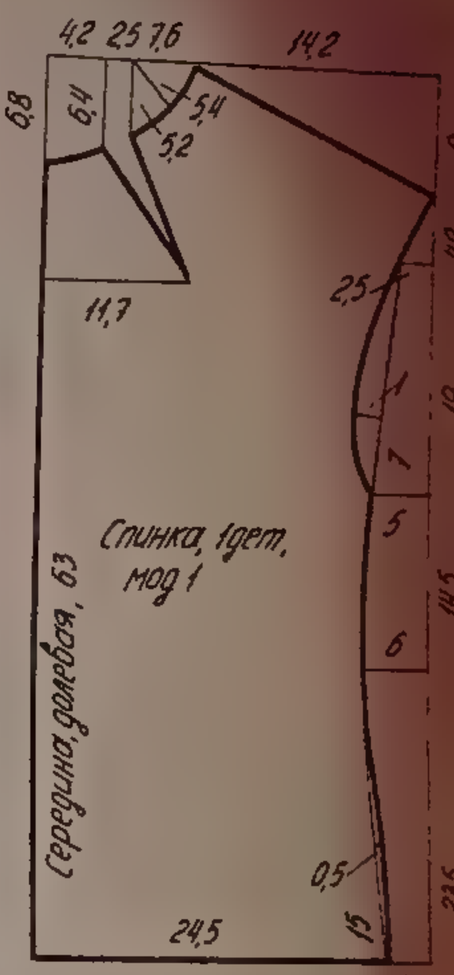
...или с рисунком. Рукав — со спущенным плечом (без плечевого шва), на маленькой кокетке, от кокетки — сборка (рис. 2). Вырез — глубокое каре, обработанное подкройными обтачками шириной 2,5 см, которые повторяют форму выреза. Ткань — шелк, хлопок, синтетика.

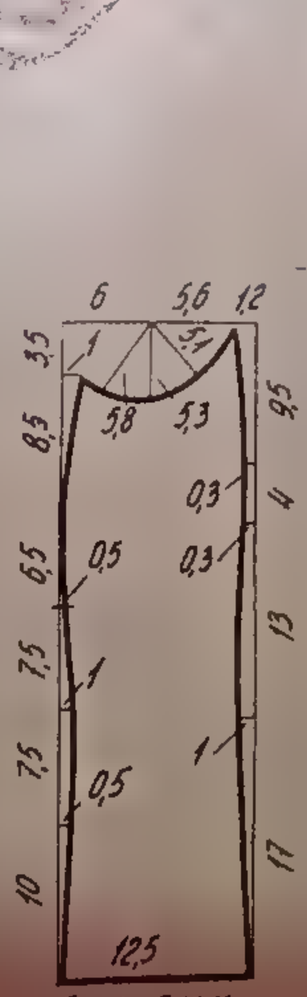
Как подобрать цветовые сочетания? Тут возможны варианты. Можно сделать жакет из лабивной ткани, а юбку и блузы — однотонными или взять для бортов и лацканов жакета и для блузы отделочную ткань, а юбку и жакет сшить однотонными.

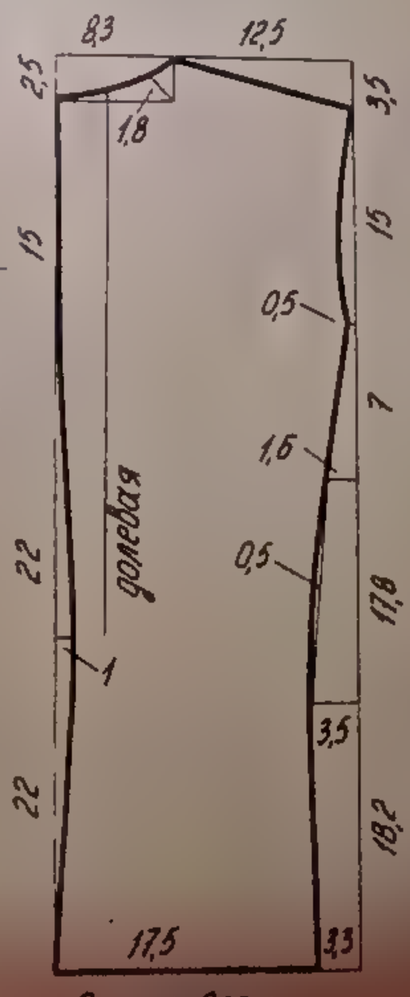
Очень модно в этом сезоне сочетание черного и белого цветов.

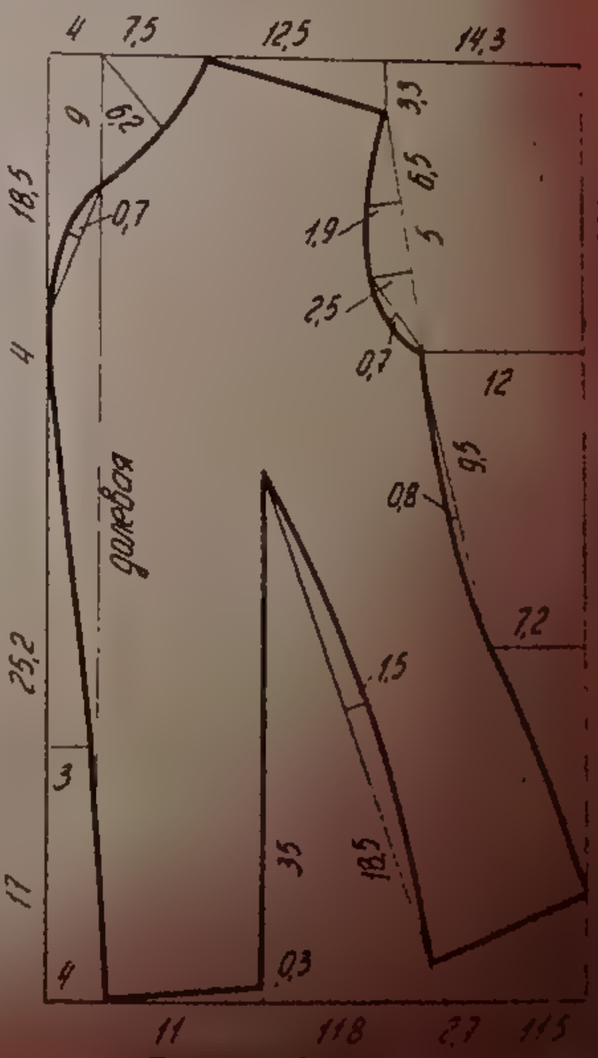
Для костюма вам потребуется 2 м 30 см легкой шерсти, плотного шелка или трикотина (при ширине полотнища 150 см), для блузок — по 1 м 60 см легкой ткани (при ширине полотнища 80—90 см).

Н. ЛЬВОВА,
модельер-конструктор.





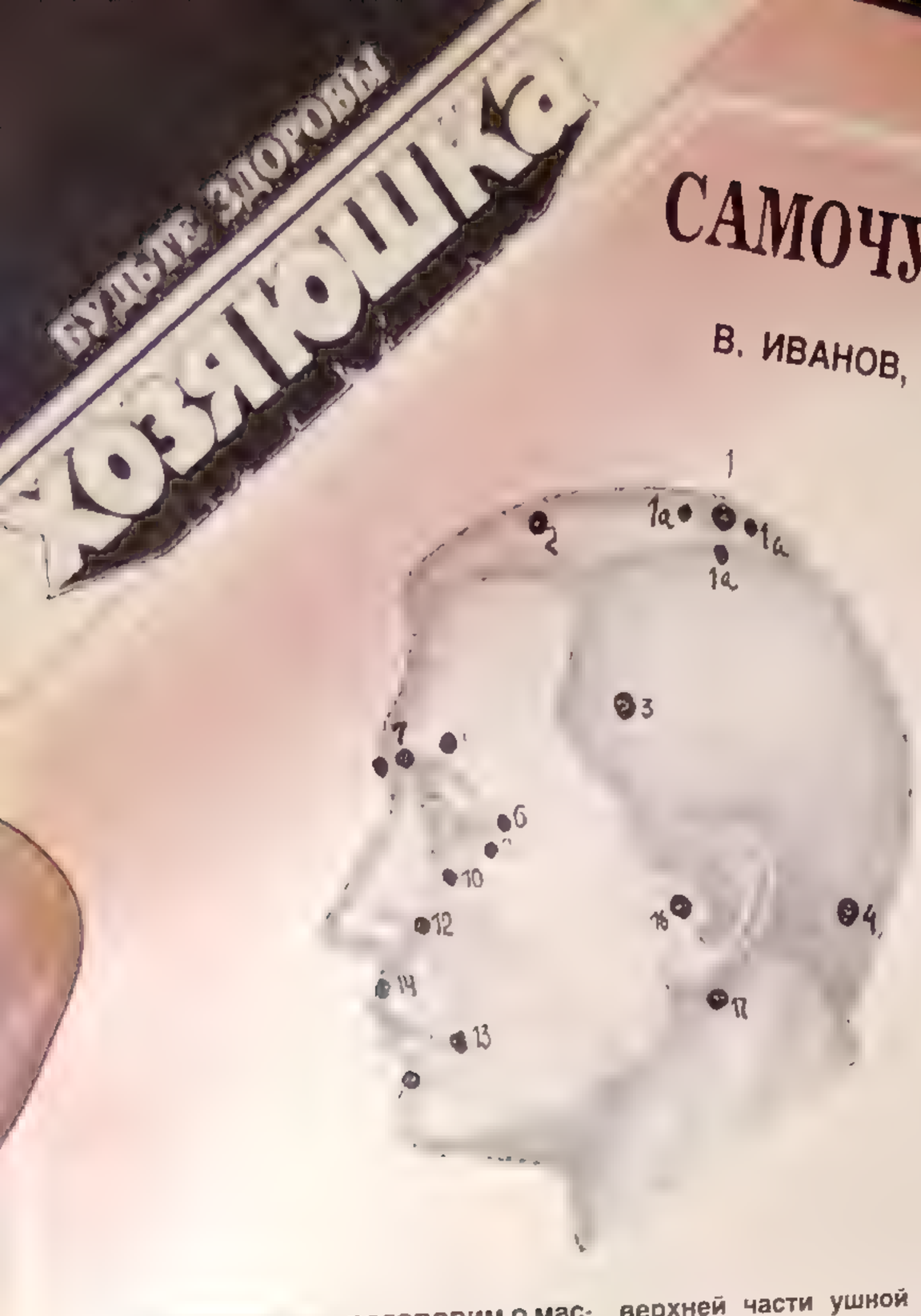




БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук



БЕСЕДА ШЕСТАЯ

...одня мы поговорим о мас... лица. Только не о косме...еском массаже, который ...огие женщины делают регу...лярно, чтобы сохранить эла...стичность и молодость кожи, избежать ранних морщин. Наша цель другая: с помощью ГИГИ...ЕНИЧЕСКОГО массажа реф...лексогенных зон лица норма...лизовать деятельность внут...ренних органов, с которыми эти зоны связаны. Каких имен...но органов, во многих случаях вам подскажет зеркало: если появились угри — значит, непо...рядок в желудочно-кишечном тракте; покраснела кожа вок...руг крыльев носа — проверьте, как функционируют селезенка и поджелудочная железа; кожа стала жесткой, неэластичной, появилось покраснение под внутренним углом глаза — хро...ническое заболевание мочево...го пузыря и т. д.

Направление движений при массаже должно соответство...вать току лимфы (с ним в ос...новном совпадают кожные ли...нии лица): на лбу — параллель...но волосистому краю кожи, от средней линии лица в стороны; от висков, от носа, глаз и верх...ней половины щек — к уху и углу нижней челюсти; от губ и нижней половины щек через подбородок под углом — к нижней челюсти, затем по пе...редней поверхности шеи — к грудине.

Соответственно кожные ли...нии лица, по направлениям ко...торых массируется лицо, про...ходят так: на подбородке — от его середины по нижней челю...сти к мочкам уха; на щеках — от угла рта к слуховому проходу и от середины верхней губы к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины; вокруг глаза — от его внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу, а затем по нижнему веку в обратном направлении; на лбу — от середины к вискам; на носу — от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки в стороны.

Приемы массажа лица те же, что мы применяли и раньше.

Поглаживание делается по ходу кожных линий, оно повышает тонус мышц, улучшает обмен.

Растирание выполняется более энергично — подушечками пальцев по ходу нервов, лимфатических и кровеносных сосудов. При ушибах, мышечных спазмах полезно согреть кожу над болевыми участками теплом ладони.

Хочу подчеркнуть особо: массаж глаз проводите очень осторожно. Основные приемы — поглаживание по ходу круговой мышцы, легкое растирание и очень легкое, слабое надавливание на глазное яблоко. Поглаживание круговой мышцы, той, что окружает глазную щель, делайте от корня носа по верхнему и нижнему векам к наружному углу глаза. Растирание глазного яблока производите через кожу закрытых век круговыми движениями подушечек пальцев. Если глаза устали, если ваша работа требует постоянного зрительного напряжения, примените прием непрерывистой вибрации: согрейте пальцы рук, положите их на глазные яблоки и через кожу век кругообразными движениями производите легкое надавливание — несколько минут спустя утомление спадет, повысится острота зрения, улучшится общее самочувствие. Давление должно быть слабым, от сильного нажатия может потемнеть в глазах, нарушится сердцебиение.

РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ на лице располагаются вокруг глаз, носа, рта и ушей (см. рисунок).

Массаж зон 5, 6, 7, 9, 10, расположенных вокруг глаз, применяют при заболевании глаз, головокружении, головных болях, слезоточении.

Зоны 11, 12, расположенные вокруг носа, массируют при нарушении носового дыхания, аллергических состояниях, бронхиальной астме, а также при переохлаждении, простуде.

Массаж рефлексогенных зон, расположенных вокруг рта — 13, 14, 15, — оказывает хороший лечебный эффект при отеке лица, зубной боли, нервном тике, расстройстве речи, заболеваниях лицевого нерва. Массаж зоны 14 применяется также для оказания помощи при обморочных состояниях.

А сейчас — о методах массажа лица. Точечный массаж здесь должен быть более щадящий и нежный, чем на других участках тела: ведь кожные покровы лица местами очень тонкие, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды располагаются поверхностно и легко ранимы. Поэтому массаж выполняют только подушечкой 2-го или 3-го пальцев, держа их перпендикулярно к массируемой поверхности. Если требуется сделать массаж по ходу тройничного или лицевого нерва, пальцы располагают наклонно к коже, болевых точек касаются мягко. Для усиления воздействия на рефлексогенные зоны можно применить прием непрерывистой вибрации одним или несколькими пальцами с частотой 100—120 колебаний в минуту в течение 5—10 секунд с перерывом на 3—5 секунд. Во время паузы массируйте область кожи вокруг зоны методом поглаживания.

Только в одном случае давление на зоны лица должно быть сильным до боли: при воздействии на рефлексогенные зоны 14 и 15 для оказания помощи при обмороке.

Самомассаж лица удобно проводить перед зеркалом. Приемы те же, но для повышения тонуса и укрепления мышц, для предупреждения морщин применяют дополнительные приемы разминания: сдвигание мягких тканей, растяжение ослабленных мышц, надавлива-ние, щипцеобразное разминание, подергивание мышц и кожи. Каждый раз заканчивайте самомассаж вибрационным поглаживанием, которое выполняется по ходу массажных линий и сопровождается поглаживанием головы от лба и височных областей к затылку, шее и верхней части груди.

И, как всегда, несколько практических рекомендаций.

Если вы чувствуете переохлаждение, простуду — примените точечный массаж (метод воздействия — возбуждающий) 7, 12, 16-й зон лица, 12-й зоны рук. От насморка помож... массаж 11, 14-й зон лиц... кашля — 9-й зоны рук, от слезоточения — 5, 6, 10-й зон лица. Давление начинайте легко, подушечкой указательного пальца, заканчивайте сильно, до боли. Для предупреждения заболевания делайте массаж утром и вечером, если уже заболели — через каждые 30—40 минут в течение суток.

Дополните лечение, принимая водный настой смеси лекарственных растений. Возьмите ягоды малины — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, траву душицы — 1 часть, цветы липы — 1 часть (1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, процедить, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

При утомлении глаз вам поможет точечный массаж (метод воздействия — успокаивающий) рефлексогенных зон лица: 7, 6, 9, 10, 11; рук — 1, 3... Массаж лица производите в... ладонью, глаза закройте.

Много заботы девушкам доставляют юношеские угри. Избавиться от них поможет точечный массаж (метод воздействия — возбуждающий) рефлексогенных зон: 12 (руки), 11, 8 (ноги). Эффект лечения усилится, если вы будете принимать соки растений: крапивы (из свежих листьев) — по 1 столовой ложке 3 раза в день через час после еды; одуванчика (включая его корни) — по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды; сок сельдерея из корней и листьев — по 1/2 стакана 1 раз в день через 2 часа после еды. Наружно, в виде примочек, рекомендую отвар травы и корней чистотела: 4 столовые ложки травы с цветками кипятить 5 минут в 6 стаканах воды, в закрытой посуде, затем настаивать в течение 8 часов и делать примочки на кожу лица 3—4 раза в день.

...ТОПИТЬ ЛИ ...ЕЧЬ?..

...го с мороза зайти ...ом, согреться у жа... Но, чтобы печь сл... ...котказно, за ней на... ...ть вовремя ремон... ...Вот несколько совет... ...ящему мастеру.

...во время топки пло... ...ают поддувало. ...тка воздуха дрова ...горают не полнос... ...ы неполного сгора... ...ы выносятся с дым... ...ят на стенках дымо... ...черной жидкой см... ...зрушает кладку пе... ...рале и дымоходах ...ся черные пятна. а ...ается неприятным ... В стенках дымо... ...ивается сажа, котор... ...ожет нагревание пе... ...обы этого избежать ...е до конца то ки по... ...приоткрытыми. Не ...-трех раз в отопит... ...ох очищайте дымох... ...ки.

ИЗ СТАРЫ... РУКАВИЧЕ...

...огда никакие ш... ...и не выбрасыва... ...ские рукавички. Ст... ...а, когда совсем ...арываю и распус... ...вая рваные нити. ...авлять концы не б... ...убок делаю не оч... ...перь главное: в... ...которых была св...

СТРОЙН... СТАТ... (СТРОЙ... ОСТА...

НЕ ЗАТОПИТЬ ЛИ ПЕЧЬ?..

Приятно с мороза зайти в теплый дом, согреться у жаркой печи. Но, чтобы печь служила безотказно, за ней надо ухаживать, вовремя ремонтировать. Вот несколько советов начинающему мастеру.

Часто во время топки плотно закрывают поддувало. От недостатка воздуха дрова или уголь сгорают не полностью. Продукты неполного сгорания и влага выносятся с дымом и оседают на стенках дымохода в виде черной жидкой смолы. Это разрушает кладку печи, на ее зеркале и дымоходах появляются черные пятна, а дом наполняется неприятным запахом. В стенках дымоходов скапливается сажа, которая затрудняет нагревание печи.

Чтобы этого избежать, держите до конца топки поддувало приоткрытым. Не реже двух-трех раз в отопительный сезон очищайте дымоходы от сажи.

Если на печи появятся трещины, тяга в ней снижается. Поэтому сразу замазывайте трещины глиной и чаще белите печь. На белых поверхностях трещины резче выделяются, напоминая о том, что пора делать ремонт. Белить печь нужно в два-три приема, чтобы на ее поверхности не осталось пятен, подтеков.

Печи, обмазанные глиной, довольно быстро трескаются, и высохшая глина отваливается пластами. Более прочны оштукатуренные печи. Оштукатуривать новую печь лучше после трех месяцев топки, то есть после того, как она даст полную усадку.

Перед оштукатуриванием поверхность кладки очистите от глины, расчистите швы между кирпичами на глубину не менее 1 см. Потом затяните печь сеткой из мягкой железной проволоки с ячейками 10 мм×10 мм или 25 мм×25 мм. Натянутую на печь сетку прикрепите гвоздями, вбивая их в швы кладки на расстоянии 10—15 см друг от друга в шахматном порядке. По этой сетке и оштукатуривайте печь.

Штукатурный раствор лучше наносить на горячую, только что протопленную печь, когда швы несколько расширятся. По мере остывания печи швы будут сужаться и лучше удерживать штукатурку. А воздух в порах кирпичей, охлаждаясь, в свою очередь, будет присасывать раствор.

Лучше всего для работы взять раствор такого состава: глины — 1 часть, известкового теста — 1 часть, песка — 2 части, мелкого асбеста — 0,1 части. Затем разведите густое глиняное и известковое молоко, процедите его сквозь сито с ячейками не крупнее 5 мм×5 мм, смешайте и всыпьте в раствор сухую, предварительно просеянную смесь из песка, асбеста и цемента. Потом, сделав раствор жидким, сметанообразным, обмажьте им — тонким слоем — горячие стенки печи, смоченные водой. На этот слой два раза нанесите более густой раствор, доводя общую толщину штукатурки до 1,5 см. Как только раствор чуть-чуть подсохнет, хорошенько разотрите его. Если после высыхания образуются трещины, их края выровняйте, смочите водой и замажьте густым раствором. После того как штукатурка высохнет, можно приступать к побелке.

А. ШЕПЕЛЕВ, инженер.

ИЗ СТАРЫХ РУКАВИЧЕК...

Никогда никакие шерстяные вещи не выбрасываю, даже детские рукавички. Стираю, потом, когда совсем высохнут, распариваю и распускаю. Связывая рваные нити, стараюсь оставлять концы не более 2 см. Клубок делаю не очень тугим. Теперь главное: ведь нитки, из которых была связана старая шерстяная вещь, скрутились, завились. Чтобы связать новое изделие, их надо распрямить. Вот как я это делаю. В кастрюлю с кипящей водой ставлю дуршлаг так, чтобы расстояние от его донышка до поверхности воды было приблизительно 10 см. В дуршлаг кладу клубки старой шерсти, накрываю крышкой и ставлю кастрюлю на огонь, минут на 20—30, чтобы нить хорошо пропарилась. Затем даю клубкам просохнуть. Теперь можно работать — нить распрямилась.

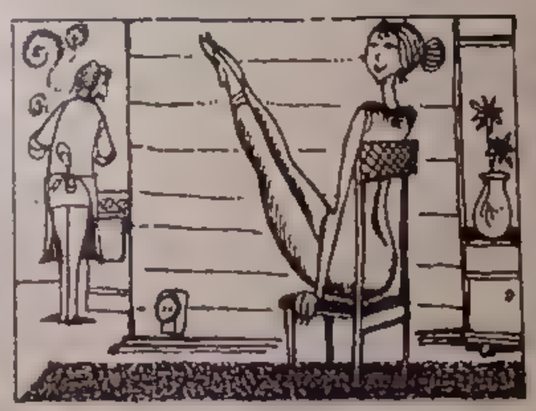
Еще один маленький хозяйственный «секрет», если мой опыт кому-то пригодится: шерстяные и шелковые нитки довольно трудно вдеть в ушко иглы. Чтобы облегчить эту процедуру, складываю вдвое простую нитку, втягиваю ее в ушко, затем в образовавшуюся петлю протягиваю шерстяную нить и затягиваю ее в ушко иглы.

Н. ГАЙДУК

г. Кривой Рог.

СТРОЙНОЙ СТАТЬ, СТРОЙНОЙ ОСТАТЬСЯ

— Какая женщина не мечтает об этом! Но как этого добиться? Конечно, есть испытанное средство: регулярная физическая зарядка, занятия спортом. Однако где взять время? Ведь утром — хлопоты по дому, потом работа, кажется, минуты не выкроить. И все же — было бы желание, а минутка-другая наверняка найдется для несложных упражнений,— ну, скажем во время обеденного перерыва. И еще нужен «снаряд» — обыкновенный стул. Сидя на нем, поднимите согнутые в коленях ноги, а опустите их прямыми. Повторите 10 раз. Справившись с этим упражнением, в дальнейшем поднимайте и опускайте ноги только прямыми. Это укрепит мышцы живота и поможет убрать излишнюю полноту.



РУБАШКА ДЛЯ МУЖА

«Дорогая «Хозяюшка»! Недавно я вышла замуж. Сразу же появились новые заботы жены, хозяйки. Во многом мне помогают ваши советы и рецепты. Не подскажешь ли, как правильно гладить мужские рубашки, чтоб ни морщинки, ни лишней складки?..

Л. АНДРЕЕВА.

Курская область».

Мужские рубашки будут выглядеть безукоризненно, если их гладить таким образом: сначала расправьте воротник, придайте ему форму и прогладьте. Затем нужно погладить плечи. Далее — манжеты, рукава. Теперь спинку и, наконец, полочки переда.

Для 100-процентного хлопка утюг должен быть очень горячим. Если ткань смесовая, например, хлопок с синтетикой, советуем регулятор электроутюга установить на отметку «иск. шелк».

Заботиться о состоянии мужских сорочек нужно еще в процессе стирки. Не трите сильно, после последнего ополаскивания не выкручивайте, а по возможности, не отжимая, повесьте на плечики, чтобы стекла вода. Рубашку расправьте, воротник застегните на верхнюю пуговицу. Старайтесь не пересушить. Лучше прогладьте ее слегка влажной, а затем снова повесьте на плечики — досыхать.

Е. ЛЕГОСТАЕВА

Рис. А. МАРТЫНОВА.

НЕ ЗАТОПИТЬ ЛИ ПЕЧЬ?..

Приятно с мороза зайти в теплый дом, согреться у жаркой печи. Но, чтобы печь служила безотказно, за ней надо ухаживать, вовремя ремонтировать. Вот несколько советов начинающему мастеру.

Часто во время топки плотно закрывают поддувало. От недостатка воздуха дрова или уголь сгорают не полностью. Продукты неполного сгорания — сажа и влага выносятся с дымом и оседают на стенках дымохода в виде черной жидкой смолы. Это разрушает кладку печи, на ее зеркале и дымоходах появляются черные пятна, а дом наполняется неприятным запахом. В стенках дымоходов скапливается сажа, которая затрудняет нагревание печи.

Чтобы этого избежать, держите до конца топки поддувало по возможности приоткрытым. Не реже двух-трех раз в отопительный сезон очищайте дымоходы от сажи.

Если на печи появятся трещины, тяга в ней снижается. Поэтому сразу замазывайте трещины глиной и чаще белите печь. На белых поверхностях трещины резче выделяются, напоминая о том, что пора делать ремонт. Белить печь нужно в два-три приема, чтобы на ее поверхности не осталось пятен, подтеков.

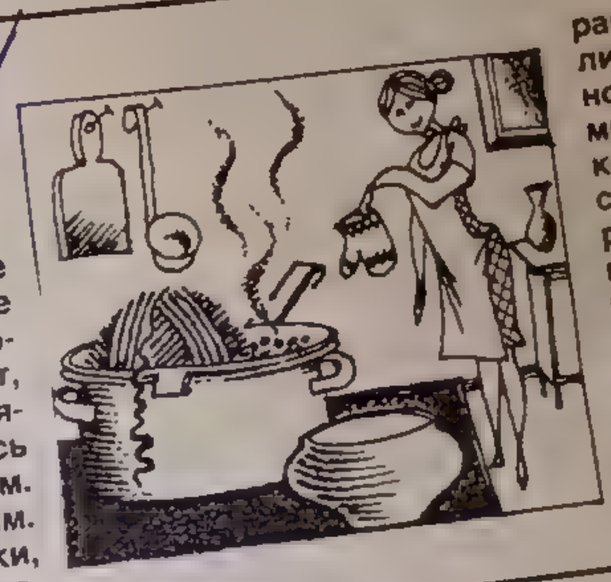
Печи, обмазанные глиной, довольно быстро трескаются, и высохшая глина отваливается пластами. Более прочны оштукатуренные печи. Оштукатуривать новую печь лучше после трех месяцев топки, то есть после того, как она даст полную усадку.

Перед оштукатуриванием поверхность кладки очистите от глины, расчистите швы между кирпичами на глубину не менее 1 см. Потом затяните печь сеткой из мягкой железной проволоки с ячейками 10 мм×10 мм или 25 мм×25 мм. Натянутую на печь сетку прикрепите гвоздями, вбивая их в швы кладки на расстоянии 10—15 см друг от друга в шахматном порядке. По этой сетке и оштукатуривайте печь.

Штукатурный раствор лучше наносить на горячую, только что протопленную печь, когда швы несколько расширятся. По мере остывания печи швы будут сужаться и лучше удерживать штукатурку. А воздух в порах кирпичей, охлаждаясь, в свою очередь, будет присасывать раствор.

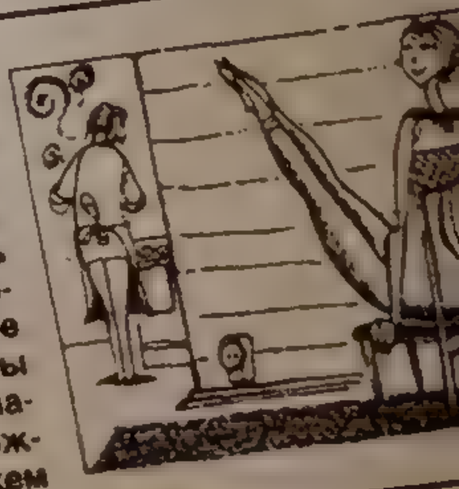
Лучше всего для работы взять раствор такого состава: глины — 1 часть, известкового теста — 1 часть, песка — 2 части, мелкого асбеста — 0,1 части. Затем разведите густое глиняное и известковое молоко, процедите его сквозь сито с ячейками не крупнее 5 мм×5 мм, смешайте и всыпьте в раствор сухую, предварительно просеянную смесь из песка, асбеста и цемента. Потом, сделав раствор жидким, сметанообразным, обмажьте им — тонким слоем — горячие стенки печи, смоченные водой. На этот слой два раза нанесите более густой раствор, доводя общую толщину штукатурки до 1,5 см. Как только раствор чуть-чуть подсохнет, хорошенько разотрите его. Если после высыхания образуются трещины, их края вы-

ИЗ СТАРЫХ РУКАВИЧЕК...



Никогда никакие шерстяные вещи не выбрасываю, даже детские рукавички. Стираю, потом, когда совсем высохнут, распарываю и распускаю. Связывая рваные нити, стараюсь оставлять концы не более 2 см. Клубок делаю не очень тугим. Теперь главное: ведь нитки, из которых была связана старая шерстяная вещь, скрутились, завились. Чтобы связать новое изделие, их надо распрямить. Вот как я это делаю. В кастрюлю с кипящей водой ставлю дуршлаг так, чтобы расстояние от его донышка до поверхности воды было приблизительно 10 см. В дуршлаг кладу клубки старой шерсти, накрываю крышкой и ставлю кастрюлю на огонь, минут 20—30, чтобы нить хорошо пропарилась. Затем даю клубкам просохнуть. Теперь можно

СТРОЙНОЙ СТАТЬ, СТРОЙНОЙ ОСТАТЬСЯ



— Какая женщина не мечтает об этом! Но как этого добиться? Конечно, есть испытанное средство: регулярная физическая зарядка, занятия спортом. Однако где взять время? Ведь утром — хлопоты по дому, потом работа, кажется, минуты не выкроить. И все же — было бы желание, а минутка-другая наверняка найдется для несложных упражнений,— ну, скажем

РУБАШКА ДЛЯ МУЖА

Мужские рубашки будут выглядеть безукоризненно, если их гладить таким образом: сначала расправьте воротник, придайте ему форму и прогладьте. Затем нужно погладить плечи. Далее — манжеты, рукава. Теперь спинку и, наконец, полочки переда.

Для 100-процентного хлопка утюг должен быть очень горячим. Если ткань смесовая, например, хлопок с синтетикой, советуем регулятор электроутюга установить на отметку «иск. шелк».

Заботиться о
мужских сорочек
процессе стирки
сильно, после по
ласкивания не вы
по возможности
повесьте на п
стекла вода.
правьте, ворот
на верхнюю п
тесь не пер
прогладьте ее
а затем снова
чики — досы

«Дорогая «Хозяюшка»! Недавно я вышла замуж. Сразу же появились новые заботы жены, хозяйки. Во многом мне помогают твои советы и рецепты. Не подскажешь ли, как правильно гладить мужские рубашки, чтоб ни морщинки, ни лишней складки?..

Л. АНДРЕЕВА.
Курская область».

УЧИМСЯ ПЛЕСТИ КРУЖЕВА

ХОЗЯЮШКА

И ВИЛЮШКА И САЛФЕТКА

Начинаем, как всегда, с подготовки сколка. Расстояние между наколами — 0,5 см. Ширина по всему узору полотнянки — 1,2 см. Расстояние между параллельными участками полотнянки — 0,8 см. С внешней стороны поворота расстояние то же, что на прямом участке. Обратите внимание: наколы параллельно расположенных участков полотнянки находятся напротив друг друга. Нитки возьмите № 30.

Соедините наколы между собой зигзагообразной линией. С внешней стороны поворотов вилюшки сделайте из плетешков выходы решетки в виде треугольников (см. рис. 1).

Для плетения вилюшки «киришской» вам понадобится 10 пар коклюшек: 6 долевых, 1 ходовая, 1 пара для особого вида плетения — «скани» и 2 пары дополнительных с двух сторон полотнянки. Пару для «скани» приготовьте из более толстых ниток или ниток другого цвета.

Прикрепите сколок к подушке. Навесьте пары, «скань» расположите по середине полотнянки.

Узор начинайте плести с поворота обыкновенной полотнянкой. С внутренней стороны поворота делайте закидки, как в обыкновенной вилюшке (см. «Крестьянку» № 8).

Ходовую пару сплетите с 4 долевыми. Пару «скани» перевейте 1 раз, пропустите между ее нитями ходовую пару. Отложите пару «скани», а ходовую сплетите со следующими 4 парами. Сделав последний раз закидку, проплетите полотнянку до следующего накола с противоположной стороны. Ходовой и последней долевой парами сплетите плетешок до вершины уголка. Поставьте в накол между парами булавку и плетите плетешок до начала полотнянки.

Дойдя до начала, левую пару сплетите, а правую проплетите с долевыми как ходовую до следующего плетешка с противоположной стороны. И вновь с последней долевой сплетите плетешок до вершины уголка. Поставьте булавку в накол между парами и плетите плетешок до начала полотнянки. Правую пару отложите. Левую проплетите с долевыми как ходовую до следующего плетешка. Уголки из плетешков сцепляйте между собой в вершине.

Решетку из плетешков в виде треугольников начинайте выполнять со второго поворота. Из ходовой и последней долевой сплетите плетешок до накола. Поставьте в накол между парами булавку и продолжайте плетешок до следующего накола в вершине треугольника.

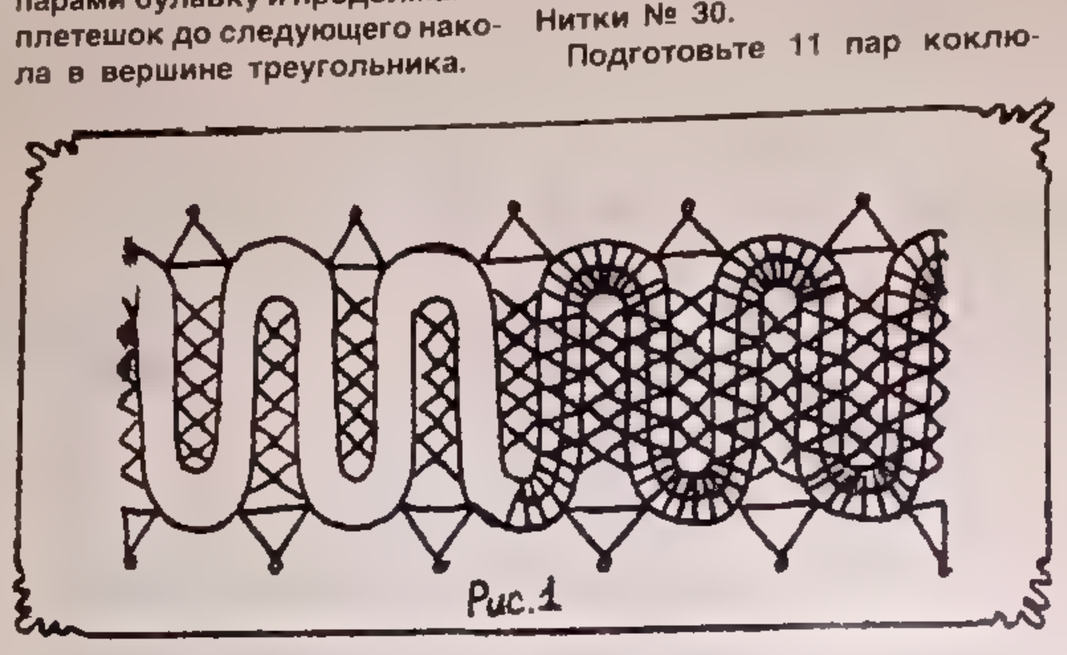


Рис.1

Левую пару отложите, а с правой сделайте отвивную петлю. Будьте внимательны: пара у вас в левой руке, булавка — в правой; теперь подводим булавку снизу под обе нити пары, захватываем ею крайнюю левую нить, выводим ее слева направо из-под другой, снова вводим булавку, на этот раз — сверху вниз между нитями, захватываем правую нить и выводим ее снизу вверх. Ставим в накол булавку и плетем плетешок до начала полотнянки.

Так же плетутся и следующие треугольники из плетешков.

А теперь начнем плести салфетку «цветок». Сделайте сколок для салфетки 7 см х 7 см. Расстояние между наколами — 0,5 см, ширина полотнянки в узком месте — 0,8 см, в широком — 1,4 см (см. рис. 2). Нитки № 30.

Подготовьте 11 пар коклюшек: 1 ходовая, 8 долевых, 2 пары «скани».

Плетение начинайте ближе к центру салфетки, в начале поворота.

Пары распределите равномерно по всей ширине полотнянки. На крайнюю левую булавку навесьте 2 пары: 1 ходовая и 1 долевая), затем на каждую булавку по одной паре, а в центре полотнянки на одну булавку — 2 пары «скани».

Полотнянку плетите с перевивом крайних пар (см. «Крестьянку» № 7). Переплетите ходовую пару с 4 долевыми. Возьмите пары «скани» так, чтобы нити одной пары находились над нитями другой пары. Теперь нити нижней пары выньте между нитями верхней пары снизу вверх. Затем ходовую пару проведите между парами «скани» слева направо. Когда будете плести в обратном направлении — сделайте то же самое.

В центре салфетки — розетка из плетешков и насновок (см. «Крестьянку» № 6). Плести ее начните одновременно с основным орнаментом. Для розетки вам потребуется 2 пары коклюшек: 1 долевая (крайняя) и 1 ходовая.

Плетется розетка так. Выполните маленький треугольник из плетешков. Когда подойдете к следующему такому треугольнику, то сплетите одну его сторону и сцепите с противоположными наколами. Сплетите вторую сторону, поставьте булавку в накол между парами. Теперь сплетите большой плетешок до вершины предыдущего треугольника, сцепите его с вершиной. Сплетите 2 насновки, поставив в центре между ними булавку. Вторую насновку сцепите с большим плетешком в вершине треугольника и доплетите его 3-ю сторону. И снова те же операции в том же порядке!

Чтобы орнамент не прерывался, надо сделать «зашивку». Выполняется она следующим образом.

Доплетите салфетку до того места, с которого вы ее начали. Выньте булавки, на которые были навешены пары. Сцепите каждую пару за каждую петельку. Перевейте пары один раз и сцепите дальше за нити той же петли. Затем перевейте еще один раз и сцепите за нити самой пары у конца плетения полотнянки. Завяжите узелок и обрежьте пары, оставляя нити длиной 12—15 см. Вставьте каждую нить поочередно в иглу и проштопайте в полотнянку. Оставшиеся концы обрежьте. «Зашивка» готова.

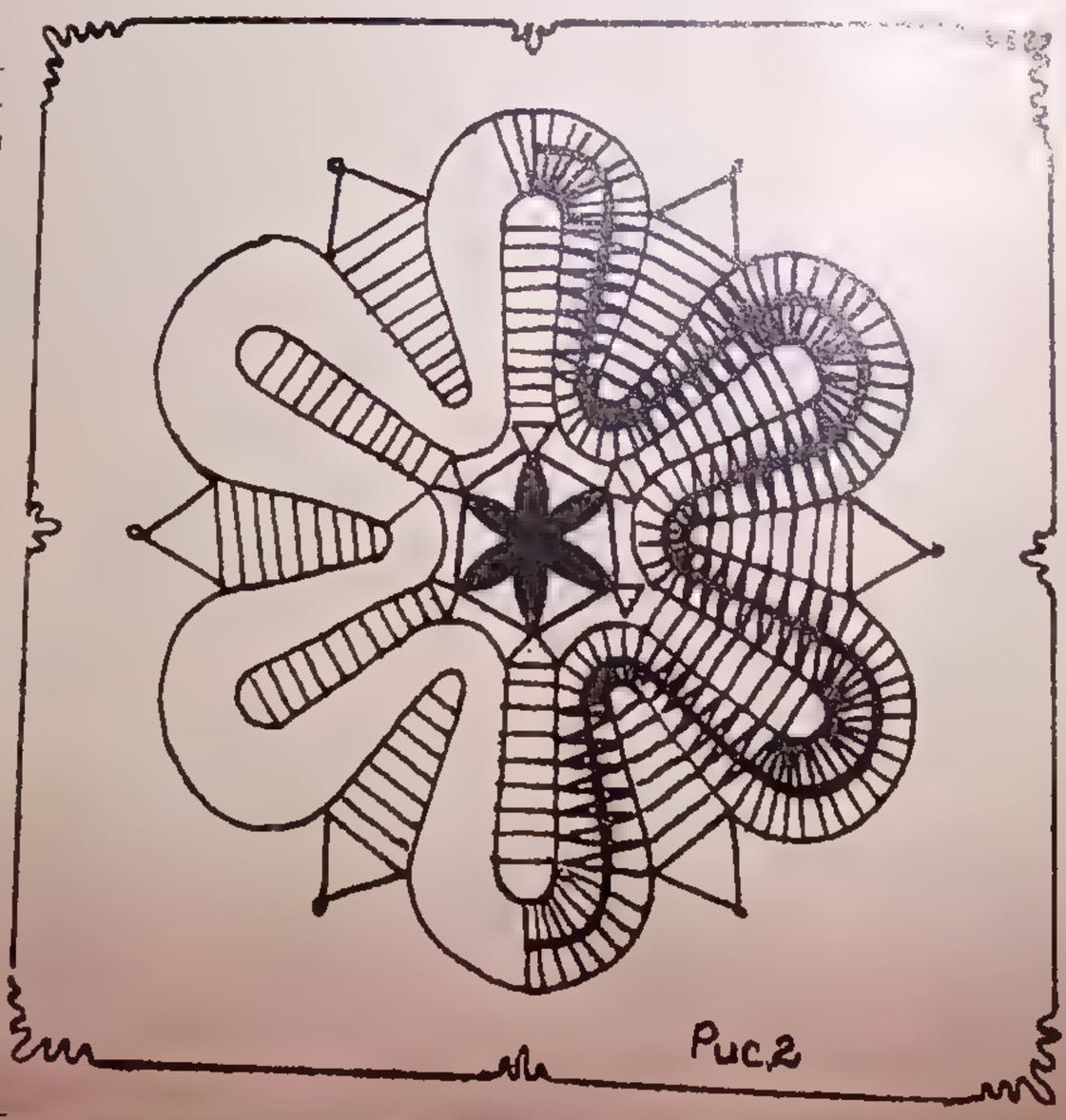


Рис.2

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-
прикладного
искусства.

ШУБА... ДЛЯ ДВЕРИ

Зима на пороге. Давайте-ка позаботимся о надежной «шубе» для двери, укутаем ее как следует.

Для начала запасемся теплоизоляционным материалом: войлоком, ватой, паклей. Теперь поверх войлока (или другого утеплителя) с обеих его сторон положим по слою ветоши и прошьем, как стеганое одеяло. По размеру этого «одеяла» — с припуском до 10 см с каждой стороны — выкроим верх обивки из клеенки или дерматина, лучше темного цвета — это практичнее. (1)

Ну, а чтобы дверь закрывалась достаточно плотно, нужно пристрогать ее, если она разбухла, или приподнять на петлях, если осела. Когда будете обивать дверь, временно снимите ручку, чтобы она не мешала работе. Прибивать «одеяло» к наружной или внутренней стороне двери — это кому как нравится) нужно тонкими короткими гвоздиками на расстоянии 20 см от кромки двери. Затем, располагая гвозди в шахматном порядке, набиваем утеплитель по всей поверхности. (2).

Как оформить кромку «одеяла»? Из утеплительного материала изготовим валики диаметром 2—3 см, расположим их по кромкам двери с трех сторон (кроме той, что крепится на петлях) и прикроем свободными концами «одеяла», завернув их на 10—15 см. (3)

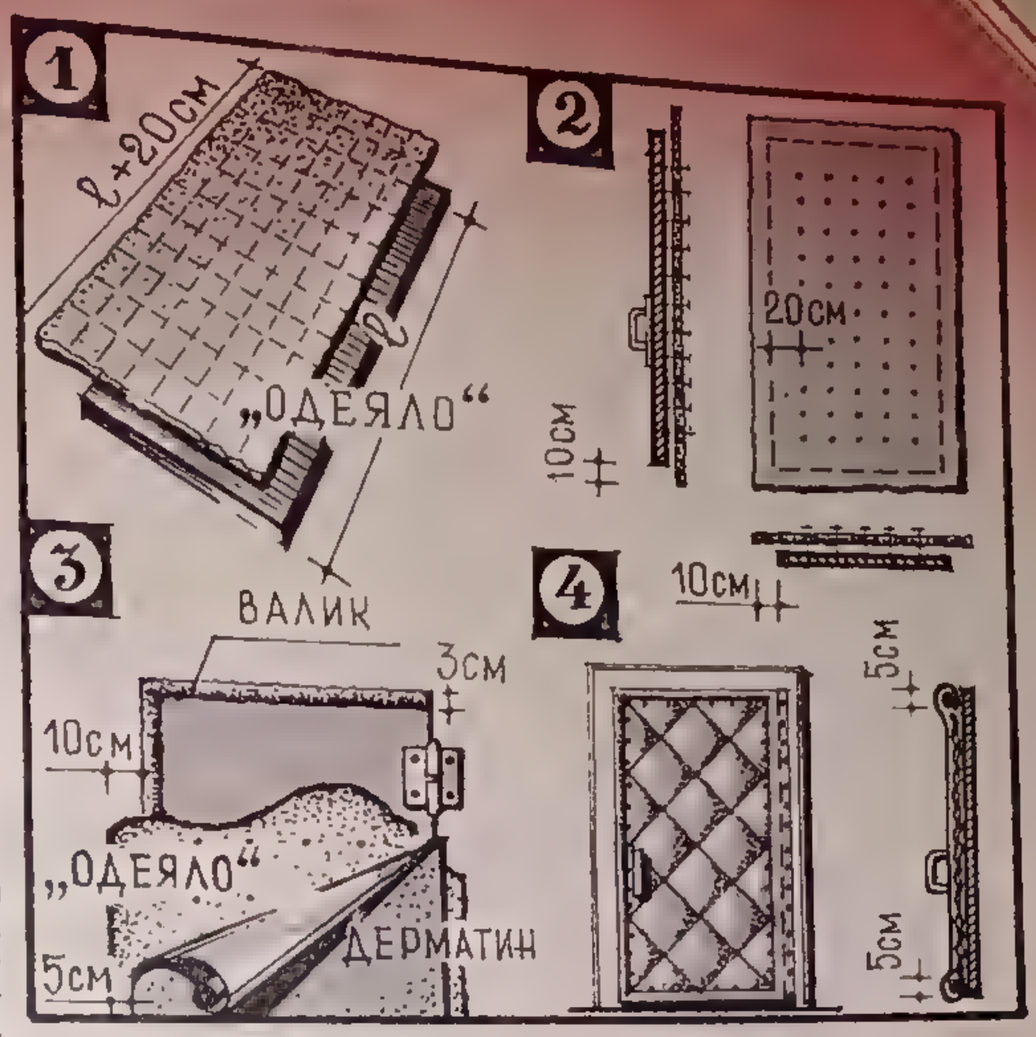
Готово? Теперь клеенку или дерматин, которым вы решили покрыть дверь сверху, слегка прикрепляем — временно — тонкими гвоздями к «одеялу» и двери, завертываем по краям не менее чем на 5 см и начинаем прибивать прочно: сначала по верху тонкими гвоздями, располагая их в 10 см друг от друга. Затем туго натягиваем клеенку и прибиваем к низу двери. Из боковых сторон первой обрабатывается та, что крепится на петлях, причем таким образом, чтобы обивка закрыла щель между рамой и дверью.

На правильно обитой двери не должно быть морщин, вздутий. Тугие валики должны плотно прилегать к двери, помогая сохранять тепло. (4)

Для окончательной отделки по кромкам двери около валиков и по диагоналям хорошо прибить тонкий крепкий шнур соответствующего цвета или полосы обивочного материала шириной 1—1,5 см. Для этой работы подойдут гвозди «декоративные»: специальные обивочные или с широкими блестящими шляпками.

Закончив обивку, крепим на место ручку.

А. ШЕПЕЛЕВ

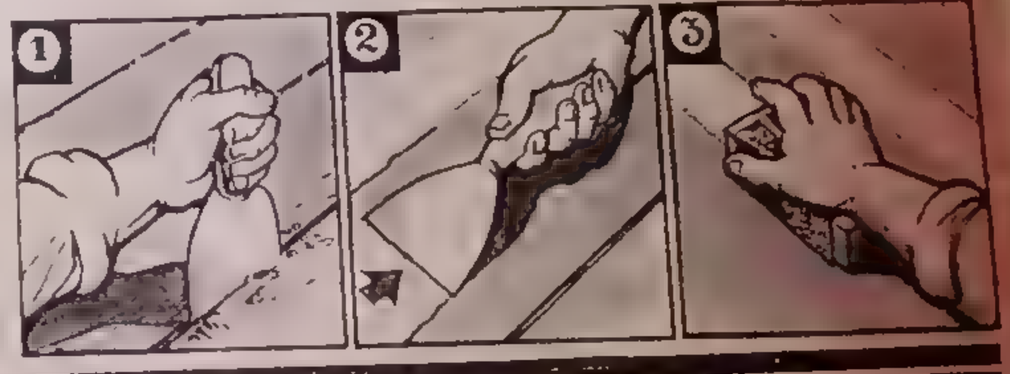


ПОЛ БУДЕТ КАК ЗЕРКАЛО!

Деревянные полы — паркетные, дощатые — со временем рассыхаются, и между дощечками или половицами образуются узкие щели. В них накапливается пыль, они сразу бросаются в глаза, да и мыть такие полы неудобно. Чтобы избавиться от щелей, вовсе не обязательно перестилать полы. Есть и другой способ.

Приготовьте замазку из смеси древесных опилок и клея для обоев (опилки можно заменить мелкими клочками разорванной старой газеты). Опилками или бумагой наполните 5-литровое ведро доверху и залейте кипятком. Размешивайте состав палкой, пока не получится однородная густая масса. Когда она остынет (примерно через 1—1,5 часа), добавляйте небольшими порциями клей для обоев, продолжая помешивать массу. Вы сами увидите, сколько потребуется клея: это будет зависеть от качества, состава, влажности наполнителя, то есть опилок (бумаги). Как только замазка начнет липнуть к палке, тянуться за ней,— значит, готова.

Теперь с помощью шпателя (рис. 1) очистите пол и щели от пыли, сора. Промажьте щели замазкой, стараясь вдавить ее как можно глубже, загладьте сверху шпателем (рис. 2), оставьте на 2—3 дня, чтобы просохла. Когда окончательно затвердеет, зачистите швы между половицами шкуркой — наждачной бумагой (рис. 3). Ваш пол будет как зеркало!



ЦВЕТНИК В КОМНАТЕ

«Можно ли самой приготовить дерновую землю для рассадки комнатных растений?

Н. ПЕТРЕНКО,
Киевская область».

Это дело довольно сложное. Срезанные летом или ранней осенью пласты дернины шириной 10—15 см и длиной 30—35 см укладывают в штабеля землей кверху, так, чтобы высота штабеля не превышала 1 м, и переслаивают коровьим навозом. Примерно через год дерновая земля готова. Она может быть легкой, если в ней преобладают перегнившие растительные части, и тяжелой, если большую ее часть составляет глинистая почва.

«Стала замечать: если долго нахожусь в комнате, где много цветов, начинает болеть голова, слезятся глаза. Может, это связано с моим «цветником»?

А. КУЛИКОВА,
г. Витебск».

Это вполне вероятно. Некоторые комнатные растения, особенно те, которые выделяют эфирные масла и имеют сильный, резкий запах, могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому к разведению таких растений надо подходить осторожно, в первую очередь это касается герани, лимона, жасмина-самбака.

«Очень люблю цветы, каждый год весной и летом развожу множество комнатных растений, а с наступлением зимы они почему-то чахнут, пропадают... В чем здесь дело?

Л. КРУТЬ,
Якутская АССР».

В вашей климатической зоне зимой комнатные растения прежде всего страдают от недостатка света. Поэтому, чтобы росли нормально, их обязательно надо «досвечивать», ведь растению требуется 12—14-часовой световой день!

Чтобы сохранить ваш «цветник», нужно с наступлением сумерек переносить горшки с растениями под лампу или торшер, которым вы освещаете комнату, на расстояние 10—12 см от источника света. Наилучший эффект дают при этом лампы дневного или белого света.

В. СМИРНОВА,
агроном-цветовод.

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКА

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЕЛЬМЕНИ

То дожди, то изморозь, то туманы за окном... Неустойчива и капризна погода в ноябре. Однако, любезные мои хозяюшки, для стряпни и ненастье нипочем, особенно когда хорошее настроение. Подбросим сухих поленьев в огонь и затеем, например, пельмени.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Тесто для любых видов пельменей делается одинаково. Если вы решили пригласить гостей, то фарш и тесто для пельменей можно сделать заранее, поместить их в холодное место. Но чтобы пельмени порадовали гостей, были с самого, что называется, с пылу с жару, варите их, когда все уже рассядутся вокруг стола.

Итак, просеянную муку высыпаем горкой на стол, делаем в ней углубление, добавляем слегка нагретую воду, яйца, соль. Тесто вымешиваем до тех пор, пока оно не станет однородным и густым. После этого, дав тесту «отдохнуть» минут сорок, раскатываем его на колбаски примерно в палец толщиной и режем на небольшие кусочки. В свою очередь, их раскатываем в тоненькие кружочки — сочни, как называют у нас в деревне. Сочни должны быть тонки; чтобы лучше получилось, я обычно охлаждаю тесто.

Тем временем готовится фарш. Для него многие берут только говядину и свинину, но я, как правило, добавляю еще немного баранины. И кусочки мяса не пропускаю через мясорубку, а рублю в корытце с репчатым луком. (Это опять-таки дело вкуса.) Потом добавляю в фарш соль, сахар и черный молотый перец, вливаю немного свежего молока и хорошенько перемешиваю. Теперь, наконец, остается, отступив от краев сочня на 3—4 см, уложить на каждый по шарику фарша и обжать тесто, придав ему форму полумесяца. Варим пельмени в подсоленной воде при слабом кипении минут 10—12, пока они не всплывут наверх, и тотчас подаем их проголодавшимся гостям. В качестве подливы можно предложить растопленное сливочное масло, разбавленный 6-процентный уксус с водой (соотношение 1:2), свежую сметану.

Таковы традиционные русские *пельмени с мясом*, для которых требуется: 700 г муки, 1—2 яйца, стакан воды, 900 г мяса, 1—2 средние головки лука, полстакана молока, соль и перец по вкусу. А теперь некоторые варианты. Ведь фарш для пельменей может быть различным.

Пельмени с грибами, запеченные в омлете. Свежие, очищенные и промытые грибы отвариваем, рубим мелко и обжариваем с рубленым репчатым луком на масле. Заправляем фарш перцем, солью и сметаной. Пельмени отвариваем, кладем на разогретую сковородку с маслом. Обжарив их немного, заливаем смесью яйца с молоком и запекаем в духовке. Подаем гостям на той же сковороде (400 г теста, 70 г сметаны, 500 г фарша, 1 яйцо, четверть стакана молока).

Пельмени с курицей. Отделяем мясо от костей обработанной курицы, пропускаем его два раза через мясорубку, добавляем соль, разводим смесь молоком или сливками и хорошенько размешиваем. Таков куриный фарш. Подаем пельмени с маслом. Расход продуктов: курица весом 800—900 г, 1 стакан молока, можно заменить его сливками, соль по вкусу, 600 г теста.

На любителя — *пельмени с редькой.* Чистим редьку, натираем ее на крупной терке, добавляем рубленый лук, сметану, соль, размешиваем. Хороши такие пельмени с растительным маслом. Вам потребуется: редьки — примерно 600 г, 1 луковица, 1,5 стакана сметаны, соль, 600 г теста.

Любят у нас *пельмени, томленные в горшочке.* Для этого отваривают пельмени до полуготовности, не давая им всплыть; затем кладут в керамический горшочек или небольшой чугунок, добавив масла и сметаны. Прикрывают горшочек так: две столовые ложки муки смешивают с одним взбитым яйцом, выливают на поверхность пельменей, а сверху посыпают тертым сыром. Этот горшочек ставят в духовку на 20—30 минут.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Пельмени рыбные с грибами — рецепт под таким названием встретился мне в одной из старых кулинарных книг. Вот что сообщается там.

«Взять тридцать штук сушеных грибов, вымыть их в трех водах и варить до тех пор, пока совершенно не размокнут; тогда выложить их на сито, чтоб вода стекла, протереть каждый гриб, порезать мелко и изжарить в масле, прибавив туда третью часть противу грибов — рубленой рыбы, очистив ее от костей, посолив и посыпав перцем. Несколько луковиц изжарить в масле и положить туда же. Мешать эту массу, пока совсем не прожарится, сделать обыкновенные пельмени. Когда пельмени поспеют, то всплывут вверх.

Вместо рыбы можно взять еще мелко изрубленную телячью печенку или телятину и в смесь грибов с маслом прибавить четыре яичных желтка».

Думается, этот старинный вариант будет отличным завершением наших вариаций на тему русских пельменей. Приятного аппетита!

ВЫБИРАЕМ ХОЛОДИЛЬНИК

Пожалуй, сегодня и не сыскать уже такого дома, в котором не было бы холодильника. Но если емкость морозильной камеры не позволяет вам поместить все желаемое, что делать в таком случае?

«В иные времена, — советовала моя бабушка, — когда и слыхом не слыхали о холодильниках, некоторые продукты хранили так:

свинина, которую подержишь 5—7 дней в крепком растворе соли, а потом уложишь в дубовую бочку, отлично хранится в погребе;

говядина и баранина могут храниться несколько дней в растворе уксуса с приправами;

телятина, крольчатина или птица белого мяса не испортятся, если их обложить листьями крапивы или залить прокисшим молоком;

зерно и горох, сахар, приправы, концентраты не чувствительны к температуре. Их лучше хранить в сухих помещениях».

А вот что сообщает наша читательница Софья Кузьминична Смелая из села Выров Каменско-Бучского района Львовской области: «Как-то случилось у нас дождливое лето, и я не могла найти сухого песка, чтобы засыпать морковь. Тогда я заменила песок золой из угля, просеяла золу на крупном решете, уложила морковь в деревянный ящичек и засыпала золою. Хранится моя морковь в золе аж до мая...»

Хочется, чтобы и другие наши читательницы — опытные хозяйки поделились с начинающими своими секретами. Договорились?

СЛАДКИЕ СЛАДОСТИ

Если творог не скис, не испортился, а просто слежался, не спешите его выбрасывать. Попробуйте приготовить из него *запеканку.* Для этого размягчите творог в миске, добавьте три растопленных ложки маргарина (на 150 г творога), щепотку тмина и начните жарить на сковороде. Когда масса начнет густеть, добавьте один яичный желток, растертый в одной столовой ложке молока, перемешайте все, заполните массой формочки и поставьте остывать, пока масса не станет твердой. Перед этим в массу можно положить по желанию и вкусу нарезанную кусочками ветчину, колбасу, соленый огурец, чеснок или красный перец.

Не огорчайтесь, если у вас случайно прокисло молоко. Помимо творога, его можно использовать для приготовления *молочного супа с картофелем.* Литр прокисшего молока вы тщательно взбиваете, чтоб не было комков, или протираете через сито. 5 столовых ложек сметаны размешиваете с двумя столовыми ложками муки, добавляете ложку прокисшего молока, все вместе перемешиваете и греете на медленном огне. В суп добавляете отваренную заранее и порезанную кубиками картошку, соль, укроп, кусочки копченого мяса.

Следующая наша встреча — предновогодняя. Напишите, чем бы вам хотелось полакомиться.

Всего хорошего!

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис.
Е. НОВИКОВОЙ.

УКРАСЬТЕ ОРНАМЕНТОМ

Предлагаем связать нарядный и теплый шерстяной костюм (размер 48), состоящий из юбки и джемпера с прилегающей стойкой. Для этого потребуется около 550 г шерсти цвета бордо и по 50 г розовой, бирюзовой, голубой и светло-синей шерсти. Спицы прямые и кольцевые 40, 60 и 100 см, диаметром 3,5 мм. Подготовьте также резинку для вздержки шириной 3,5 см, длиной по окружности талии.

Образец вязки: чулочная — открытым полотном лицевыми петлями по лицу и изнаночными — по изнанке. По кругу — лицевыми петлями. Орнамент выполняется по схеме. Фрагмент узора от стрелки до стрелки равен 6 петлям и повторяется с 1-го по 46-й ряд схемы.

Плотность вязки: 22 петли в ширину и 33 ряда в высоту равны 10 см × 10 см.

ЮБКА. Наберите 408 петель шерсти бордо на самые длинные кольцевые спицы и провяжите 8 кругов платочной вязкой, чередуя 1 круг лицевыми и 1 круг изнаночными петлями. Затем перейдите на чулочную вязку. Провязав 5 см, выполните 46 рядов орнамента по схеме. На 19-м см от конца платочной вязки отметьте ниткой другого цвета каждую 101-ю и 102-ю петлю (сделайте всего 4 отметки) и начните убавление петель. Для этого провязывайте по кругу после каждой отмеченной петли по 2 петли вместе лицевой, а перед каждой отмеченной петлей — по 2 петли вместе лицевой перевернутой (здесь и далее убавляемые петли провязываются лицевыми).

Таких убавлений в круге будет 8, и повторить их нужно 22 раза в каждом 7-м круге (всего 22 × 8 = 176 убавленных петель).

На 66-м см от конца платочной вязки переведите оставшиеся 232 петли на 60-сантиметровую кольцевую спицу, провяжите 3,5 см резинкой 1 × 1 и закройте петли по рисунку. Сшейте концы резинки для вздержки и подшейте ее с изнанки вокруг талии.

ДЖЕМПЕР. *Спинка.* Наберите на прямые спицы 106 петель шерсти цвета бордо и провяжите 7 см резинкой 1×1. Перейдите на чулочную вязку и на 25-м см от конца резинки закройте с обеих сторон 5 раз по 1 петле в каждом 2-м ряду. На 28-м см снимите оставшиеся 96 петель на запасную спицу. *Перед* выполняется по описанию спинки.

Рукава. Наберите на прямые спицы 45 петель шерсти цвета бордо, провяжите 7 см резинкой 1×1 и перейдите на чулочную вязку. Вяжите, прибавляя с обеих сторон 20 раз по 1 петле в каждом 7-м ряду (на спицах—85 петель). На 43-м см от конца резинки закройте с обеих сторон 5 раз по 1 петле. На 46-м см от конца резинки снимите оставшиеся 75 петель на запасную спицу.

Теперь снимите на самую длинную кольцевую спицу 96 петель спинки, 75 петель одного рукава, 96 петель переда и 75 петель второго рукава (всего 342 петли) и вяжите по кругу, выполняя по схеме орнамент один раз с 1-го по 46-й ряд.

Начните выполнение кокетки шерстью цвета бордо. Для закругления кокетки в *10-м круге* орнамента провяжите 30 раз каждую 10-ю и 11-ю петлю вместе лицевой (на спицах 312 петель). В *24-м круге* провяжите по 24 раза каждую 5-ю и 6-ю, 12-ю и 13-ю петли вместе лицевой (на спицах 264 петли). В *38-м круге* провяжите по 24 раза каждую 5-ю и 6-ю, 10-ю и 11-ю петлю вместе (на спицах 216 петель). В *48-м круге* провяжите 24 раза каждую 8-ю и 9-ю петлю вместе (на спицах 192 петли).

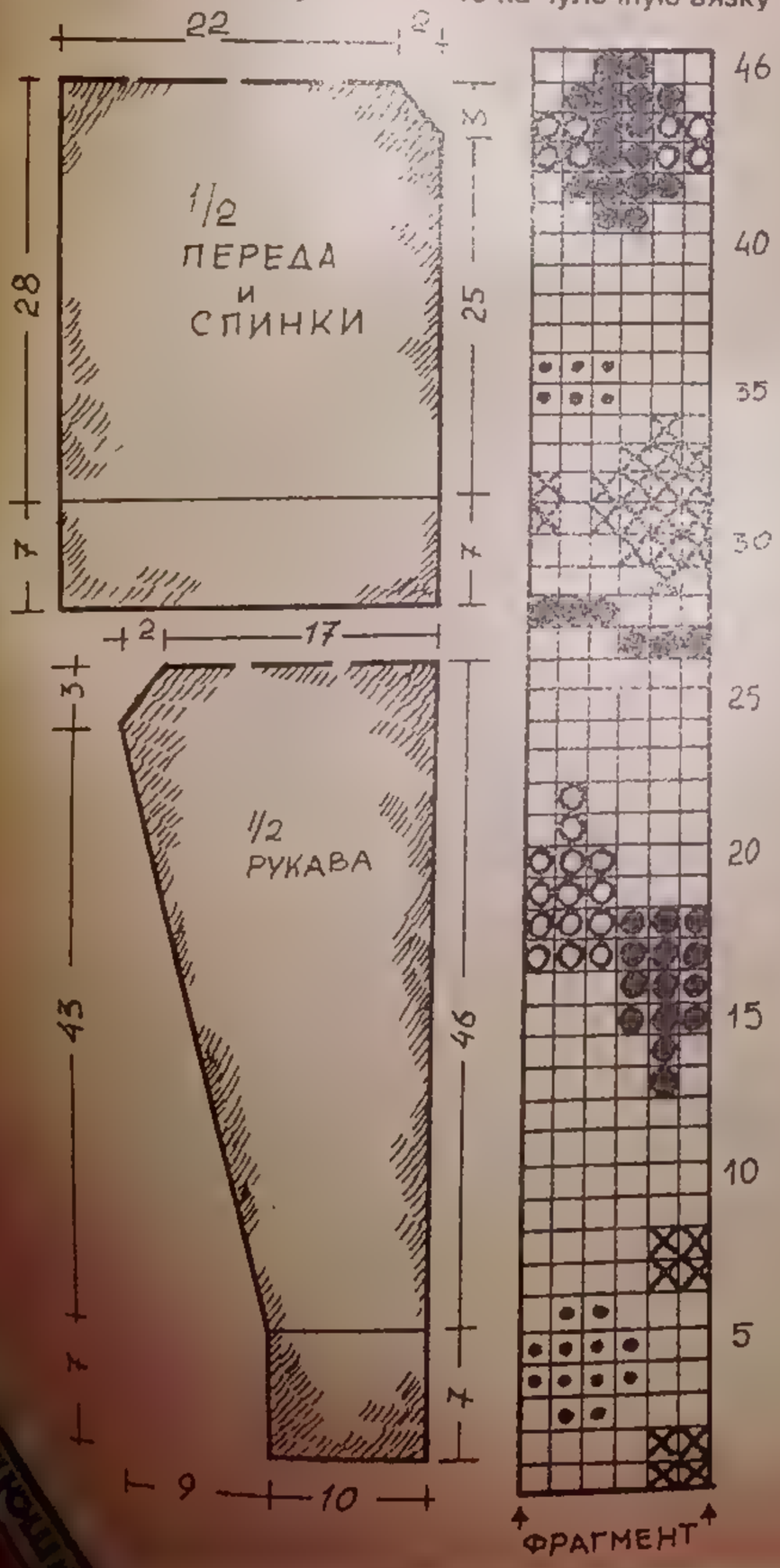
Перейдите на 60-сантиметровую спицу и в *53-м круге* провяжите вместе 24 раза каждую 7-ю и 8-ю петлю (на спицах 168 петель). В *58-м круге* провяжите 24 раза каждую 6-ю и 7-ю петлю вместе (на спицах 144 петли). В *63-м круге* провяжите 24 раза каждую 5-ю и 6-ю петлю вместе (на спицах 120 петель). В *66-м круге* провяжите 12 раз каждую 9-ю и 10-ю петлю вместе (на спицах 108 петель).

На 20-м см от начала кокетки перейдите на 40-сантиметровую спицу и провяжите 7 см стойки резинкой 1 · 1.

Готовые детали наколите на выкройки, сбрызните и дайте просохнуть. Соедините швы и вставьте рукава в проймы. Перегните стойку налицо и прикрепите к горловине. Костюм готов!

М. ГАЙ-ГУЛИНА

□ - БОРДО
X - БИРЮЗОВЫЙ
• - РОЗОВЫЙ
○ - ГОЛУБОЙ
● - СВЕТЛО-СИНИЙ



ШЬЕМ САМИ

ХОЗЯЮШКА

ПЛАТЬЕ, СКРАДЫВАЮЩЕЕ ПОЛНОТУ

«Мне 35 лет, а ношу я одежду 56-го размера! Хочется одеться элегантно, по моде, но как это сделать? Посоветуйте!» — пишет в редакцию Светлана Игнатьевна Откаленко из Благовещенского района Башкирской АССР. С подобными вопросами нередко обращаются и другие читательницы.

Художник-модельер С. Петропавловская представляет сегодня платье типа «кимоно» с цельнокроеным рукавом и вертикальными рельефами (размер 56 рост IV), построенное с учетом модных линий и силуэта и в то же время скрадывающее благодаря своему покрою излишнюю полноту.

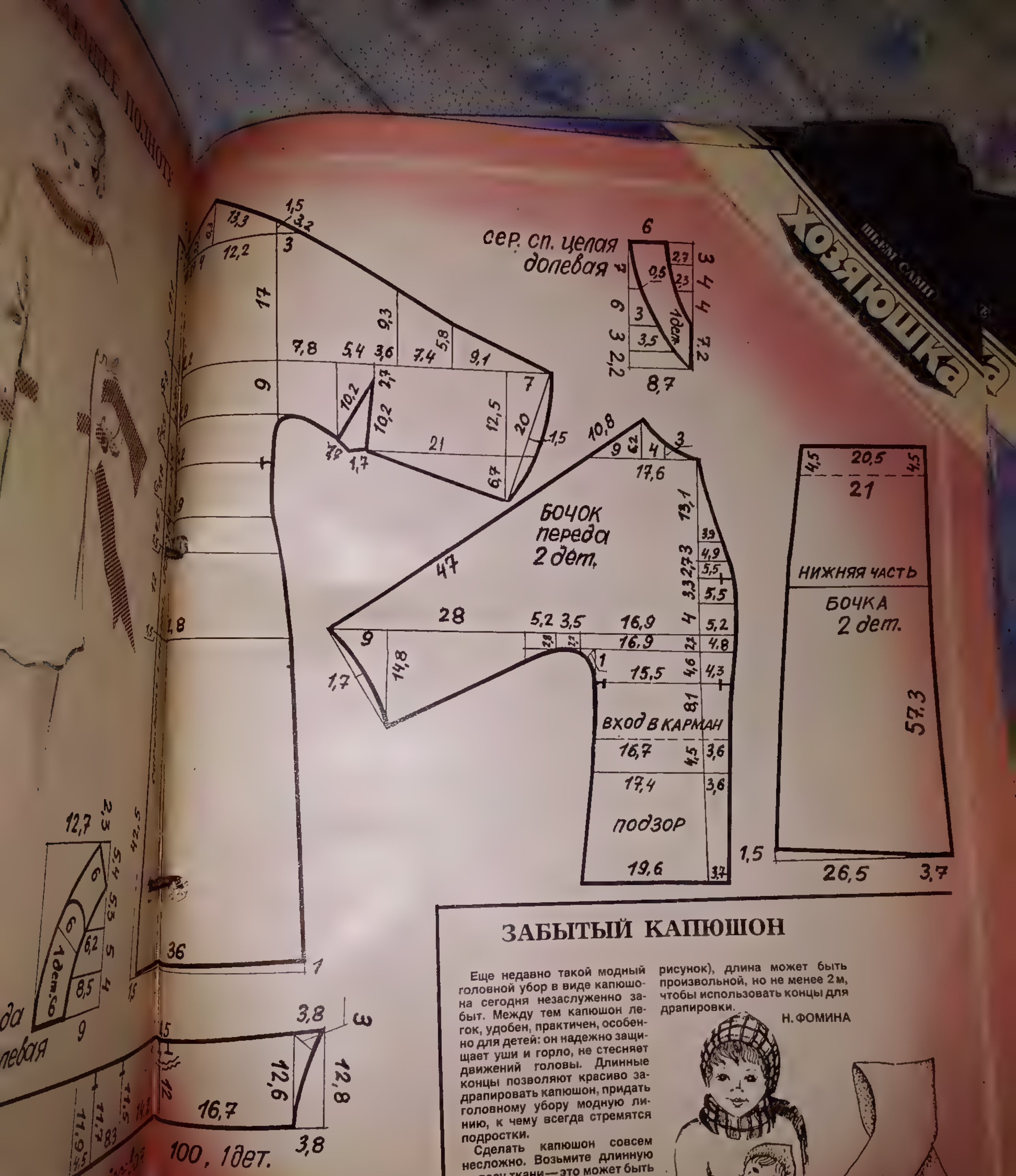
Сшить такое платье можно из любой ткани, шерстяной или шелковой, однотонной или набивной, только избегайте крупного рисунка, широкой клетки: они полнят.

Горловина платья в форме «лодочки» отделана подкройной бейкой. Застежку можно сделать на спине, в таком случае обтачка горловины на спине выкраивается разрезной. Если вы предпочтете расположить застежку на плече (левом), то не забудьте сделать дополнительный припуск — 3 см — на швы по левому плечу. По остальным швам припуски: по рельефам — 2,5 см, по низу платья на спинке — 3 см, по горловине, краям обтачки и манжетам — 1,5 см, по боковым швам платья — 2,5—3 см.

Вы хотите платье с карманом? Совместите верхнюю часть бочка (с рукавом) с его нижней частью по линии входа в карман (см. чертеж) и выкраивайте бочок как единое целое.

Расход ткани при ширине 1 м 40 см — 2,5 м; при ширине 100 см — 4 м.

Рисунки автора.



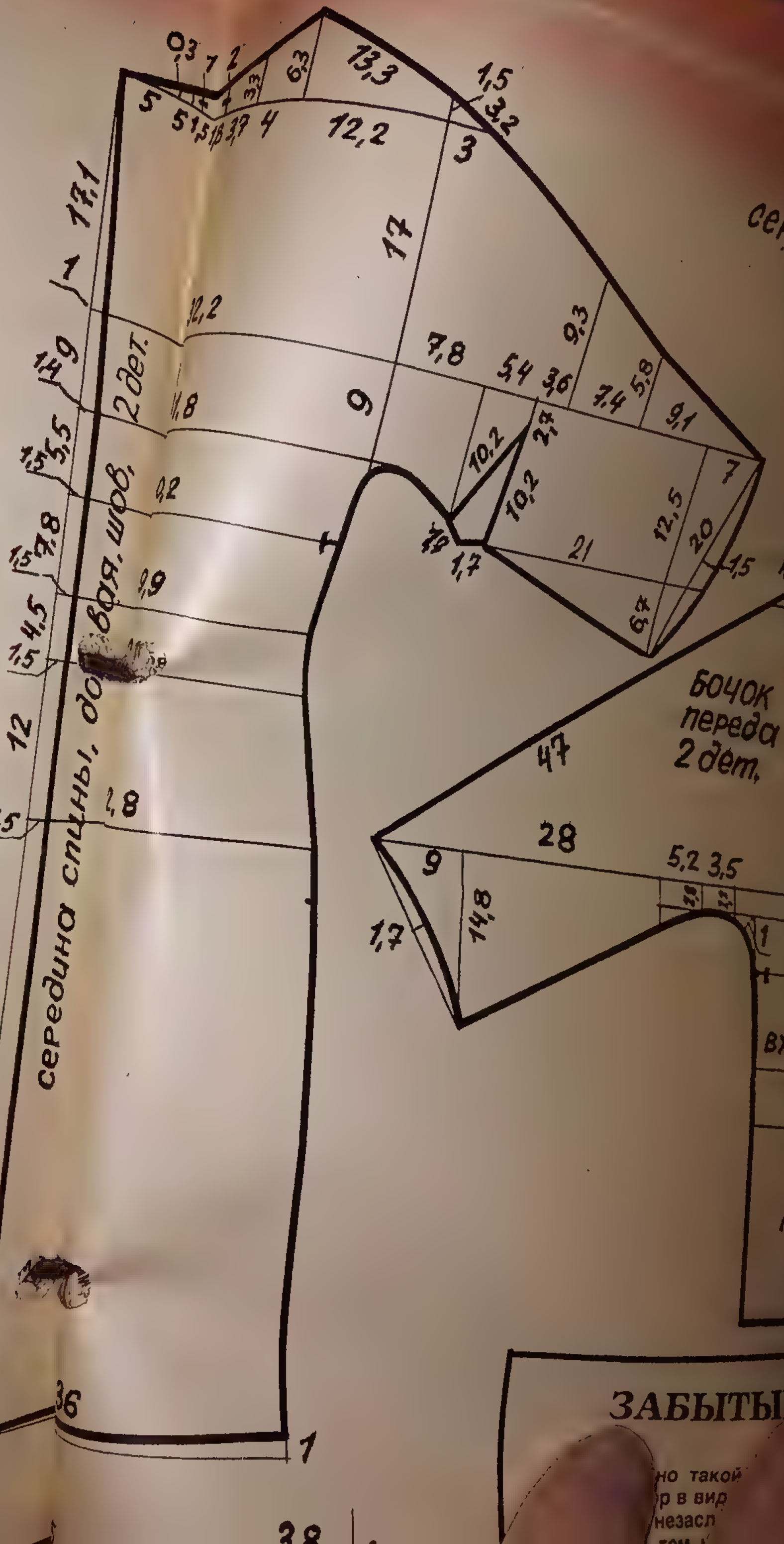
ЗАБЫТЫЙ КАПЮШОН

Еще недавно такой модный головной убор в виде капюшона сегодня незаслуженно забыт. Между тем капюшон легок, удобен, практичен, особенно для детей: он надежно защищает уши и горло, не стесняет движений головы. Длинные концы позволяют красиво задрапировать капюшон, придать головному убору модную линию, к чему всегда стремятся подростки.

Сделать капюшон совсем несложно. Возьмите длинную полосу ткани — это может быть шерстяной шарф, трикотажное полотно, ворсистый легкий материал и т. п., сложите пополам и сшейте от середины с одной стороны на 23 см. Вот и все! Если ширина полотнища более 25 см, сделайте отворот (см. рисунок), длина может быть произвольной, но не менее 2 м, чтобы использовать концы для драпировки.

Н. ФОМИНА

...ЮЩЕЕ ПОЛНОТУ



ЗАБЫТЫЙ

ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук

Беседа шестая

Сегодня мы поговорим о массаже ушной раковины — сложной чувствительной зоны, имеющей связь со стволовыми образованиями головного мозга.

Для начала несколько слов о строении ушной раковины (см. рисунок). Ее свободный край загибается в виде желобка и образует завиток 2, который проходит по верхнему краю, опускается вниз и переходит в ножку завитка 3, делящего центр ушной раковины на две неравные части: верхнюю (меньшую) — чашу 9 и нижнюю (большую) — полость 10. Вдоль края завитка тянется в виде желобка ладьевидная ямка 4, которую спереди ограничивает валик противозавитка 5. Валик начинается от противокозелка 13, идет дугообразно вверх, вперед и делится на две ножки — верхнюю 6 и нижнюю 7, между которыми имеется трехсторонняя ямка 8. Между козелком 12 и противокозелком 13 находится наружный слуховой проход 11.

Массаж ушной раковины начинайте с поглаживания сверху вниз. При этом люди с повышенным психическим напряжением ощутят повышенную чувствительность кожи, люди же эмоционально заторможенные почти не будут ощущать давления на кожу.

Затем переходите к разминанию. Выполняйте его щипцеобразным приемом: ушная раковина захватывается с обеих сторон подушечками первого и второго-третьего или первого и третьего-четвертого пальцев и разминается между ними. Разминание продолжайте, пока кожа слегка не покраснеет и ощутит теплоту. Теперь можно переходить к массажу рефлексогенных зон: они в основном совпадают с анатомическими образованиями ушной раковины.

Массаж рефлексогенной зоны 1 (мочка уха) поможет при зубной боли, воспалительных процессах в полости рта, близорукости, глаукоме, бессонице, повышенной раздражительности.

При различных воспалительных процессах, заболеваниях горла, повышенном давлении и температуре, при запорах показан массаж зоны 2 (завиток).

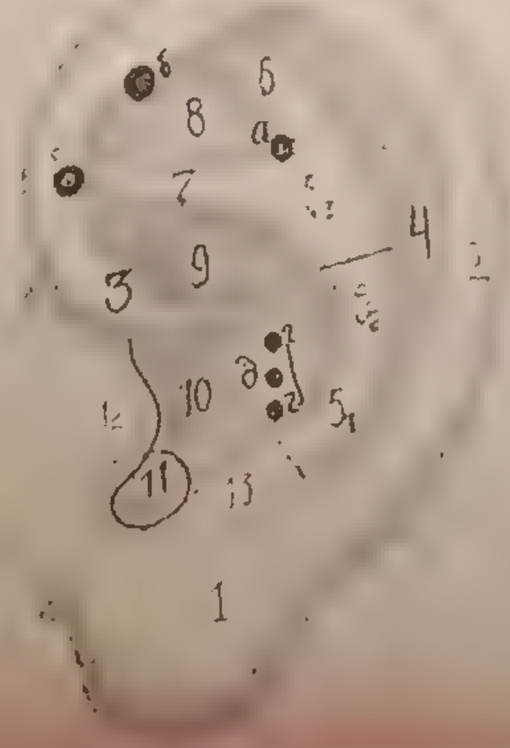
Зона 3 (ножка завитка) массируется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при расстройствах пищеварения, заболеваниях крови и кожи.

При боли в кисти, плече, лопатке, плечевом и локтевом суставах сделайте массаж рефлексогенной зоны 4 (ладьевидная ямка).

Противозавиток делится на три части и соответственно три рефлексогенных зоны: нижнюю (5_1), массаж которой показан при заболеваниях и травмах шейного отдела позвоночника; среднюю (5_2) — ее массируют при заболеваниях и травмах грудного отдела позвоночника; верхнюю (5_3) — ее массаж следует предпринять при заболеваниях и травмах поясничнокрестцового отдела позвоночника, при мышечных болях этой части спины, ее онемении.

На верхней ножке противозавитка располагается рефлексогенная зона 6, ее массаж поможет при поясничнокрестцовом радикулите, ишиасе, болях в области ягодиц, голеностопного сустава и стопы.

Снять боли при невралгии и неврите седалищного нерва, смягчить последствия перенесенного ребенком полиомиелита поможет массаж зоны 7 (нижняя ножка противозавитка). В конце нижней ножки противозавитка, как раз на ее пересечении с внутренней стороной завитка, находится симпатическая точка «в» (вы видите ее на рисунке); ее массаж показан при резких болях, вызванных язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезнью, прохождением камней в мочеточнике, при ишемической болезни сердца, спазме кровеносных сосудов, бронхиальной астме.



При бронхиальной астме, гипертонии, эпилепсии, заболеваниях органов пищеварения, кожи поможет также массаж рефлексогенной зоны 8 (трехсторонней ямки между верхней и нижней ножками противозавитка). Найдите на рисунке основную обезболивающую точку «а», расположенную между ножками противозавитка; массаж ее применяется при кашле, заболеваниях органов дыхания, головокружении, невралгии тройничного нерва, радикулите, зубной боли, язвенных воспалениях в полости рта.

При остром и хроническом цистите, простатите, заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря и печени примените массаж зоны 9 (чаша раковины), расположенной под нижней ножкой противозавитка.

Всю остальную часть вогнутой полости раковины занимает рефлексогенная зона 10. Ее массаж показан при сердцебиении, аритмии, заболеваниях легких, при остром и хроническом бронхите, трахеите. В самой вогнутой части полости раковины расположена «точка сердца» — «д». Массаж ее действует нормализующе на тонус кровеносных сосудов при гипертонической и гипотонической болезнях.

Сверху и снизу от «точки сердца» «д» вы видите две «точки легких» — «г», массаж которых эффективен при лечении заболеваний легких, при аллергических состояниях.

Массаж зоны 11 (наружный слуховой проход) показан при болевом синдроме органов брюшной полости, при понижении слуха, шуме в ушах; зоны 12 (козелок) — при аллергии, бронхиальной астме, коклюше, мастите, гайморите, конъюнктивите, фарингите; зоны 13 (противокозелок) — при любых болевых синдромах, тошноте, головокружении, нарушении сна, при невралгиях, невритах, аллергии, мигрени, последствиях сотрясения мозга.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ушной раковины можно провести самостоятельно или в сочетании с общим массажем. Результат процедуры проявляется быстро. Если во время массажа вы почувствуете болезненность отдельных участков кожи — значит, нарушена функция каких-либо органов, связанных с расположенными здесь рефлексогенными зонами. Точечный массаж, или акупрессура болевых точек, поможет ее нормализовать, предупредить развитие заболевания.

Приемы точечного массажа ушной раковины — поглаживание, разминание. Выполняя их, располагайте пальцы щипцеобразно, захватывайте ушную раковину подушечками первого и второго-третьего пальцев; массируйте с обеих сторон. Применяется и растирание; его делайте подушечкой второго пальца, медленно, ритмично, чтобы не вызвать боли, когда ушная раковина прижимается к височной кости.

Массаж лучше всего делать лежа или сидя.

САМОМАССАЖ ушной раковины можно проводить [illegible] раза в день. Начинайте с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла. Хорошо сделать самомассаж перед утренней физической зарядкой, в процессе рабочего дня и часа за два до сна, чтобы снять утомление, поднять тонус, улучшить сон. В этом случае массируется равномерно вся поверхность ушной раковины, без выделения отдельных зон.

При болезненных состояниях предпримите массаж соответствующей рефлексогенной зоны, воздействуйте на обе ушные раковины одновременно или поочередно.

И еще несколько практических советов.

При нарушении сна, особенно фазы засыпания, хороший эффект оказывает поверхностное щипцеобразное поглаживание мочки уха в сочетании с двумя-тремя глубокими вдохами. Движения пальцев сначала должны идти в ритме с ударами сердца, а затем одно круговое поглаживание делается на 2—3 удара сердца.

При сонливости, вялости, утомлении глаз применяется глубокое щипцеобразное поглаживание, переходящее в разминание. Эффективна также акупрессура мочки уха (зона 1) и противокозелка (зона 13).

При шуме в ушах, понижении слуха показан массаж верхней стенки наружного слухового прохода (зона 11) в сочетании с акупрессурой зоны 11 лица — она находится между внутренними концами бровей.

Самомассаж ушной раковины всегда заканчивается поверхностным поглаживанием раковины и области за ухом в сочетании с глубоким, полным дыханием.

РАЗГОВОР С ЧИТАТЕЛЕМ

ХОЗЯЮШКА

КОВЕР В ИНТЕРЬЕРЕ

«Получили новую квартиру, отделали ее по своему вкусу и решили украсить, приобрести два ковра. Но какого цвета? Как их лучше расположить? Посоветуйте, пожалуйста.

М. ПОЛДЫБАСОВ.
г. Васильевка,
Запорожская область».

Наиболее популярны ковры в красном колорите или бордо. Они действительно красивы, ярки, сразу привлекают внимание — недаром ведь само слово «красный» в старину означало «красивый»!

Однако, выбирая ковер, надо подумать и о том, как он будет смотреться в интерьере вашей квартиры.

В комнате, как правило, бывает несколько декоративных элементов: покрывала, портьеры, ковер на полу или стене, мебель. Все эти элементы должны быть подобраны так, чтобы не раздражали и не утомляли глаз, а гармонично сочетались между собой. Это — первое правило. Второе: ковер в интерьере, пожалуй, самое яркое пятно, к тому же служит он долго да и стоит недешево, поэтому важно выбрать расцветку, которая бы не надоела вам вскоре. Кроме того, ковер надо подбирать с таким расчетом, чтобы он смотрелся органично даже и в том случае, если вы смените мебель, шторы, обои и т. п.

Покупая ковер, определите для себя, в какую комнату вы хотите его поместить,— в столовую ли, спальню, детскую. Известно, что для глаз самый полезный цвет — зеленый. Не случайно кабинетные столы раньше обтягивались зеленым сукном, а в читальных залах библиотек и сегодня на столах лампы с зелеными абажурами. Поэтому, если вы планируете повесить ковер в комнате, где проводите бо́льшую часть времени, где отдыхаете после работы, читаете, занимаетесь, где дети учат уроки,— советуем приобрести ковер в зеленом колорите. Подойдут также спокойные коричневые и золотисто-желтые тона. В спальне предпочтительнее тона голубые — цвета вечера, располагающие ко сну. А вот в общей комнате, гостиной, нарядный, яркий ковер, красный или бордо, можно даже с крупным рисунком, сразу создаст ощущение праздничности.

Учитывайте и размеры комнаты, высоту потолка. Ковер должен быть не слишком велик для комнаты, чтобы не казался громоздким, и не слишком мал, чтобы не «потерялся». В маленьком помещении неуместен темный или очень яркий ковер, от него комната будет казаться еще меньше. Светлые тона, напротив, зрительно увеличивают помещение.

Если комната смотрит на юг, открыта солнцу,— рекомендуем отдать предпочтение коврам сине-голубых тонов. Они смягчат солнечные лучи, создадут ощущение прохлады. В комнатах окнами на север хороши ковры с преобладанием красных, оранжевых, золотистых тонов, бордо; они вызывают ощущение приятной теплоты, света.

В последнее время нередко говорят и пишут: дескать, ковры — атрибут мещанства, от них в квартире одна пыль и т. п. Не согласна! Ковры — весьма полезная вещь в быту (если, конечно, они приобретаются не ради соперничества с соседями и не из жажды накопительства). Ковры поглощают шум, сохраняют тепло в помещении, воспитывают эстетическое чувство...

Уход за коврами и другими ковровыми изделиями несложен. Их можно чистить пылесосом, механической щеткой или просто подметать веником. Запомним: ворсовые ковры в течение первых шести месяцев после приобретения не надо чистить жесткой щеткой и пылесосом, пользуйтесь только мягкой щеткой-сметкой.

Не советую выбивать ковры палкой. Лучший способ чистки: разостлать ковер на снегу или траве лицевой стороной вниз и без усилий выколотить гибкой выбивалкой; затем перевернуть лицом вверх и пройтись по ворсу обычной щеткой.

Н. КУНШИНА,
художник.

ЧУТЬ-ЧУТЬ СОЛИ...

● После того, как вы резали лук или чеснок, разделывали рыбу, руки сохраняют неприятный запах. Чтобы от него избавиться, натрите руки солью, а потом вымойте.

● Чтобы сырые дрова в печи скорее разгорелись, посыпьте их щепоткой крупной соли.

● Новый веник замочите перед употреблением на 2—3 часа в горячей соленой воде — он будет прочнее, прослужит дольше.

● Щепотка соли, разведенная в нашатырном спирте, выводит жирные пятна на шелковых тканях. Смешанная с уксусом, соль служит отличным средством для чистки утвари из красной и желтой меди, сильно загрязненных графинов и бутылок.

● Соленой водой хорошо промываются зеркала, оконные стекла. Кстати, мытье соленой водой предохраняет оконные стекла от замерзания. А если вы хотите очистить стекло ото льда, то растворите горсть соли в пол-литре воды и, смочив этим раствором губку, проведите ею по стеклу: ледяная корка исчезнет. Потом стекло протрите досуха тряпкой.

● Если вы случайно пролили на ковер чернила, сейчас же бросьте на пятно горсть соли: соль вберет в себя чернила, пятна не останется.

● Прежде чем стирать носовые платки, замочите их на полчаса в холодной подсоленной воде. Они отстираются очень легко.

● После стирки махровых полотенец подержите их немного в соленой воде: они станут мягкими и пушистыми.

● Чтобы наточить ножи, ножницы, лопаты и т. д., поместите их в слабый раствор соли на 30—40 минут, затем точите, не вытирая.

КАК КНИЖКУ «ЛЕЧИТЬ»

«Дорогая «Хозяюшка»! У меня за несколько лет собралась хорошая библиотека, доступ в которую открыт всем друзьям и знакомым. Ведь книга для того и создана, чтобы ею пользовались. Только вот со временем она начинает нуждаться в «лечении»: на одной странице — жирное пятно, на второй — плесень и т. д. Как же сохранить книгу?

Л. ОСМАЧКО.
Харьковская область».

Уход за книгами несложен. Вот несколько самых простых советов, которые помогут вернуть книге ее «утраченную молодость».

Свежие жировые пятна на страницах исчезнут, если прогладить их теплым утюгом через папиросную или тонкую промокательную бумагу. Не поможет — присыпьте пятно мелом, покройте белой бумагой и прогрейте утюгом. Жировые и масляные пятна на полях страниц удаляют с помощью бензина, четыреххлористого углерода или кашицы из мела и этих растворителей. Когда высохнет, осторожно очистите лист.

Чернильные пятна выводят лимонным соком или лимонной кислотой. Наиболее стойкие пятна можно уничтожить гипосульфитом.

Следы от грязных пальцев или карандашные пометки можно удалить, протирая бумагу крохотным кусочком свежего хлеба.

При первых признаках плесени просушите и проветрите книгу, затем удалите пятнышко 2—3-процентным раствором формалина, обмакнув в него кусочек ваты. Тряпкой пользоваться не следует, так как плесень может появиться снова. Если она уже выступила, то смажьте это место перекисью водорода, затем положите лист плотной бумаги между очищаемой и последующей страницами. Через некоторое время удалите излишек перекиси промокательной бумагой. Повторите эту операцию несколько раз до полного исчезновения пятна.

А. БОРИСОВА

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ

ВОЗЬМИТЕ КОКЛЮШКИ

ХОЗЯЮШКА

ЕЛЕЦКИЙ ЦВЕТОК

Чтобы сплести его, придется овладеть искусством плетения нового элемента — «сетки». Этому и посвятим наше занятие.

Возьмите сколок полотнянки «обыкновенной», приготовьте 8 пар коклюшек с нитками № 20. На первый накол навешивают 2 пары (1 ходовая и 1 долевая), остальные распределяют равномерно по всей ширине сколка.

Пары, навешенные на первый левый накол, перевейте один раз, внутренние нити поменяйте. Теперь долевую пару, находящуюся в левой руке, отложите, возьмите следующую долевую. Сплетите ее с ходовой тем же способом, то есть перевейте 1 раз и поменяйте внутренние нити. Продолжайте работу. Когда сплетете ходовую пару с последней долевой, поставьте в накол между парами булавку.

Ходовую пару перевейте 2 раза, а долевую — 1, поменяйте внутренние нити. Отложите долевую, возьмите следующую и сплетите с ходовой: перевейте 1 раз и поменяйте внутренние нити. Так продолжайте плетение от правой булавки до левой и обратно (рис. 1).

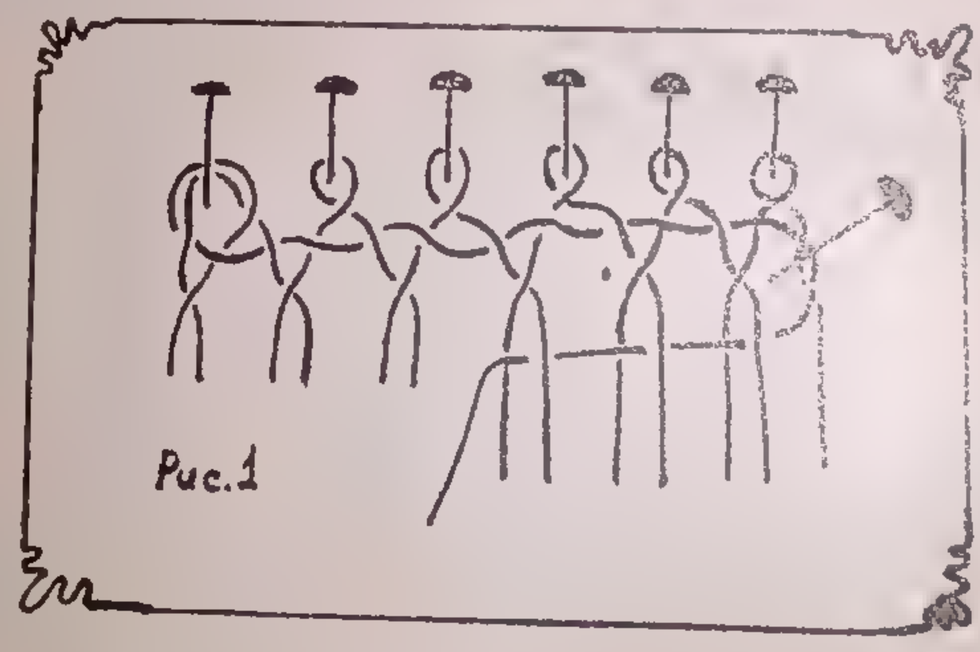


Рис. 1

Когда вы освоите этот элемент, можно приступить к плетению елецкого цветка.

Начинаем работу со сколка цветка. Его размеры: радиус от точки А до центра — 4,5 см, от точки А до точки Б — 2,3 см (рис. 2). Расстояние по внешнему краю между наколами 0,5 см, по внутреннему — 0,2 см. Ширина лепестков в узком месте 1,5 см, в широком — 2,2 см. Внутри цветка розетка из насновок и плетешков, маленький радиус розетки — 1 см. Нитки № 30.

Возьмите 10 пар коклюшек: 1 ходовая, 1 пара «скани», 8 долевых. Для «скани» советую взять более толстую нить — мулине, краше или те же нитки № 30 в 3 сложения.

Лепестки цветка будут чередоваться в процессе плетения: один плетите полотнянкой, другой — сеткой.

Начинать лучше с полотнянки. Поэтому пары навесьте по всей ширине полотнянки от точки А до точки Б (рис. 2); в точке А — пару «скани» и ходовую пару. Заплетите булавку, как положено для полотнянки. Остальные пары распределите равномерно. Плетите полотнянку с перевивом крайних пар до точки В (как это делается, мы уже разбирали в № 7). Пару «скани» проплетайте как крайнюю долевую.

Когда заплетете булавку в точке В, ходовую пару отложите. Пару «скани» перевейте 1 раз, раздвиньте нити и пропустите 1 пару долевую. Затем перевейте пару «скани» еще один раз и пропустите через нее следующую долевую, так продолжайте до последней долевой пары (рис. 3).

В точке Г поставьте в накол булавку, «обогните» ее парой «скани», перевейте «скань» 2 раза и пропустите через нее поочередно все долевые, предварительно перевивая «скань» 1 раз. Когда подойдете к ходовой паре, сплетите ее с парой «скани», под обе пары поставьте булавку. «Скань» отложите, а ходовую сплетайте с остальными парами сеткой.

Пару «скани» в лепестке с сеткой сплетайте с ходовой парой, как в полотнянке. В конце этого лепестка «скань» пропустите через долевые, как и в предыдущем случае.

В центре цветка — розетка из насновок и плетешков. Плести ее начните из точки Б. Сначала сплетите насновки, кроме одной — последней. Затем «обойдите» кружок в центре плетешком. Когда круг в центре будет готов, начните плести в центре плетешки. Закончите работу последней насновкой (рис. 4). Сделайте «зашивку» в лепестке. Образец готов!

А сейчас хочу ответить на многочисленные письма, которые прислали в редакцию читательницы «Крестьянки», желающие заняться кружевоплетением. В этих письмах один вопрос: где купить коклюшки? К сожалению, коклюшки не изготавливаются массовым порядком, не продаются в магазинах, но пусть вас это не смущает. Мы уже говорили на нашем первом занятии, что коклюшки можно изготовить самим из сухих кленовых или березовых веток. Можно сделать их и из толстых карандашей. Шейку коклюшки несложно сделать с помощью острого ножа. Все необходимые размеры даны в № 5 «Крестьянки», заглянув в этот журнал, вы легко подготовите себе инструмент для работы. Только не забудьте потом ошкурить коклюшку, чтобы поверхность ее была абсолютно гладкой.

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-
прикладного искусства.
Рис. автора.

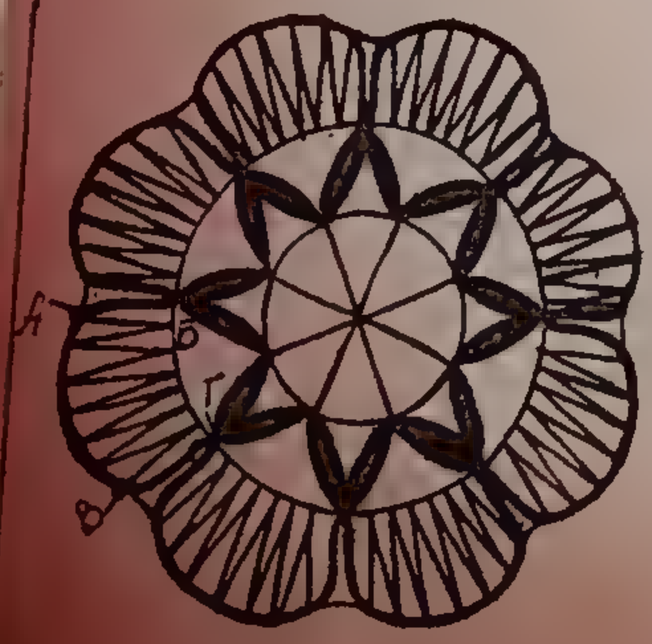


Рис 2.

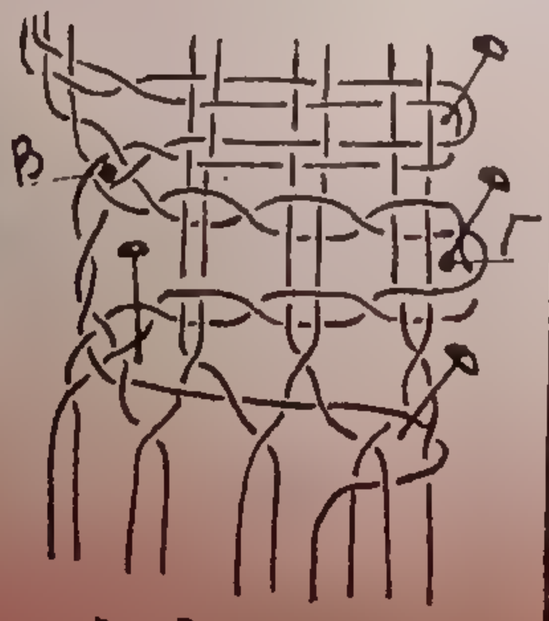


Рис. 3.

Рис 4

КАКОЙ У ВАС ХАРАКТЕР?
..расскажет одежда!

Вы считаете себя доброжелательным, приятным в общении человеком, хорошей женой и матерью, образцовой хозяйкой, надежным работником... Но придерживаются ли того же мнения ваши родные и близкие, друзья и коллеги? Ведь так трудно порою взглянуть на себя со стороны, глазами окружающих. Надеемся, что наш тест поможет вам это сделать. Он, конечно, шуточный, но все же...

Старайтесь ли вы к каждому сезону покупать себе что-нибудь из одежды, даже если это не является необходимым?
Да — 3 очка. Нет — 0.

Какие ткани предпочитаете — однотонные (3 очка), набивные (2 очка) или у вас нет определенного пристрастия к тем и другим (0)?

Какой стиль выбираете для себя: классический (0), спортивный (3 очка), тот, что моден (5 очков), остромодный (7 очков)?

Хватает ли у вас смелости, чтобы в числе первых надевать самые экстравагантные, остромодные вещи?
Да — 5 очков, в зависимости от обстоятельств — 3 очка, нет — 0.

Предпочитаете ли вы смелые сочетания цветов?
Да — 5 очков, изредка — 3 очка, нет — 1 очко.

Любите ли вы носить: спортивные блузки (3 очка), английские костюмы (2 очка), юбки строгого покроя (1 очко)?

Какой фасон шляпы предпочитаете: романтичный, с широкими полями (7 очков), типа «тюрбан» (4 очка), без полей (2 очка) или вы вообще не носите шляп (0)?

Какие сумочки вам больше нравятся: спортивные на ремне (4 очка), напоминающие по форме сундучок (3 очка), «конверты» (2 очка) или любые, какие в моде (0)?

Любите ли туфли на каблуке?
Да — 3 очка, нет — 0.

Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, сделанная самой?
Да — 3 очка, нет — 0.

Ваша любимая домашняя одежда: длинная юбка с блузкой, джемпером (5 очков), брюки со свитером (3 очка) или вы просто донашиваете старые вещи (2 очка)?

Какие предпочитаете украшения: бусы (7 очков), броши (5 очков), кулоны (3 очка), простые цепочки (1 очко)?

Ваши любимые узоры на ткани: цветы (7 очков), горошек (5 очков), полосы (3 очка), геометрический рисунок (1 очко) или предпочитаете гладкие, ненабивные материалы (0)?

А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ ОЧКИ. От 5 до 11:

Вы человек осмотрительный, цените покой и стабильность, не спешите раскрыть свою душу, хотя всегда вежливы и приветливы с окружающими. С трудом завязываете новые знакомства, но уж если кто-то завоюет ваше расположение, то надолго. Вы хорошая хозяйка, к детям требовательны. На работе отличаетесь исполнительностью.

От 12 до 22:

Ваш характер противоречив: без особых поводов вы переходите от радости к грусти, от мрачного настроения к безудержному веселью. Любите жить в постоянном движении, часто меняя свои взгляды — это не всегда нравится окружающим. На работе отличаетесь быстротой, смекалкой, но такие периоды часто сменяются днями апатии, бездействия.

От 23 до 37:

Вы близки к «золотой середине», вам легко с окружающими, а им — с вами. Хорошо владеете собой, доброжелательны, но, если нужно, способны на быструю реакцию. Вам удается завоевать доверие даже тех, кто поначалу неприязненно к вам относился. Хорошо справляетесь с работой. Ваш дом — это спокойная пристань для друзей.

Свыше 37:

Вне зависимости от возраста вы молоды душой. Легко зажигаетесь и так же легко гаснете... Слишком впечатлительны, не умеете скрывать своих чувств. Это создает сложности в общении с окружающими, осложняет жизнь и их и вашу...

Перевод с болгарского
С. ПОПОВОЙ.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы предохранить ювелирные изделия от загрязнений и повреждений, советуем снимать их при работе с химикатами, а также при пользовании косметическими средствами.

Когда вы стираете, чистите овощи, моете посуду, полы и т. п., то лучше снимите на это время кольца и браслеты.

От соприкосновения с влажной кожей на ювелирных украшениях могут появиться темные пятна, поэтому, сняв цепочку или бусы, сразу же протрите их сухой фланелью.

Лучше всего хранить ювелирные украшения в футлярах или шкатулках. Многие камни, например, аметист, топаз, бирюза, под влиянием прямых солнечных лучей теряют интенсивность окраски.

Жемчуг, бирюза, малахит и янтарь плохо переносят высокую влажность. Если они загрязнились, быстро промойте их в мыльном растворе этилового спирта с водой (1:1). Янтарь потом насухо вытрите фланелью, а остальные камни просушите тряпочкой, смоченной в этиловом спирте.

Как вернуть блеск украшениям из золота или серебра? Приготовьте состав из 1/2 стакана мыльной воды и 1 чайной ложки нашатырного спирта, промойте изделие в этом составе мягкой зубной щеткой, затем ополосните его в чистой теплой воде и вытрите досуха фланелью.

На серебряных украшениях, долго хранившихся в сыром помещении, нередко образуются пятна. Протрите их тканью, смоченной в теплом 8-процентном растворе уксуса. Потом промойте водой и вытрите.

Для чистки изделий из серебра можно использовать кашицу из мела и нашатырного спирта, которую потом смывают водой, а украшения насухо вытирают.

Можно использовать для чистки серебряных и мельхиоровых украшений специальные препараты: «Полимет», «Эра», «Аметист», пасту «Ювелирная» и др. Они обладают не только чистящими, но и полирующими свойствами. Жидким препаратом «Аметист» можно вычистить золотые и позолоченные изделия.

Е. БОЧАРОВА

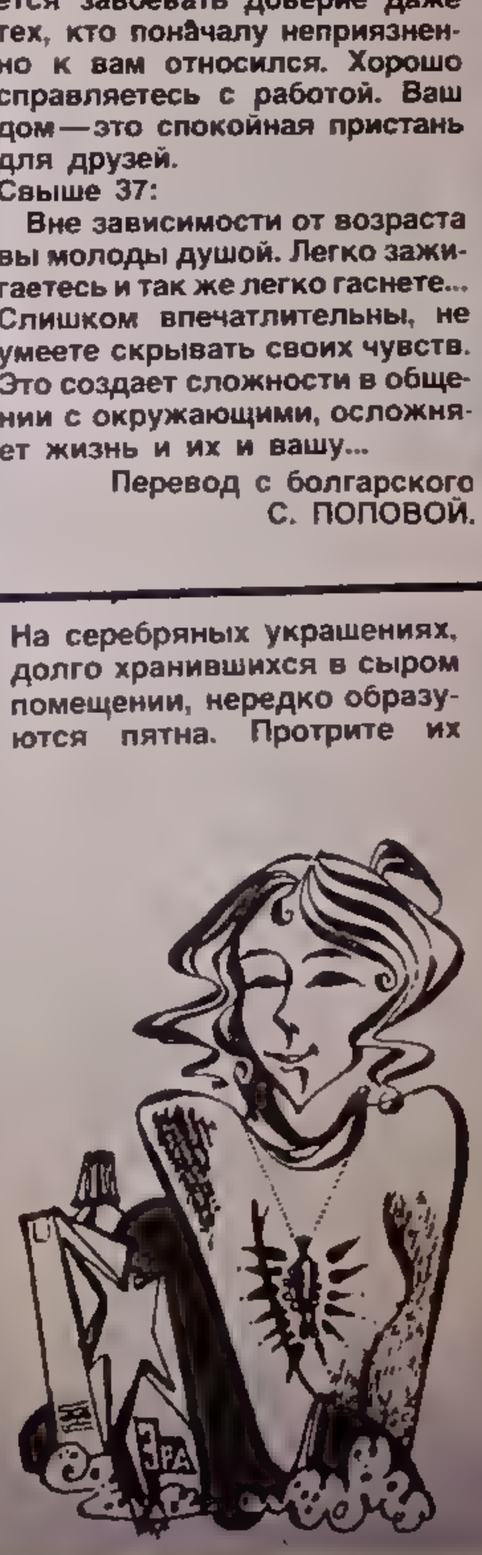


Рис. А. МАРТЫНОВА

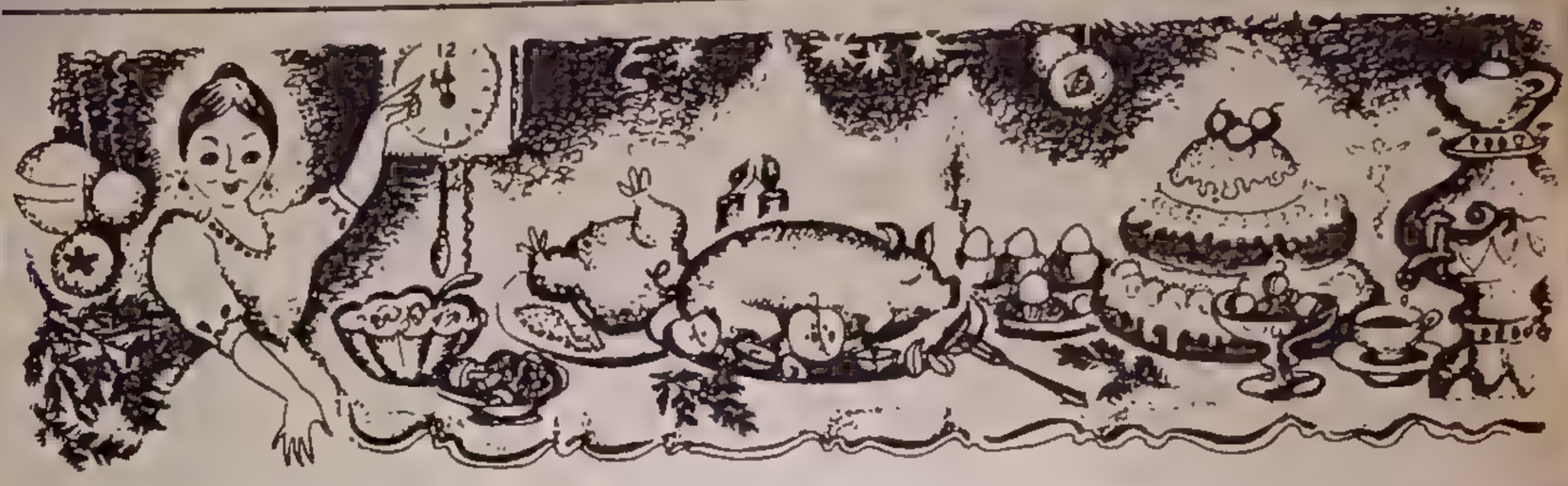
СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ХОЗЯЮШКА

НАКРЫВАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Необычный год встречаем мы нынче, восемьдесят пятый,— год сорокалетия нашей Победы. Помните, какими были наши первые послевоенные елки?.. Игрушки делали сами из газетной бумаги. Вырезали и клеили цепочки, флажки. Украшали елку яблоками, лесными орехами и даже картошкой «в мундире»... Теперь пришел в каждый дом достаток, но без выдумки, фантазии в Новый год и сейчас не обойдешься.

Давайте подумаем, как лучше встретить наступающий год. И пусть стол, за которым соберутся ваши близкие, друзья, будет особенным — ярким, красочным.



А, Б, В... КУЛИНАРИИ

Незначительные детали — и стол станет торжественным. Право же, нетрудно украсить яркой лентой хлебницу, солонку, приборы, возле каждой тарелки положить яблоко с воткнутой в него еловой веточкой или свечой. Хорошо смотрятся блюда в фольге: в ней и рыбу можно подавать, и обложить ею жареного гуся, и завернуть домашние колбаски еще до жарения. Что же касается содержания новогоднего стола, то нам с вами имеет смысл придерживаться старых правил: ест человек дома, может быть, в столовой; в гостях он лакомится. Чем разнообразнее будет ассортимент, тем меньше надо каждого кушанья. Если вы согласны со мною,

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Целесообразно предложить гостям одно основное горячее блюдо, дополнив его различными закусками, салатами, соусами и, наконец, сладким.

Думается, что для приготовления праздничного угощения вы сможете, дорогие хозяюшки, в основном использовать «дары» вашего подсобного хозяйства. Итак, начнем готовку.

ЖАРЕНЫЙ ПОРОСЕНОК, ФАРШИРОВАННЫЙ КАШЕЙ. (Молочный поросенок, соль, перец, щепотка молотых семян кинзы. Фарш: 500 г гречневой ядрицы, 3 яйца, 1 белок, соль, перец, 100 г вытопленного свиного сала, 2—3 луковицы, 40 г сушеных белых грибов, 2—3 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.)

Молочного поросенка ошпариваем, делаем разрез до самой шеи, потрошим, отложив печень и сердце. Готовим фарш. Печень и сердце поросенка отвариваем в небольшом количестве воды; крупу, смешанную с белком и подсушенную, заливаем кипящим бульоном и варим рассыпчатую гречневую кашу. Отваренные печень и сердце мелко рубим со сваренными белыми грибами. Лук режем кубиками и поджариваем на свином сале до светло-золотистого цвета. Когда каша остынет, растираем лук с двумя желтками, добавляем кашу, взбитые оставшиеся белки яиц, соль, перец, зелень. Все это размешиваем и начиняем поросенка фаршем. Затем зашиваем его суровой белой ниткой и жарим на противне в духовке, пока не подрумянится.

Готовый поросенок подается целиком на блюде; гарниром к нему может послужить и тушеная капуста, лучше квашеная, кислая, а также обжаренный в духовке картофель.

Горячее в новогоднюю ночь лучше подавать гостям в первые два часа наступившего года. А до этого можно предложить кое-какие закуски.

ЖАРЕНАЯ МАРИНОВАННАЯ КУРИЦА. (Курица средней величины, жир. Для маринада: 2 стакана воды, 2 стакана сухого белого вина, пол чайной ложки лимонной кислоты, 2 чайные ложки соли, 1 столовая ложка сахара, душистый перец, несколько горошин черного перца.)

Курицу надо разрубить пополам, затем залить ее холодным маринадом из смеси, указанной в рецепте, и мариновать два дня. Обсушив курицу полотенцем, жарим в духовке до коричневого цвета, добавив немного маринада. Остывшую курицу остается разделить на порционные куски, выложить в тарелку, украсить зеленью лука. Очень вкусно!

ЯЙЦО В «ГНЕЗДЫШКЕ» ИЗ МЯСА — весьма пикантная закуска. Потребуется для нее 300 г говядины, 100 г копченого шпика, четверть стакана молока, 5 яиц, сваренных вкрутую, перец, соль, сахар, жир.

Пропустив мясо через мясорубку, добавляем в него молоко, соль, сахар, перец и хорошенько вымешиваем фарш, который делим затем на пять порций. В середину каждой «лепешки» из фарша кладем яйцо, края соединяем и придаем им форму гнезда. Мясо выкладываем в разогретый жир на сковороду и жарим в духовке до готовности. Подаются «гнездышки» к столу холодными, нарезанными толстыми ломтиками и украшенными зеленью.

А вот САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ОРЕХОВ. (На 4 крупных яблока — 1 стакан очищенных орехов, полстакана сметаны, соль.) Яблоки очищаем от кожуры, натираем на овощной терке или нарезаем кубиками. Орехи обжариваем и немного измельчаем. К сметане добавляем соль, замешиваем туда яблоки и орехи. А украсить такой салат можно целыми орехами.

Разнообразить новогодний стол можно самыми различными зимними припасами, которыми мы с вами занимались в этом году. А теперь пора подумать и о сладком.

СЛАДКИЙ СТОЛ

Гостям любого возраста наверняка придется по душе «ХВОРОСТ». Кстати, рецепт этого печенья давно просили напечатать в «Крестьянке» сладкоежки со всех концов страны, вот и представился случай. Продукты для «хвороста»: 1 стакан пшеничной муки, яйцо, полстакана сметаны, столовая ложка сахара, лимонная корка, 2 столовые ложки водки, растительное масло, сахарная пудра.

Яйцо взбиваем со сметаной, добавляем натертую лимонную корку, оставшуюся сметану, просеянную муку и водку, смешиваем тесто и ставим его в холод на полчаса.

Потом раскатываем тесто в тонкий (2 мм) пласт, нарезаем лентами шириной 4 см, надрезаем ленты до середины узкими полосками и делим ленты на кусочки по 6 см длиной. Каждый такой кусочек скатываем рулетиком. Жарим «хворост» в большом количестве растительного масла до коричневого цвета. Готовый «хворост» посыпаем сахарной пудрой, которую можно получить, перемолов сахар-песок в обычной кофемолке.

Ну, а что касается новогоднего торта, то он подается после полуночи и поэтому, помимо тонких вкусовых качеств, должен обладать еще и качествами освежающими.

Ими сполна обладает ЛИМОННЫЙ ТОРТ. (Тесто: 200 г муки, щепотка соли, 1 неполная чайная ложка питьевой соды, 100 г сливочного масла, 1—2 столовые ложки воды. Начинка: 4 яйца, сок трех лимонов, цедра с 1—2 лимонов, 200 г сахара, 2 столовые ложки крахмала, 3 столовые ложки сахарной пудры.) Приготовились? Начнем!

Компоненты для теста быстренько смешиваем и выставляем в холодное место на час. Полученное песочное тесто раскатываем в тонкий пласт и выкладываем на форму, приподняв края теста. Запекаем в духовке около получаса, пока лепешка не станет светло-коричневой.

Желтки и сахар взбиваем на паровой бане (то есть в кастрюльке, вставленной в большую, где налита кипящая вода), добавляем сок лимона, цедру, а также крахмал и продолжаем сильно взбивать до образования довольно густого крема. Покрываем кремом лепешку из теста. Белки взбиваем с сахарной пудрой и этой массой намазываем поверхность лимонного торта. После этого ставим торт в разогретую духовку на 8 — 10 минут.

Ну, а теперь мне остается сердечно поздравить дорогих хозяюшек с наступающим Новым годом, пожелать счастья, здоровья и, конечно же, больших кулинарных успехов!

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА

СВЕЖО И МИЛО

Этот легкий ажурный жакет придаст элегантность зимнему костюму и летнему светлому платью. Для его выполнения понадобится всего 400 г тонкой белой шерсти или хлопчатобумажной пряжи, два крючка — № 2 и № 2½ и три пуговицы.

Размер 50—52

Узор жакета выполняется по схеме.

Образец вязки I: «клеточки» — . Свяжите цепочку из 11 воздушных петель + 4 воздушные петли, заменяющие первый столбик следующего ряда.

1-й ряд: 1 столбик с накидом в третьей петле цепочки. 1 воздушная петля, затем 1 петлю пропустите, потом 1 столбик с накидом в следующей петле цепочки, *. Повторяйте так, до конца ряда от * до *.

2-й ряд: 4 воздушные петли, 1 столбик с накидом над вторым столбиком предыдущего ряда, * 1 воздушная петля, 1 петлю пропустите, 1 столбик с накидом над следующим столбиком предыдущего ряда *. Повторяйте от * до * — до конца ряда.

Образец вязки II: «филе» — . выполняется, как «клеточка», но с одним дополнительным столбиком с накидом в середине. Каждое «филе» вывязывается над «филе» предыдущего ряда.

Плотность вязки: 31 петля в ширину и 14 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

Описание работы дано для двух размеров. Цифры, заключенные в скобки, относятся к большему размеру. Если в тексте дана одна цифра, она относится к обоим размерам: к 50-му и к 52-му.

СПИНКА. Свяжите цепочку из 181 (197) петли + 3 воздушные петли. Провяжите 2 см столбиком с накидом, затем вяжите «клеточки» по образцу I. На 36-м см от начала работы оставьте с обеих сторон для пройм по 18 (22) столбиков непровязанными. Дальше вяжите по схеме. На 23-м (24-м) см от начала пройм снова провяжите 2 см столбиками с накидом.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА. Свяжите цепочку из 87 (95) воздушных петель + 3 воздушные петли и провяжите 2 см столбиками с накидом. Дальше вяжите по образцу «клеточки». На 26-м (27-м) см от начала работы перейдите к убавлению петель на мысообразный вырез горловины. Для этого в начале ряда оставляйте непровязанными сначала 22 раза по одному столбику в каждом ряду, а затем 10 раз по одному столбику в каждом втором ряду. На 36-м (35-м) см от начала работы оставьте для проймы 18 (22) столбика непровязанными и дальше вяжите по схеме. На 23-м (24-м) см от начала проймы провяжите еще 2 см столбиками с накидом.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА выполняется в зеркальном отражении.

РУКАВА. Свяжите цепочку из 75 (81) петель + 3 петли для замены первого столбика следующего ряда и провяжите 2 см столбиками с накидом. Дальше вяжите по образцу «клеточки», прибавляя с обеих сторон по 1 столбику с накидом 25 раз в каждом ряду, затем 12 раз по 1 столбику в каждом втором ряду — всего 149 (155) столбиков.

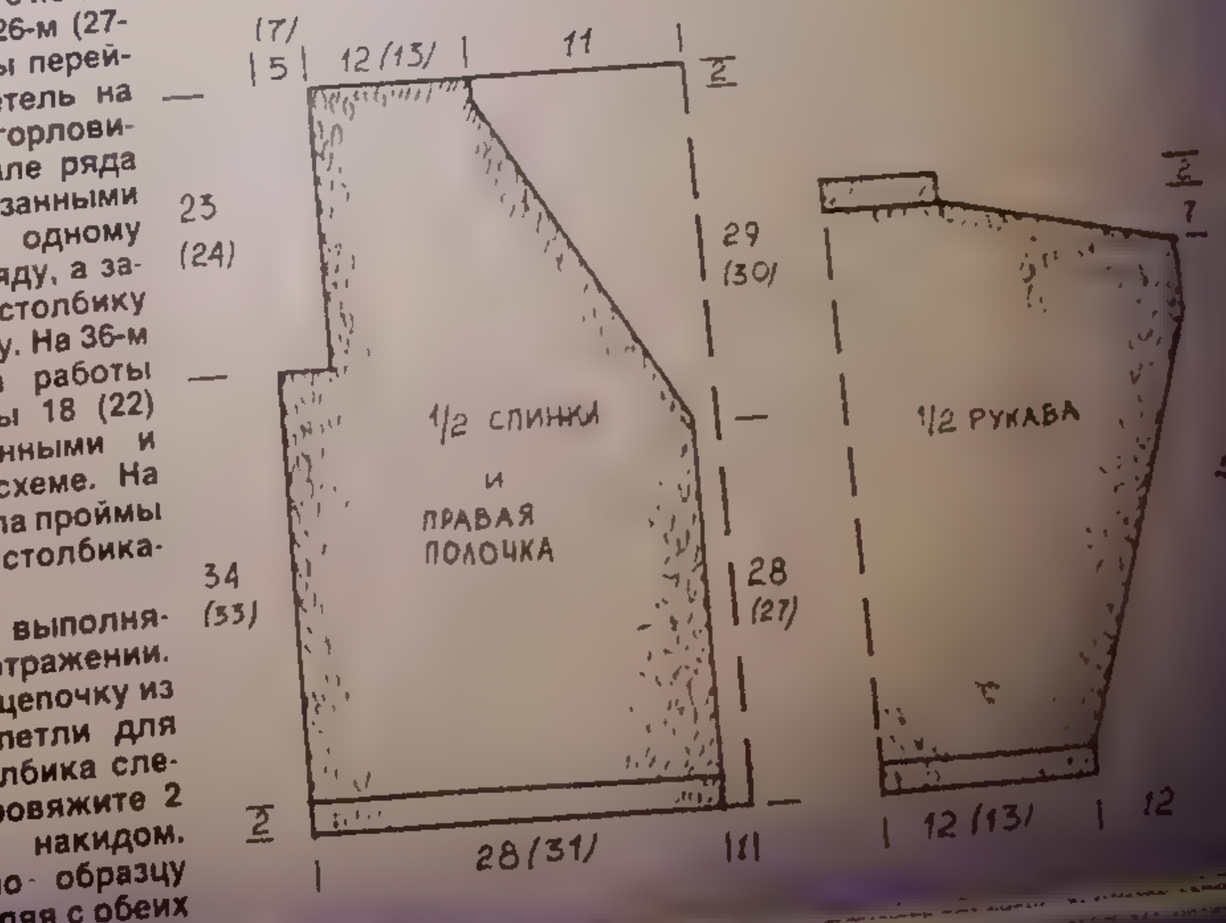
На 42-м см от начала работы оставьте с обеих сторон непровязанными 10 раз по 6 столбиков в каждом ряду. Оставшиеся 29 (35) столбиков провяжите еще 3 ряда.

СБОРКА. Сшейте плечевые, боковые и рукавные швы. Вставьте рукава в проймы. Обвяжите края полочек и горловину тремя рядами столбиков с накидом (планки). На правой планке выполните 3 петли для пуговиц — первую петлю на расстоянии 10 см от нижнего края, а вторую и третью на расстоянии 5 см одну от другой. Свяжите по 42 воздушных петли для карманов — 3 петли для первого столбика следующего ряда и провяжите по 14 см столбиками с накидом. Пришейте карманы к полочкам. Жакет готов.

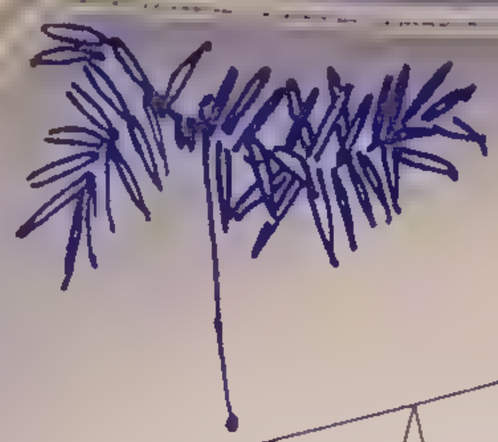
М. ГАЙ-ГУЛИНА

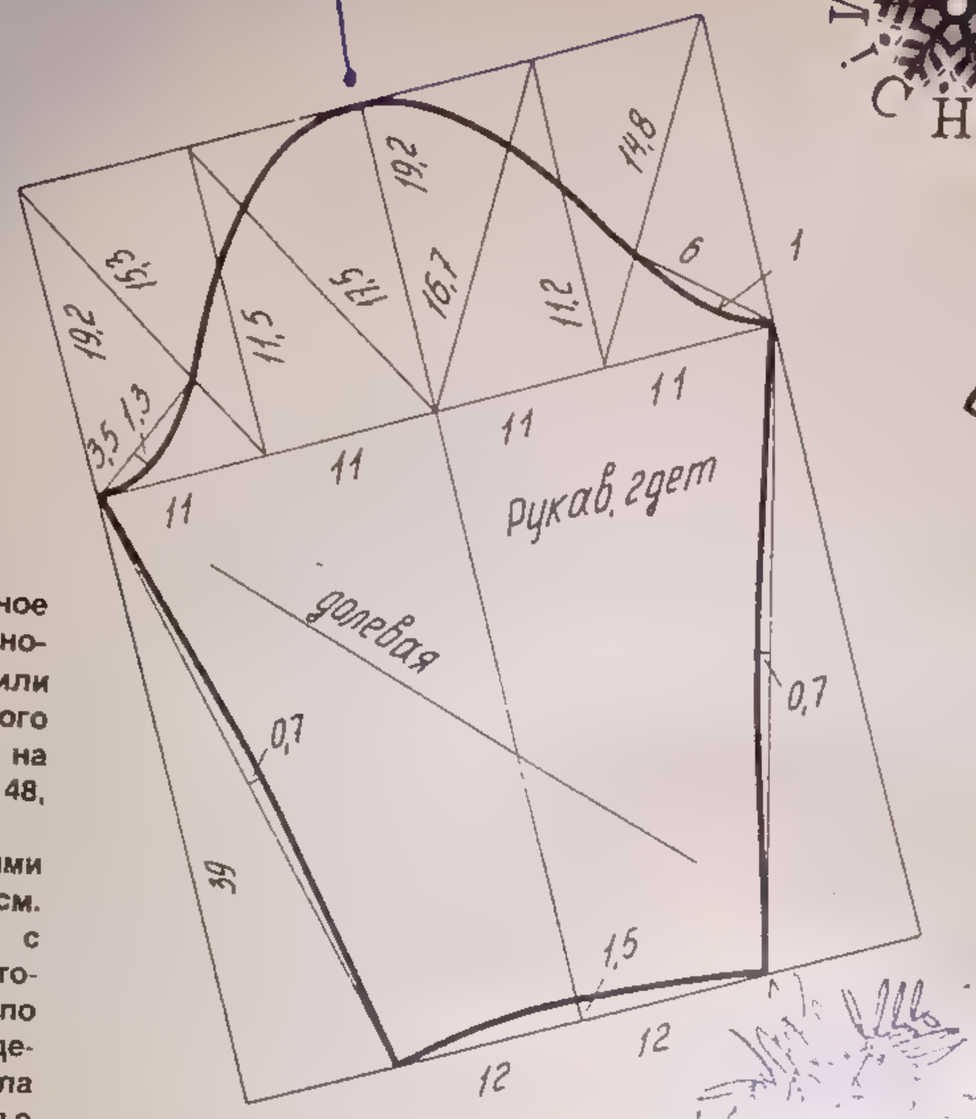
СХЕМА

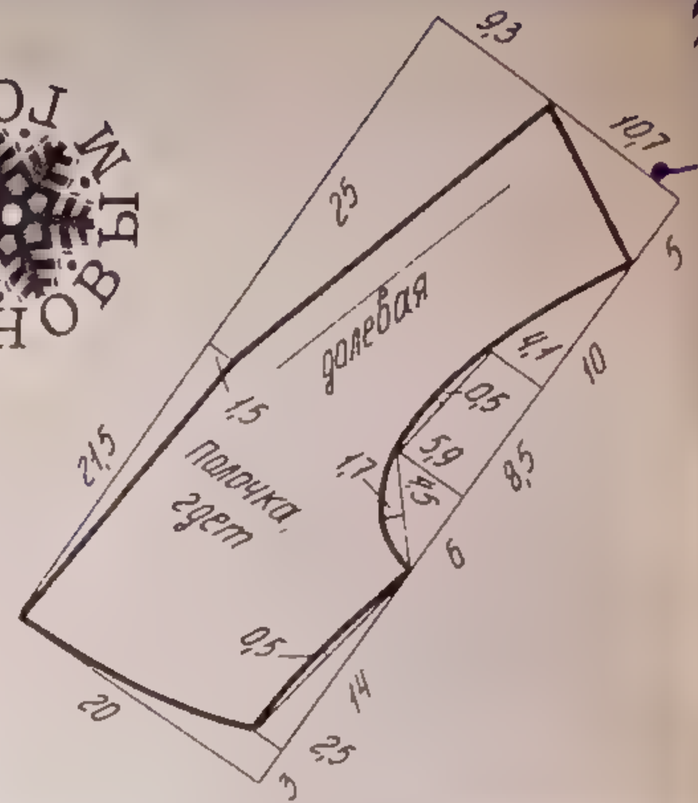
□ - „КЛЕТОЧКА"
☒ - „ФИЛЕ"
ИЗОБРАЖЕНЫ ЛИЦЕВЫЕ И ИЗНАНОЧНЫЕ ПЕТЛИ

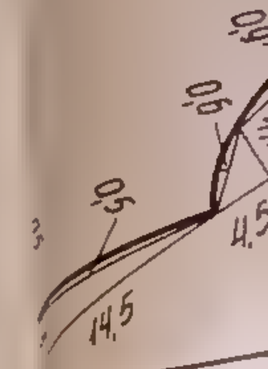


ШЬЕМ САМИ
ХОЗЯЮШКА









К НОГОД

Советуем сшить нарядное платье из тонкого трикотажного полотна, трикотина или плотного шелка, свободного силуэта, отрезное по талии, на «подплечниках». Размер 48, рост IV.

Юбка — с двумя вставными клиньями «годе» впереди (см. чертеж). Блуза свободная, с драпированной вставкой, которая кроится из той же ткани по косой обязательно цельной деталью — без шва, чтобы лежала красиво. Вставка стачивается с боковыми деталями полочки. По верхнему ее краю сделайте прибавку 6 см на подгиб (не обрабатывайте обтачкой — будет грубый шов!).

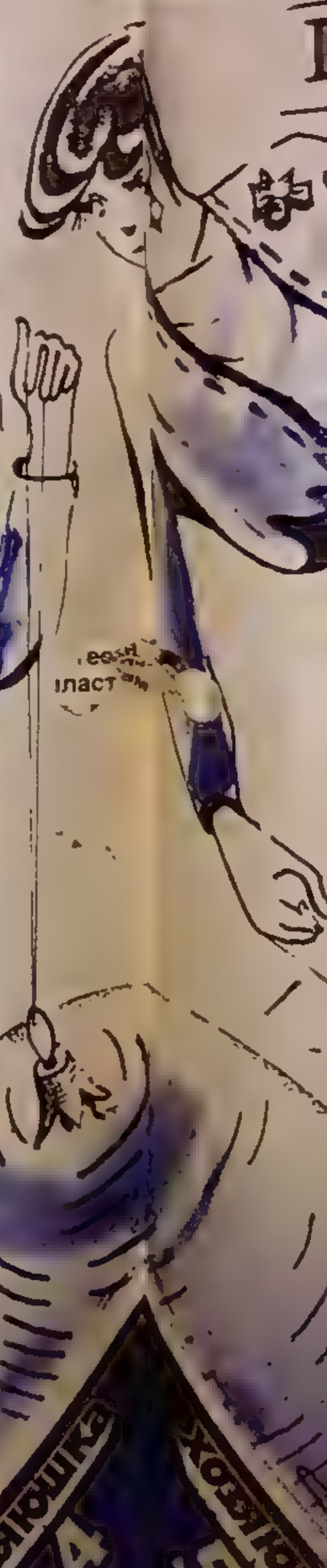
Рукав узкий, длинный. Припуски (кроме верхнего края вставки) обычные. Обтачка горловины сзади (ростка) подкройная, выкраивается по чертежу спинки шириной 3 см.

Расход ткани: 2 м 40 см при ширине полотнища 140 см.

Особенно рекомендуем эту модель подвижным женщинам, которые любят танцы: свободное платье не стесняет движений, красиво «фалдит».

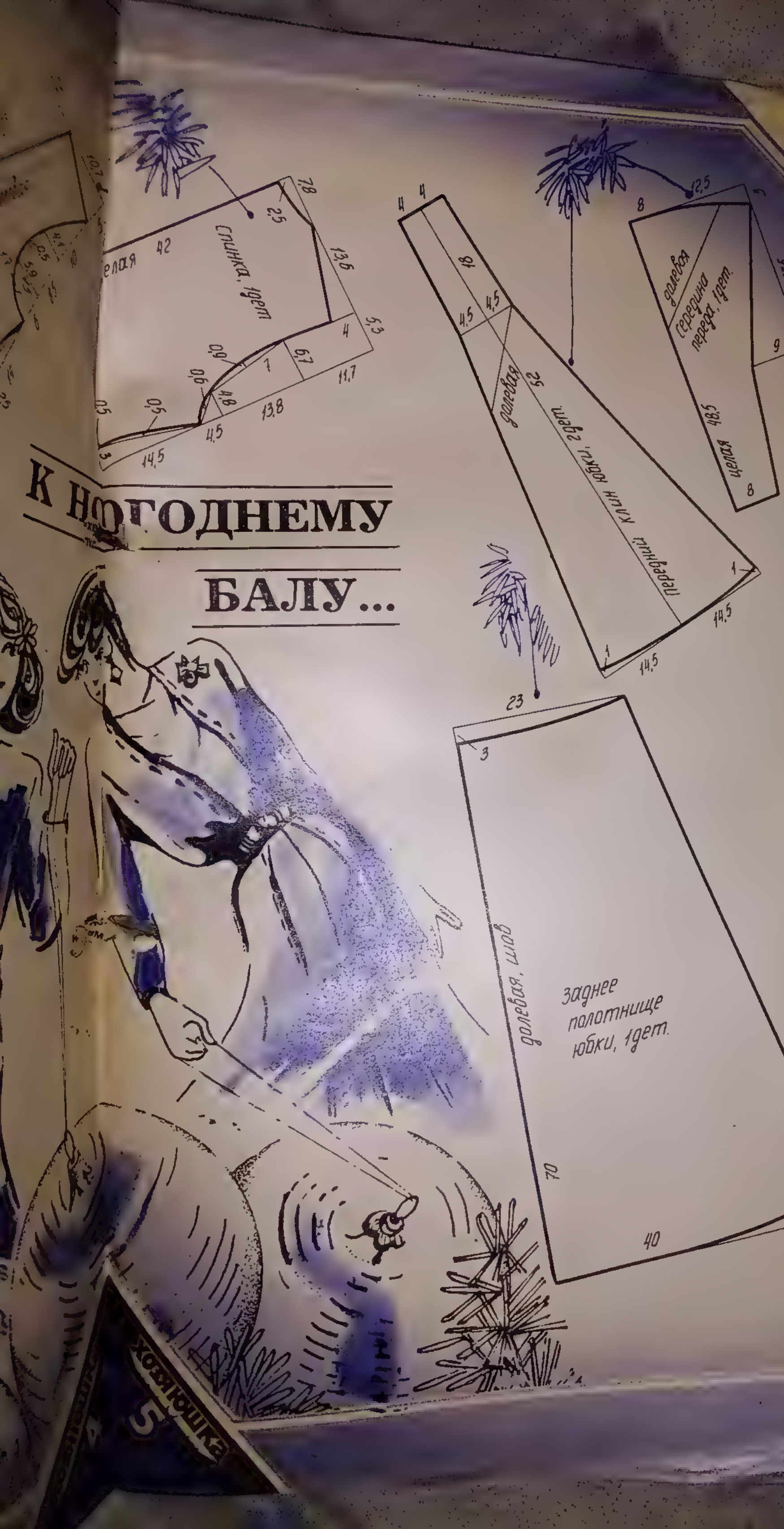
Н. ЛЬВОВА,
модельер-конструктор.

Рис. Г. ТААР.



ШЬЕМ САМИ
ХОЗЯЮШКА

К НОВОГОДНЕМУ БАЛУ...



ПЕРЕД ПРИХОДОМ ГОСТЕЙ...

■ Если вы давно не доставали из шкафа свое выходное платье или костюм, прежде чем надеть, почистите одежду щеткой, смоченной в слабом растворе нашатырного спирта (чайная ложка спирта на стакан воды),— вы не только удалите пыль, но и освежите краски. Затем прогладьте. Наряд будет как новый!

■ Платье, которое нельзя гладить слишком горячим утюгом, подержите над тазом с горячей водой. Когда оно «отпарится», повесьте его на плечики, чтобы просохло, а затем прогладьте.

■ Когда будете накрывать на стол, протрите вилки и ножи лоскутками вельвета (бархата, меха, плюша)— и приборы засверкают.

■ Алюминиевую посуду протрите кусочком влажной шерстяной ткани, обмакнув его в золу. Потом вымойте посуду горячей водой и просушите.

■ Сейчас в моде изделия из кружева. Если вам понадобится выстирать их — советуем пришить к лоскуту белой ткани. И стирать и гладить будет удобнее, изделие не потеряет формы.

М. ПЕТРОВА

С НОВЫМ

К НОВОГОДНЕМУ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ХОЗЯЮШКА

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ВОСЬМАЯ

Подходит к концу наш разговор о точечном массаже рефлексогенных зон. Судя по множеству откликов, пришедших в редакцию, публикации вас, дорогие читатели, заинтересовали, и вы намерены применить (или уже применяете) наши советы на практике. Поэтому хочу еще раз напомнить несколько основных правил, которые необходимо соблюдать, чтобы лечение принесло успех.

Прежде всего изучите как таблицу умножения, какие зоны каким внутренним органам соответствуют, с какими недомоганиями связаны. Мы писали об этом в первых беседах. Точно соблюдайте рекомендации, какие именно приемы и методы массажа следует применить в том или ином конкретном случае. Только тогда он даст облегчение.

Чем раньше вы примените гигиенический массаж, почувствовав утомление, нервное возбуждение, головную боль, перенапряжение и т. п.,— тем скорее ваше общее состояние улучшится.

Не поленитесь выполнить точечный массаж в течение рабочего дня: времени уйдет немного — минут 5, но зато сохранятся бодрость, работоспособность, хорошее настроение.

Во многих письмах встречается вопрос, надо ли проводить массаж на одной руке, ноге, половине туловища и т. д. или на обеих? Можно и так и этак, но только на симметричных участках. Время лечебного массажа каждой точки — 30—40 секунд, общая продолжительность — 7—10 минут. Длительность предварительного и восстановительного массажа перед работой или в процессе ее — 4—6 минут.

В сельском хозяйстве, где еще многие работы связаны с физическими усилиями, боль в мышцах спины, в пояснице — довольно частое явление. Как снять эти боли, уменьшить усталость? — спрашивают многие читатели. Советую предпринять — и лучше всего профилактически — точечный массаж рефлексогенных зон спины, которые располагаются на 3 поперечных пальца с обеих сторон позвоночника на горизонтальных линиях, проведенных мысленно через промежутки между остистыми отростками позвонков. Массаж рефлексогенных зон верхней части спины — между седьмым шейным и первым грудным позвонками — показан при шейном остеохондрозе, боли в шее, в руках, онемении пальцев рук, головной боли, невралгии тройничного нерва. Зоны средней части спины между первым и двенадцатым грудными позвонками массируют при остеохондрозе грудного отдела позвоночника, боли в грудной клетке, подложечной области. Между двенадцатым грудным и первым поясничным позвонками расположена нижняя часть спины, массаж находящихся здесь рефлексогенных зон показан при остеохондрозе пояснично-крестцовой области, при болях в спине, в ногах, «прострелах», радикулите.

Точечный массаж выполняется при максимально расслабленных мышцах спины подушечками пальцев или основанием кисти. Надавливание на рефлексогенные зоны лучше всего делать на вдохе и прекращать на выдохе, поясница слегка прогибается вперед, это способствует расслаблению мышц.

Точечный массаж и акупрессуру лучше всего сочетать с общим массажем. Если процедура проводится после утренней гимнастики, то после окончания массажа разотрите спину жестким полотенцем.

Точечный массаж используется в комплексном лечении многих болезней, его применяют как профилактическое средство от преждевременного утомления, нарушения кровообращения, простудных заболеваний, гриппа, аллергического насморка и бронхита, как средство восстановления функций организма после [illegible] сенных тяжелых заболе[illegible] Он поднимает работос[illegible] ность, дает возможнос[illegible] равлять своим самочувс[illegible] без медикаментов.

Однако не забудьте, чт[illegible] всей популярности и эф[illegible] тивности точечного мас[illegible] есть и противопоказания [illegible] его проведения: это острые [illegible] хорадочные состояния, ост[illegible] воспалительные процессы [illegible] пендицит, воспаление поч[illegible] костей, надкостницы), крово[illegible] чения, гнойничковая сыпь в [illegible] ласти рефлексогенных зо[illegible] повреждение или сильное ра[illegible] дражение кожи, чрезмерно[illegible] возбуждение, переуто[illegible] воспаление вен, тромб[illegible] рикозное расширение вен в з[illegible] нах массажа. Нельзя проводит[illegible] массаж живота при грыжах, бе[illegible] ременности, а также сразу пос[illegible] ле еды. И еще раз напоминак[illegible] проводите точечный масса[illegible] только после консультации [illegible] врачом.

При соблюдении всех эти[illegible] условий, надеюсь, точечны[illegible] массаж станет необходимым [illegible] желанным средством в управ[illegible] лении самочувствием.

Если у вас возникнут вопросы по применению точечного массажа в комплексном лечении отдельных, наиболее распространенных заболеваний,— спрашивайте, пишите в редакцию. Мы постараемся ответить на страницах журнала.

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ

Вы заметили?.. Комплимент «Как ты поправилась!», сказанный подругой при встрече, способен навеки разрушить нежную женскую дружбу.

Действительно, излишняя полнота не красит. К тому же полные люди быстрее устают, менее энергично сопротивляются недугам, чаще болеют... У англичан даже есть поговорка: чем тоньше талия, тем дольше жизнь. И все же иногда так трудно заставить себя отказаться от второго куска пирога или лишнего стакана чая, такого горячего, такого сладкого, да еще с вареньем или с домашним печеньем.

Увы, медицина пока еще не знает средств, которые позволяли бы нам и есть в свое удовольствие и не полнеть при этом.

Правда, существуют два старых способа борьбы с лишними килограммами — это диета и физкультура. С последней, мы надеемся, вы подружитесь. А что касается диеты... Начните пока с малого.

● Если вы решили похудеть, немедленно расскажите о своем намерении подругам: пусть подивятся твердости, с которой принято решение. Отступать потом будет неудобно...

● Легче, во всяком случае, веселее худеть «за компанию». Компания наверняка найдется среди тех же подруг.

● Предупредите домашних: пироги, вареники, пельмени и прочие вкусные вещи вы готовить отказываетесь. И вообще будете появляться на кухне гораздо реже, чем прежде. Нет худа без добра: во-первых, муж и дети кое-чему научатся сами, во-вторых, оценят ваши кулинарные достижения, былые и будущие — ведь вы оставляете кухню не навсегда.

● Обеденный перерыв? Изучите меню — вам предстоит выбрать именно то, что не нравится. Соленое, мучное, сладкое ограничить, хлеб предпочтительно черствый.

● Первые вечера без ужина покажутся вам скучными. Но разве еда — развлечение? Займитесь делом, до которого обычно не доходят руки. Прогуляйтесь, наконец.

● Любите чай или вас привлекает сама церемония чаепития? Без чая и разговор не вяжется и отдых — не отдых. Что ж, присаживайтесь к столу, участвуйте в обсуждении новостей, наливайте соседкам полные чашки, потчуйте их вар[illegible] ем — пусть нахваливают[illegible] четырех стаканов жидк[illegible] при [illegible] день достаточно. Церемония церемонией...

● Однако впереди праздник. Взявшись худеть таким решительным образом, вы все равно не успеете стать стройной к новогоднему вечеру. Вы считаете, что встречать Новый год надо в платье уныло-темных тонов — оно якобы «худит зрительно»? Заблуждение! Надевайте самое нарядное и веселитесь вместе со всеми.

Рис. И. ИЛЬИНОЙ.

«ШАЙБУ, ШАЙБУ!..»

«Наша любимая игра — хоккей. С нетерпением ждём новогодних каникул — тогда мы целыми днями «гоняем шайбу», как говорят родители. Где? На замерзшем пруду за околицей. Но хотелось бы сделать самую простую хоккейную площадку, с бортами, дверцами, скамьей для «штрафников» — в общем, как настоящую! Расскажите, пожалуйста, как ее оборудовать?

Курская область. **В. НЕСТЕРОВ, С. ИВАНОВ,** восьмиклассники».

Если вы всерьез увлечены хоккеем, то площадку надо делать по всем правилам. Одним будет трудновато, так что призовите в помощники отцов, старших братьев: они наверняка с удовольствием помогут.

Для устройства хоккейного поля выберите ровную площадку размером 61 м на 30 м — это стандартные размеры, но длина и ширина площадки могут быть и меньше, только соотношение их должно быть неизменным: 1:2÷1 метр. Радиус закруглений в углах площадки — 8,5 м.

Ограничьте площадку деревянными бортами высотой 1[illegible] см от поверхности льда. У ледяной — внутренней — поверхности бортов по всей длине сделайте утолщение высотой 15—20 см и шириной 2,5—3 см. Дверцы для входа игроков «откройте» во внешнюю сторону площадки (рис. 1).

На льду в 4 м от каждого лицевого борта и параллельно им поперек всего поля проведите красные линии шириной 5 см — это так называемые линии ворот. На них, посередине, между боковыми бортами, установите ворота с сетками (рис. 2).

Перед каждыми воротами обозначьте красной линией (ширина ее — 5 см) прямоугольник со сторонами 253 см×122 см (рис. 3). Это зона площади ворот.

Лед между воротами разделите синими линиями шириной 30 см на 3 равные зоны: защиты, средней и нападения. Линии должны проходить параллельно линиям ворот и продолжаться вертикально вверх по боковым бортам.

Посередине между линиями ворот и параллельно им проведите красную линию шириной 30 см, продолжите ее вверх по боковым бортам — это средняя линия.

В центре площадки наметьте синюю точку диаметром 30 см. Из ее центра проведите синей краской окружность радиусом 4,5 м. Ширина линии — 5 см. Это центральный круг хоккейного поля.

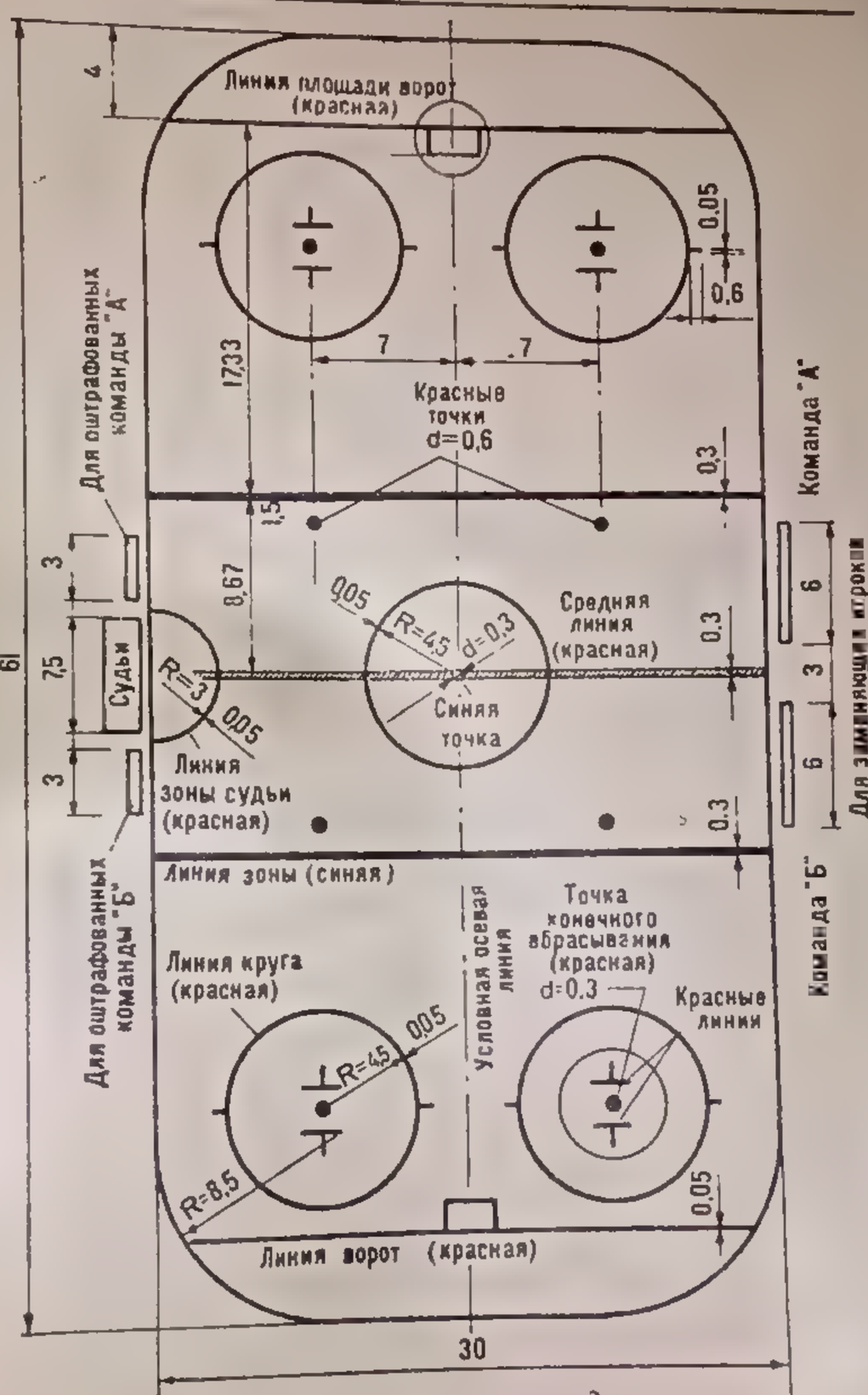


Рис. 1. Разметка площадки

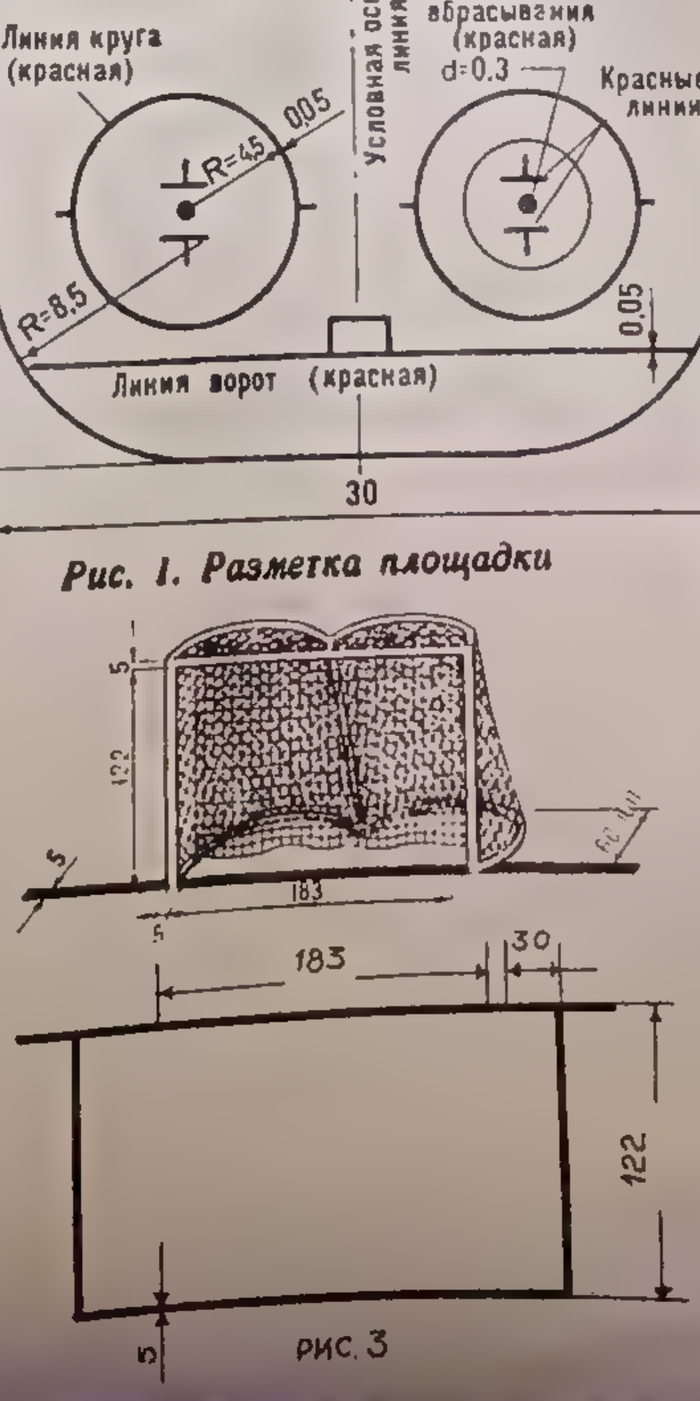


рис. 3

Переходим к разметке точек вбрасывания в средней зоне. Они красные, диаметром 60 см, наносятся на лед в средней зоне, в полутора метрах от каждой синей линии, в 8 метрах от боковых бортов и в 7 метрах от условной осевой линии, соединяющей центры ворот. Таких точек с каждой стороны поля будет по две.

Осталось нанести на поверхность льда точки конечного вбрасывания. Делается это так. В зоне защиты и в зоне нападения с обеих сторон ворот, в 7 метрах от условной осевой линии, соединяющей их центры, и в 6 метрах от линии ворот нанесите 4 красных точки диаметром 60 см (это и есть точки конечного вбрасывания), а из центров этих точек — окружности радиусом 4,5 м. Ширина линий — 5 см, цвет — красный.

Теперь в 6 м от линий ворот и параллельно им с внешних сторон каждой из окружностей проведите красные линии шириной 5 см и длиной 60 см.

В 1 метре от центров точек конечного вбрасывания нанесите на лед красную Т-образную линию шириной 7,5 см. Ее верхняя «перекладина» должна быть параллельной линиям ворот и иметь длину 2 метра. Из середины Т-образной линии перпендикулярно верхней части проведите красную черту длиной 1 метр.

Из каждой точки конечного вбрасывания параллельно боковым бортам нанесите на поверхность льда две красные линии длиной 15 см и шириной 5 см, направленные в противоположные стороны. На эти линии игроки устанавливают крюки клюшек при вбрасывании шайбы судьей.

Скамейки для игроков устанавливают вдоль бокового борта, прилегающего к средней зоне площадки, напротив — скамейки для оштрафованных игроков.

Площадка готова. Приглашайте на лед игроков!

Р. СОКОЛ,
мастер спорта.

АЖУРНЫЙ ФОН — РЕШЕТКА

На прошлых занятиях мы уже начали изучать сцепную технику кружевоплетения. Этим способом связаны сложные кружевные изделия — узорный орнамент на ажурном фоне, которые вы, конечно, не раз видели на выставках, на картинах старинных мастеров, в магазинах и мастерских народных промыслов. Сегодня разговор пойдет об ажурном фоне этих изделий — решетках. Каждая из них при кажущейся простоте линий — это тонкий, всегда индивидуальный рисунок в кружеве. Решетки не только заполняют пространство внутри орнамента, но являются его продолжением, дополнением.

Плетутся решетки в основном на двух парах коклюшек, но это не значит, что плести их просто. Всякая решетка исполняется по своим законам, своим правилам. Начинаем, как всегда, с самых простых.

Для первой решетки сделайте сколок фрагмента (см. рисунок 1) с полотнянкой по краю 8 см × 8 см. Ширина полотнянки 1 см, расстояние между наколами — 0,5 см. Соедините наколы через один по диагонали (см. рис. 1). Подготовьте для плетения 10 пар коклюшек, нитки — № 30.

Плести начинайте от точки А. Сплетите всю полотнянку, делая на поворотах закудку. Вернувшись к началу плетения, заплетите булавку в точке А при помощи двух пар: ходовой и крайней долевой. И приступайте к плетению решетки этими же парами.

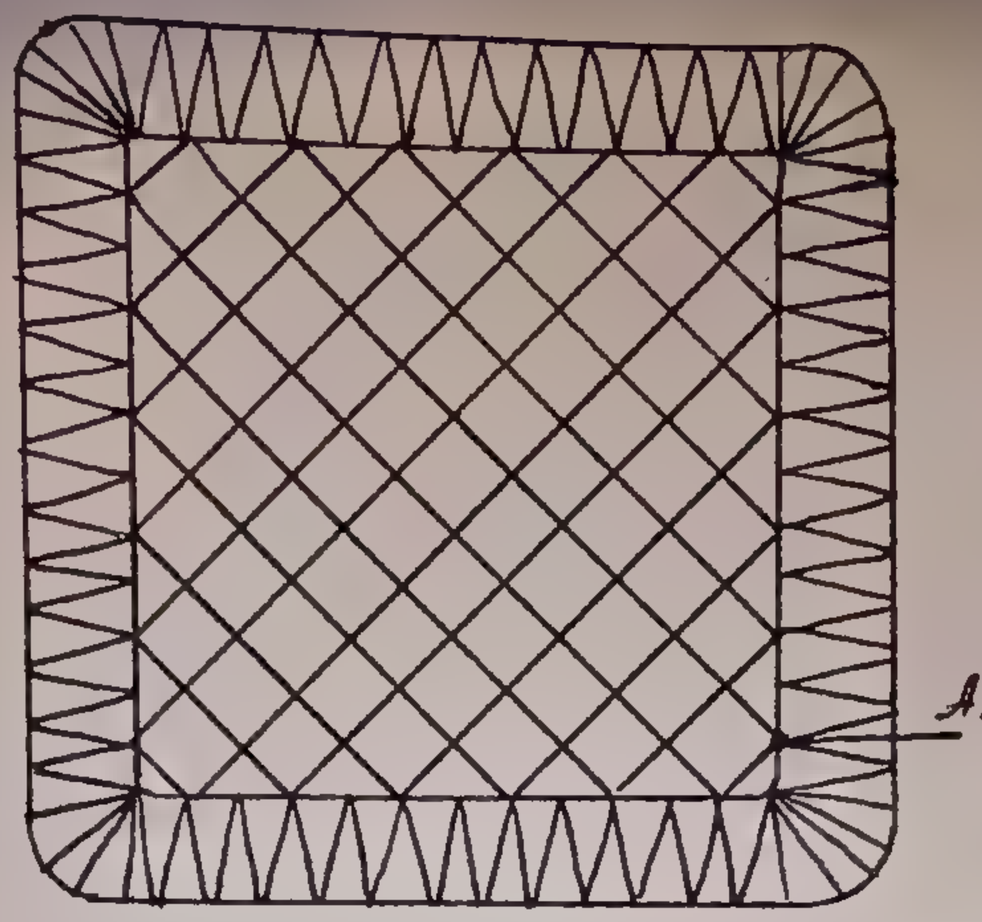


Рис 1.

Вся решетка состоит из плетешков, плести ее удобнее всего рядами. Когда плетете первый ряд плетешков, то при этом с одной стороны заплетайте булавку, с другой — сцепляйте наколами в полотнянке. Второй ряд плетешков — параллельный первому, только сцепляется он уже не с полотнянкой, а с плетешками первого ряда. Так же плетется третий и все последующие ряды. Когда дойдете до противоположного края решетки, вам останется доплести один ряд плетешков (они будут образовывать теперь не квадраты, а треугольники — см. рисунок), он приведет вас снова в точку А. Тут сплетите последний плетешок с полотнянкой, сделайте зашивку. Образец готов!

Для второй решетки сделайте сколок, как и для первой, но наколы в полотнянке соедините не по диагонали, а параллельно сторонам квадрата через один накол (см. рис. 2). Эта решетка более сложная, она будет состоять из 5 рядов плетешков и 5 рядов насновок и плетешков с отвивными петлями.

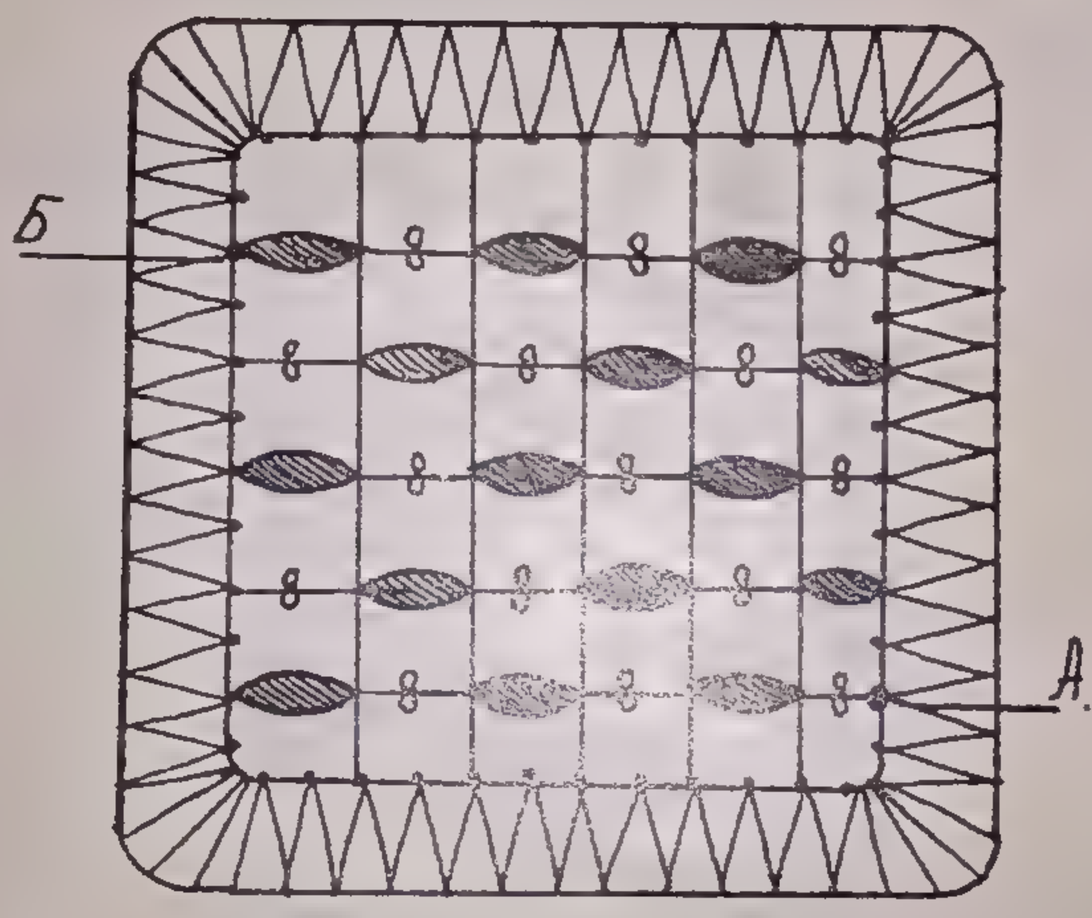


Рис 2.

Сначала сплетите полотнянку. Затем ходовой парой и крайней долевой заплетите булавку в точке А. От нее плетите плетешок по краю полотнянки вниз до угла, сцепляя его с каждым наколом полотнянки. Теперь — на 2 накола влево и вверх до противоположной стороны (см. рис. 2). Так продолжайте работу до точки Б. От нее начните плести насновки с плетешками тем же способом до точки А. Дошли? Соедините плетешок с полотнянкой и сделайте зашивку. На сегодня все!

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель декоративно-прикладного искусства.

ДЕЛО НЕ В СТРИЖКЕ

«...Так хотела отрастить длинные волосы, так радовалась, когда они дотянулись до плеч! А теперь одно мучение: не лежат, секутся на концах, быстро становятся жирными, хоть и мою часто...

Может, надо подстричься?

Наташа М., Саратовская область».

Дело тут не в стрижке, Наташа. Видимо, ты просто не умеешь ухаживать за своими волосами. Искусство это несложное, но требует кое-каких знаний.

Прежде всего не надо мыть голову чаще одного раза в неделю: частое мытье только усиливает салоотделение. Этому нежелательному процессу способствуют также мытье горячей водой, сушка феном. Лучше пользоваться только теплой водой и сушить волосы на воздухе, естественным путем.

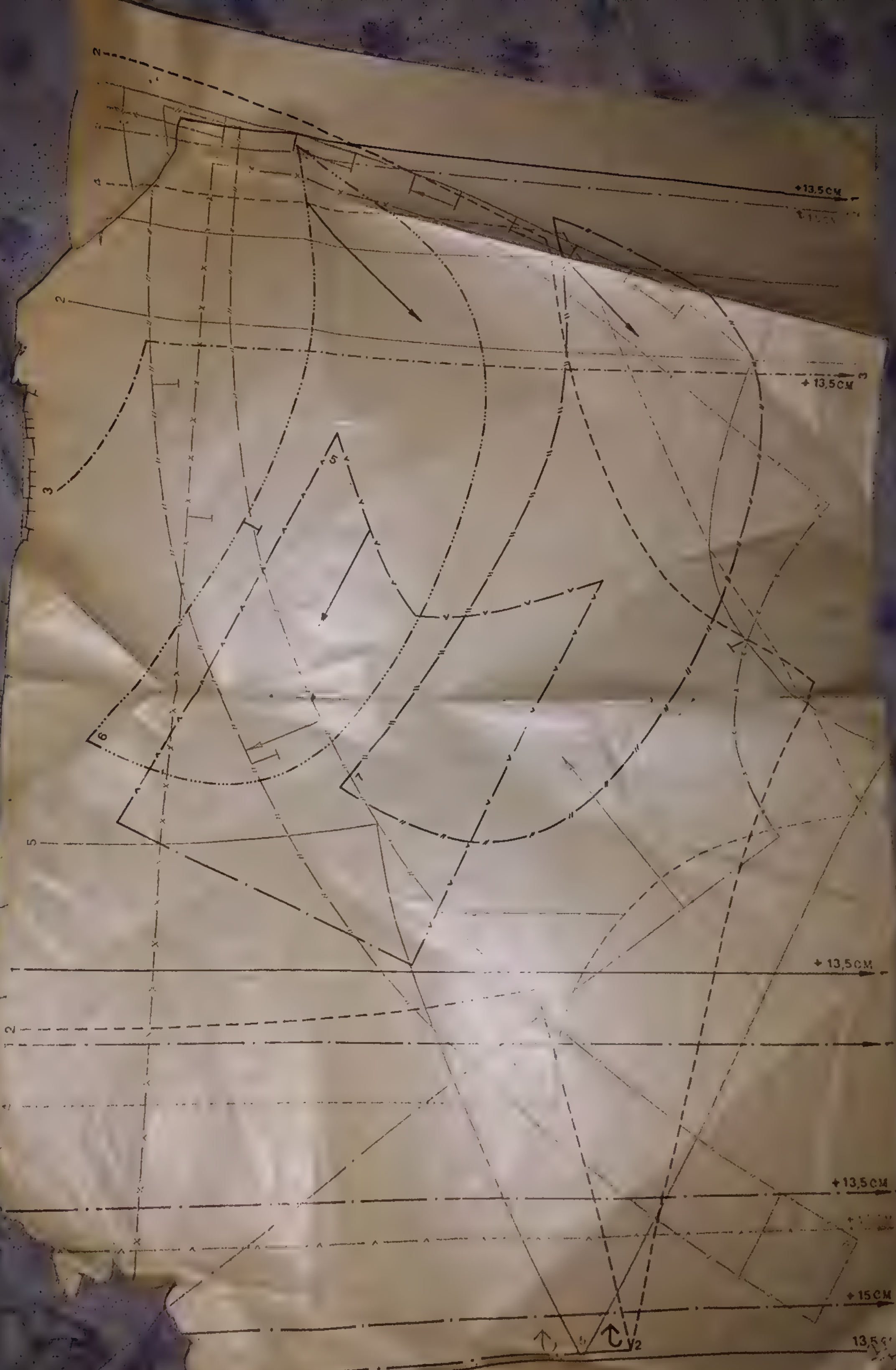
Полезно мыть голову не мылом, а раствором одной столовой ложки сухой горчицы в двух литрах воды. Ополаскивать волосы советую отваром трав: мать-и-мачеха, крапива, зверобой, подорожник — взять по одной столовой ложке каждой травы, залить сбор двумя литрами кипятка, настаивать 20—30 минут под крышкой, затем процедить, и можно полоскать.

Сухие волосы полезно мыть даже реже, чем раз в неделю. Горячая вода и сушка феном им тоже противопоказаны. Лучше пользоваться не мылом, а мыльной пеной или шампунем. Ополаскивайте волосы в большом количестве воды, куда неплохо добавлять соду, чтобы вода стала мягче.

Расчесывайте волосы, особенно длинные, не очень жесткой щеткой в разных направлениях. Лучше всего проделывать эту процедуру вечером, перед сном.

Даже тем, кто отращивает косы, необходимо раз в 1,5—2 месяца подкорачивать волосы на два-три сантиметра, тогда они не будут сечься на концах.

О. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ,
врач-косметолог.


+13,5 CM
+13,5 CM
+13,5 CM
+13,5 CM
+15 CM
1
2
3
4
5
6
7
V2

...по окату заложены мягкие складочки. Фигурная кокетка углом впереди и на спинке. Впереди неглубокая встречная складка. Маленький воротник на отрезной стойке. На спинке застежка на одну пуговицу.

Чертеж блузки дан на размер 164—96—104 без припусков на швы и подгибки (стрелками в чертеже указана долевая нить, пунктирной — сгиб) в коричневом цвете. Рекомендуемые размеры 88—100.

Расход ткани из искусственного шелка при ширине 110 см — 2 м 10 см.

Фурнитура: одна пуговица.

ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Кокетка переда — 1 дет
2. Перед — 1 дет.
3. Кокетка спинки — 2 дет.
4. Спинка — 2 дет.
5. Рукав — 2 дет.
6. Воротник — 4 дет.
7. Стойка — 2 дет.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Стачать плечевые швы кокетки и заутюжить к спинке.

Заутюжить впереди встречную складку.

Стачать боковые срезы и заутюжить к переду.

Заложить по окату рукава складочки по контрольным надсечкам. Стачать рукава.

Подгибку низа рукавов отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и подшить. Втачать от контрольных надсечек нижнюю часть рукава в пройму полочки и спинки.

Притачать кокетки к верхним срезам спинки, полочки и рукавам вкруговую, начиная от середины спинки. Рассечь уголок на полочке, заутюжить. Кокетки отстрочить вдоль швов притачивания вкрай на 0,1 см.

Средний шов спинки стачать до контрольной надсечки.

Обработать воротник на стойке.

Воротник чисто вытачать по внешнему контуру. Детали стойки сложить лицевыми сторонами внутрь, поместив срезы воротника между верхними срезами стойки. Чисто вытачать стойку, одновременно втачивая воротник между деталями стойки.

Втачать нижнюю стойку в горловину, свободный срез стойки, подвернув, подшить к шву притачивания. Отстрочить стойку вкрай.

Низ блузки подогнуть и подшить.

Прометать петлю на правом конце стойки по разметке.

Отутюжить блузку, пришить подплечники, пуговицу.

Художник Н. Низовец.
Конструктор Г. Писаржевская.

ОТ 2 ДО 16

Тема нашего сегодняшнего занятия подсказана вашими письмами: брюки для детей. А дети наши растут очень быстро, и поэтому давать выкройку какого-то одного размера бессмысленно и несправедливо. Так что вооружайтесь бумагой, карандашом, линейкой. Предварительно снимите мерки со своего сорванца (впрочем, эти брюки прекрасно сидят и на девочках до 42-го размера). Длину брюк измеряем по боку, от талии. Можно — по старым брюкам, прибавив недостающие сантиметры. Мы берем 80. Длина от талии до колена тоже измеряется по боку (пусть ваш ребенок при снятии этой мерки чуть-чуть согнет ногу в колене). У нас — 48 см. Измеряем талию, полученную цифру делим пополам Ст = 34. Так же измеряем бедра, делим пополам Сб = 38. Ширина штанины — 18 см. Это величина постоянная для 32—42-го размеров, для меньших размеров — 14. Мы взяли мерки 36-го размера. По ним и будем строить выкройку, а вы — по своим.

Построение передней половинки (см. чертеж).

Из точки А по перпендикуляру вниз откладываем длину брюк, ставим точку Н. Из точки А по этой же линии вниз откладываем длину до колена — точка К. Из точек Н и К вправо проводим две прямые линии. Теперь нам надо рассчитать длину шага. Она равна: $\frac{Сб}{2}+\underline{4}$. (Напоминаем, что если внизу цифры стоит черточка, то это величина постоянная, одинаковая для всех размеров.) Полученную величину откладываем из точки А вниз и ставим точку Ш (у нас это 23 см). Вправо из полученной точки проводим прямую линию. Построим линию талии. Из точки А вправо откладываем $\underline{2}$ см (точка Т). Затем рассчитываем линию талии $\frac{Ст}{2}+\underline{3}$. Эту величину (у нас — 20 см) откладываем из точки Т вправо — $Т_1$. Оформим линию бокового шва: из точки А вниз по перпендикуляру откладываем 17 см (для маленьких размеров — 15), проводим линию через точки Ш, 17, Т.

Из точки $Т_1$ вниз опускаем перпендикуляр до пересечения с линией, идущей из точки Ш. Из точки пересечения $Ш_1$ вправо откладываем $\frac{Сб}{10}$ (в нашем случае это 3,8 см) и ставим точку $Ш_2$. Из точки $Ш_1$ перпендикулярно вверх откладываем эту же величину и получаем точку $Ш_3$. Проводим линию через точки $Т_1$, $Ш_3$, $Ш_2$. Из точки $Т_1$ вправо откладываем 2 см, оформляем застежку (если брюки на резинке, этого делать не надо).

Рассчитаем линию заутюжки. Отрезок $ШШ_1$ делим пополам (х). Через точку деления пооводим линию заутюжки, параллельную линии АН. Точку пересечения с талией обозначаем $Т_2$, внизу $Н_1$. Оформляем ширину низа брюк; для чего от ширины низа брюк (18 см или 14 для маленьких размеров) отнимаем $\underline{2}$ и делим пополам. Получается 8 см. Из точки $Н_1$ вверх отложим $\underline{1}$ см, точки Н; 1 и $Н_1$ соединить. Наметим линию кармана: из точки Т по боковому шву отложим $\underline{12}$ см (для маленьких размеров — $\underline{10}$). Из точки Т вправо — $\underline{4}$ см. Точки 12 и 4 соединить прямой линией. Нанесем вытачки на линии талии: из точки $Т_2$ вправо отложить 1,5 см. Линии $ТТ_2$ разделить пополам и от точки деления вправо отложить 1,5 см. Длина вытачек — 3—5 см. (Советуем вам вместо вытачек сделать защипы — это модно!)

Построение задней половинки брюк.

Из точки А вправо проводим линию, на которой откладываем величину, равную $\frac{Сб}{2}+\underline{6}$. У нас это 25 см. Получаем точку Б. Из точки А перпендикулярно вниз откладываем длину брюк. Строим прямоугольник АБВГ. Из точки Б перпендикулярно вниз откладываем длину до колена — К. Из точки К влево проводим горизонтальную линию. Из точки Б вниз откладываем длину шага: $\frac{Сб}{2}+\underline{4}$ (у нас 23 см), получаем точку Ш, проводим из нее линию влево до пересечения с линией АГ (точка $Ш_1$). Из точки $Ш_1$ влево отложим величину, равную ¼ расстояния $ШШ_1$, плюс $\underline{1}$ см. Для нашего размера это выглядит так: 25 : 4 + 1 = 7,3 см. Получаем точку $Ш_2$. Оформляем линию талии. Линию АБ разделить пополам (х). Через точку деления опустить перпендикуляр до линии ГВ, точка пересечения — Н, продолжить эту линию вверх на 3 см за линию АБ. Продлить горизонтальную линию из точки Б и из точки 3 до пересечения с этой линией провести отрезок, равный $\frac{Ст}{2}$. Влево от точки 3 линию талии удлините на 5 см.

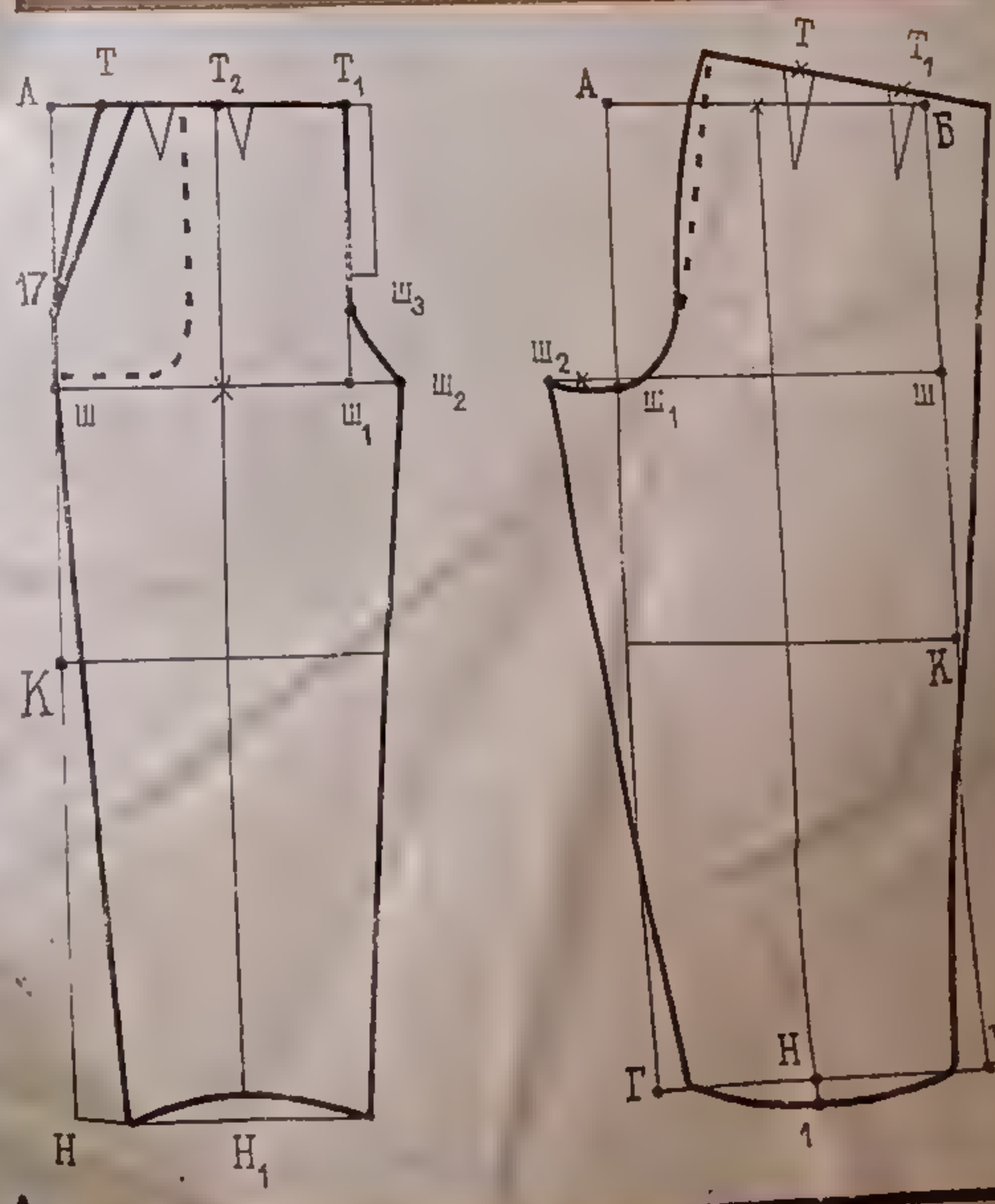
Теперь построим вытачки: линию талии разделить на три равные части и поставить точки Т и $Т_1$. Из этих точек опустить перпендикуляры длиной 8 см. От точек Т и $Т_1$ вправо и влево отложить по 1, 5 см. Оформить вытачки.

Теперь оформим линию сидения, так называемую «слонку». Отрезок $Ш_2Ш_1$ разделить пополам, от точки деления вниз отложить 1 см, от точки $Ш_1$ вправо — величину, равную $\frac{Сб}{10}$. Мы откладываем 3,8 см и от полученной точки вверх — тоже 3,8 ($\frac{Сб}{10}$). Соедините линию талии, точки 3, 8; $Ш_1$,$Ш_2$.

Оформим низ брюк: из точки Н влево и вправо отложим по 10 см (ширина штанины плюс $\underline{2}$ см, деленная на 2). Оформим линию бокового шва, соединив линию талии и низ брюк, оформим линию шва шага.

Теперь у вас есть так называемая основа. Вы можете сшить брюки, шорты, бермуды, «бананы», бриджи... Главное — дать волю своей фантазии. (Советуем вам, например, разрезать переднюю часть выкройки по линии заутюжки, при раскрое раздвинуть, припустив на швы, и прострочить шов посередине.) Желаем успеха!

Н. Иванова



ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Наташа Вакулова — художник-модельер. Но сейчас она не работает, сидит дома с маленькой дочкой. Растущая малышка каждый день ставит перед мамой новые проблемы, впрочем, как и все другие дети. Но маме-модельеру решать их гораздо проще, чем другим нашим читательницам...

ТРУСИКИ-«НЕПРОМОКАШКИ»

Мокрые ползунки и трусики доставляют немало неудобств их маленьким владельцам. А сколько хлопот и беспокойств появляется у мамы! Для дальних переездов и походов в поликлинику очень нужны трусы-«непромокашки». В последние годы они все чаще становятся непременной частью гардероба малыша. Конечно, для постоянной носки они не подходят. Но вот «на выход» — в самый раз.

Материал для верхней, лицевой части подойдет самый разный: цветной ситец, сатин, тонкая синтетическая ткань типа искусственного шелка. В общем, остатки тканей, которые найдутся у любой хозяйки. Внутренняя непромокаемая часть может быть сделана из компресной клеенки, которая продается в аптеке, или из остатков целлофана.

Мамы могут не беспокоиться. К тельцу малыша будет прикасаться марлевый или тряпичный подгузник, вложенный в специальные кармашки трусов.

Итак, приступаем к работе. Вырезаем две основные детали: одну из ткани, другую из клеенки. Складываем их изнанка к изнанке. Для удобства работы можно сметать по краю. Выкройка дана без припусков на швы, в масштабе 1:5.

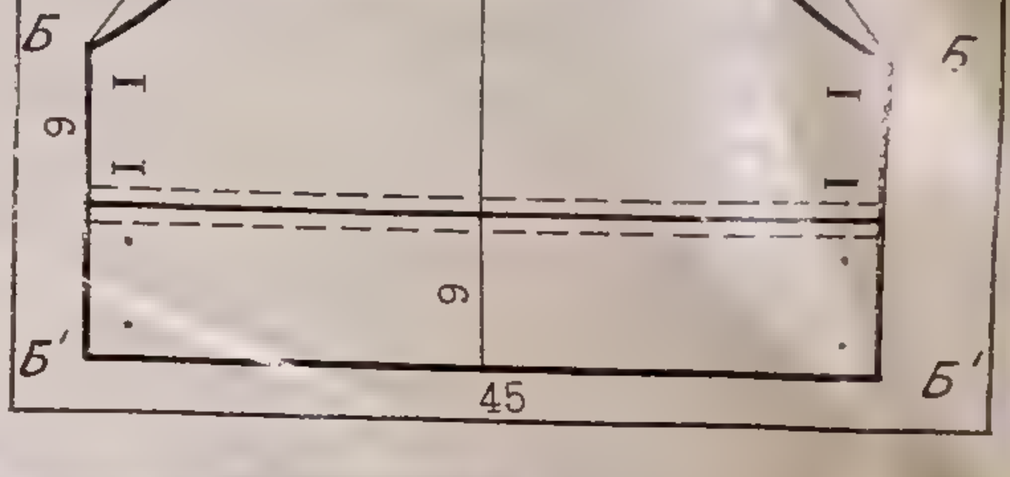
❶ Обрабатываем края А1—А1 и Б1—Б1. Можно обметочным швом, можно просто подогнуть на 0,5 см и прострочить.

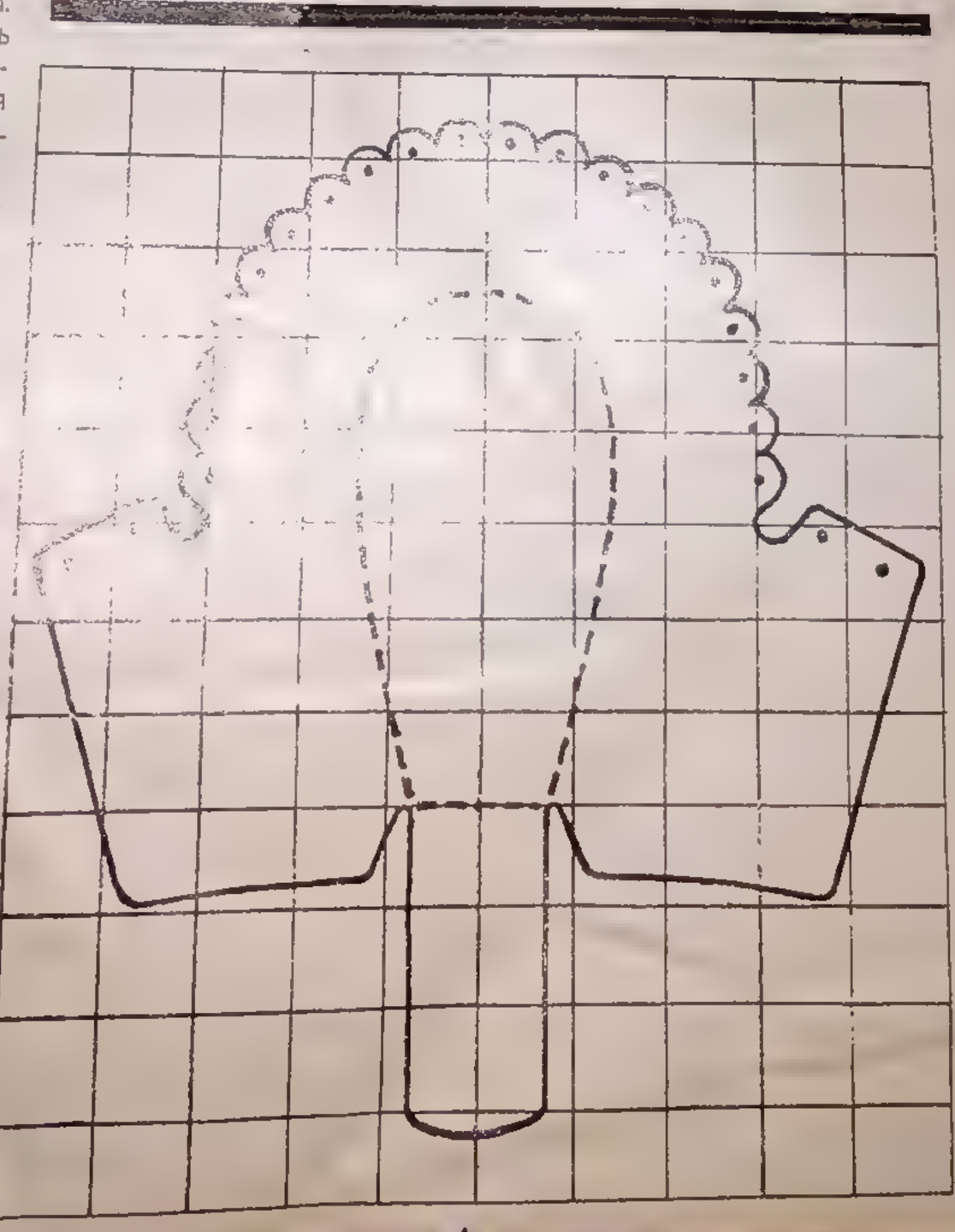
❷ Подворачиваем по выкатам материал АБ и АБ примерно на 1 см. Простраиваем. В образовавшийся паз продергиваем резинку, натягиваем и пристрачиваем к краям А, А, Б, Б.

❸ Подвернуть по линии сгиба лицом к лицу А1—А; А1—А. Прострочить сбоку детали. Вывернуть. Получился кармашек.

❹ Подвернуть по линии сгиба лицом к лицу Б1—Б, Б1—Б. Прострочить деталь сбоку, не доходя до линии сгиба 1 см. Вывернуть кармашек. Вставить резинку (пунктир на чертеже), натянуть и закрепить вкрай. Резинку, продернутую в деталь, можно пристрачивать с лица, крестиком, внатяг.

❺ Сделать петли по чертежу. Пришить пуговицы. Сложить трусики. В образовавшиеся с двух сторон кармашки можно вкладывать сменный подгузник. «Непромокашки» готовы. Малыш останется сухой.





ПЕРВЫЕ БАШМАЧКИ

Надо заранее позаботиться, в чем ваш малыш сделает свои первые шаги. Маленькие ножки требуют обуви удобной, мягкой, красивой. Сделать первые пинетки вы сможете из любого материала, который найдется дома: яркой фланели, драпа, кожи, фетра. Модель рассчитана и на тех, кто не имеет особых навыков швейного мастерства. Итак, приготовьте материал и яркий шелковый шнурок (1 метр). Выкройку мы даем в масштабе 1:2. Выкройка состоит из одной основной детали, правда, понадобится еще стелька, показанная на чертеже пунктиром.

Порядок работы:

Перенесите по контуру выкройку на материал и вырезайте полученную фигуру. Не забудьте перенести на материал и точки. Сделайте деталь стельки из картона или кожи. Приклейте стельку к основе по пунктирной линии. Отогните пятку. Сделайте дырочки в местах, обозначенных на выкройке. Пропустите через них шнурок, затяните его. Башмачок готов.

Записала М. Бессмертная.
Рис. Н. Вакуловой.

БОН

БЫТОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Мнение мастера

НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕМЕН

Это главное напутствие нашего собеседника, парикмахера-модельера Украинской лаборатории художественного моделирования Вячеслава Дюденко. Стоит прислушаться и к другим его рекомендациям, которым предшествовали длительные наблюдения.

— Многие женщины ошибочно полагают, что внешность — это все. Сделав прическу, надев нарядное платье, ведут себя... напыщенно. Может быть, я излишне суров, но, согласитесь, грань между уверенностью и самоуверенностью такая тонкая...

Я заметил, что женщина занимается усиленно своей внешностью тогда, когда решает проблемы личной жизни, карьеры... Словом, стремится к цели. Если же ее нет или она уже достигнута — «накал» спадает. И здесь ее подстерегает опасность — она перестает быть интересной для других, хотя сама продолжает считать, что добилась успеха раз и навсегда. Любопытно, что такие «старушки» бывают в любом, даже в юном возрасте.

Думаю, вы уже «испугались» и завтра же поспешите в парикмахерскую. Отговаривать не буду, но не стремитесь сразу к новому образу: привыкайте сами и приучайте окружающих к переменам постепенно, начиная с нюансов. Тогда это будет выглядеть естественно.

Какие прически сегодня в моде? Облегающего объема. Это авангард. Мягкие овальные линии и самые различные «волны» сменили «растрепанность» волос. «Взбитые» прически ушли в прошлое и даже в «химии» они стали выглядеть иначе: завитки длинных и средних волос ниспадают спиралевидными локонами, подчеркивая женственность, придавая облику романтичность.

Ну, а что касается коротких, то прически из них напоминают модели 60-х годов. С короткими челками, вытянутыми силуэтными формами, собранными на макушке волосами.

Несколько советов по уходу за волосами. Никогда не «натирайте» их полотенцем: они становятся пересушенными, теряют естественный блеск. При мытье пенным шампунем полезен легкий массаж — усиливается приток крови к голове, активизируются обменные процессы. Никогда не пользуйтесь металлической расческой, от нее на волосах остаются заусенцы, они безжалостно секутся. Лучше остановитесь на пластмассовых щетках и расческах. Любительницам электрощипцов хочу сказать, что применять их можно только на вымытых и высушенных волосах. И не держать закрученную прядь долго.

Теперь о седине. Некоторых она просто обескураживает. Особенно молодых. Не огорчайтесь — существует большое количество красителей, природных и искусственных, они придут вам на помощь. И вообще, повторюсь еще раз — не бойтесь перемен!

Записала Т. Килева

Новые модели причесок предлагают специалисты УкрНИКТИбыта.

Фото А. Моисеева

ДЕЛИКАТНЫЙ ПРЕДМЕТ

Зарубежная пресса нет-нет да и заспорит: сколько лет бюстгальтеру? Одни считают — 75, другие — 100, а самые серьезные исследователи выяснили — больше ста лет. А что же было до?..

Египтянки не носили его вовсе, гречанки скрывали свои формы под эластичными бандажами (повязками), а критянки, наоборот, завязывали широкие ленты под грудью. И лишь прекрасные римлянки с помощью кожаного строфия (своеобразного бюстгальтера) ввели «в моду» вздымающуюся грудь.

Ну а потом, вплоть до XVI века, «царил» корсетный панцирь с металлическими вставками для поднятия груди. Он застегивался на спине с помощью винтов и шарниров. Ужасные времена! Но и это не самое страшное изобретение. По испанской дворцовой моде, например, девочкам еще в раннем детстве привязывали на грудь свинцовые пластины, чтобы она оставалась «плоской».

«Современный» бюстгальтер появился в конце девятнадцатого века. Изобрел его парижский модельер Чарльз Фредерик Ворс, назвав предметом туалета «для придания округлости фигуре худых женщин». Замечено: о красоте женского бюста «пекутся» главным образом... мужчины.

И. Озиранская

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС

Мы знаем, как сложно выбрать бюстгальтер большого размера, а потому хотим предложить вам модель с квадратной формой чашечки. Возможно, это как раз то, что вы ищете. Размер 8, объем под грудью 100 см. Выкройка дана в масштабе 1:10 с припусками на швы.

Чашечка состоит из двух нижних и одной верхней деталей. Нижние выстрочены параллельной строчкой, а срезы верхних отделаны широким кружевом. Соединены чашечки стачным швом с обтачкой и втачаны в фигурный пояс.

Застежка сзади на три обтачные петли и три пуговицы. Бретели по спине втачаны, по переду пристегиваются к чашке на 2 регулирующие петли и две пуговицы.

Последовательность технологической обработки

Раскрой всех деталей производите по долевым нитям, указанным на лекалах выкройки.

Для корсетных изделий рекомендуется одна примерка для уточнения размера чашки, объема изделия, длины бретелей, места расположения застежки.

Для изготовления петель возьмите полоску ткани шириной 3 см, сложите вдоль пополам, подгибая с обеих сторон внутрь по 0,7 см, и прострочите прямо по краю. Полоску разрежьте на три петли по 7 см каждая и еще на 4 петли (с двойным делением) по 12 см каждая.

Заготовленную для одной петли полоску перегните пополам и в месте сгиба сделайте равносторонний треугольник. Прострочите петлю по внешним краям и по основанию треугольника.

При обработке петель с двойным делением закрепите ее посередине поперечной двойной строчкой, расположив ее в двух сантиметрах от основания треугольника.

Для изготовления бретелей согните полоску ткани вдоль по длине, подгибая поперечный и два долевых среза внутрь на 0,7 см. В передний конец бретели вставьте две петли и прострочите на расстоянии 0,1 см от края подгибки, закрепляя петли треугольной строчкой.

Приступая к обработке чашки, вначале стачайте нижние детали (одновременно с подкладкой) внутренним швом 0,7 см. Шов стачивания отстрочите на 0,1 см по краю. Затем выстрочите нижнюю деталь чашки, оставляя расстояние между строчками 0,5—0,7 см.

Стачайте внутренним швом нижнюю деталь чашки с верхней (одновременно с подкладкой). Для этого на лицевую сторону верхней детали чашки нужно наложить лицом вниз нижнюю деталь, а на нее — подкладку верхней детали. Подкладку отогните на основную деталь и настрочите с лицевой стороны двумя строчками: первая — на расстоянии 0,1 см, вторая — 0,5 см.

Притачивая пояс, стачайте обработанную чашку с подкладкой пояса швом 0,7 см на лицевую сторону. Шов нужно выправить на подкладку, накладывая деталь пояса из основной ткани лицевой стороной вверх. Подогните верхний срез на 0,7 см и строчите, закрывая шов стачивания двумя строчками: первая — на 0,1 см от края, вторая — на 0,5 см.

Стачайте чашки с поясом по середине переда швом 0,7 см и разутюжьте его. Наложите на шов стачивания с изнанки планку из подкладочной ткани и отстрочите по обе стороны шва на 0,1 см. Два других среза подогните на 0,7 см и пристрочите.

На верхние детали чашек настрочите кружево.

Боковые детали бюстгальтера соедините с чашками и поясом с помощью поперечной обтачки (шириной 2—2,5 см). Для этого сложите детали лицевыми сторонами внутрь. Обтачку нужно накладывать со стороны чашки, совмещая срезы, и прострочить швом 0,7 см. Обтачку отогните на бочок и, подгибая другую сторону на 0,7 см, пристрочите. С лицевой стороны шов отстрочите на 0,1 см от края.

Обработку застежки нужно выполнять планками из основной ткани. Петли расположите справа по лицевой стороне, на одинаковом расстоянии друг от друга, и притачайте швом шириной 0,7 см. На петли лицевой стороной наложите планку шириной 4,5 см и притачайте швом 0,7 см. Планку отогните наизнанку и выправите шов, выпуская со стороны изделия кант на 0,1 см, а другой срез планки подогните внутрь на 0,7 см и прострочите. Обработка левого среза бюстгальтера аналогична.

Теперь обработайте срезы обтачкой. Поперечную, шириной 2—2,5 см, притачайте с лицевой стороны, уравняйте срезы и строчите на расстоянии 0,7 см. Обтачку отогните на изнаночную сторону, делая надсечки в углах и крутых поворотах. Шов выправите, выпуская кант шириной 0,1 см со стороны изделия и прострочите на расстоянии 0,1 см от края по лицевой стороне. Внутреннюю сторону обтачки подогните на 0,5—0,7 см внутрь и прострочите на 0,1 см от края подгибки.

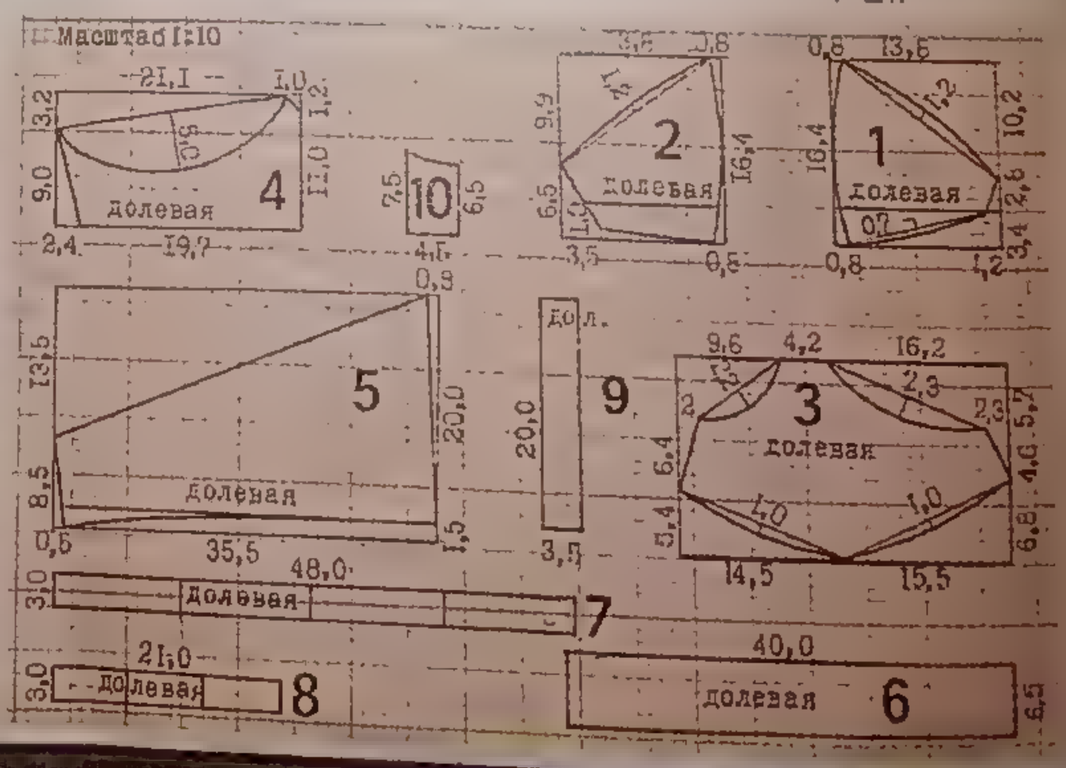
Изделие перед утюжкой слегка увлажните, отгладьте швы, а затем и весь бюстгальтер. Гладить нужно с изнанки. Пришейте пуговицы.

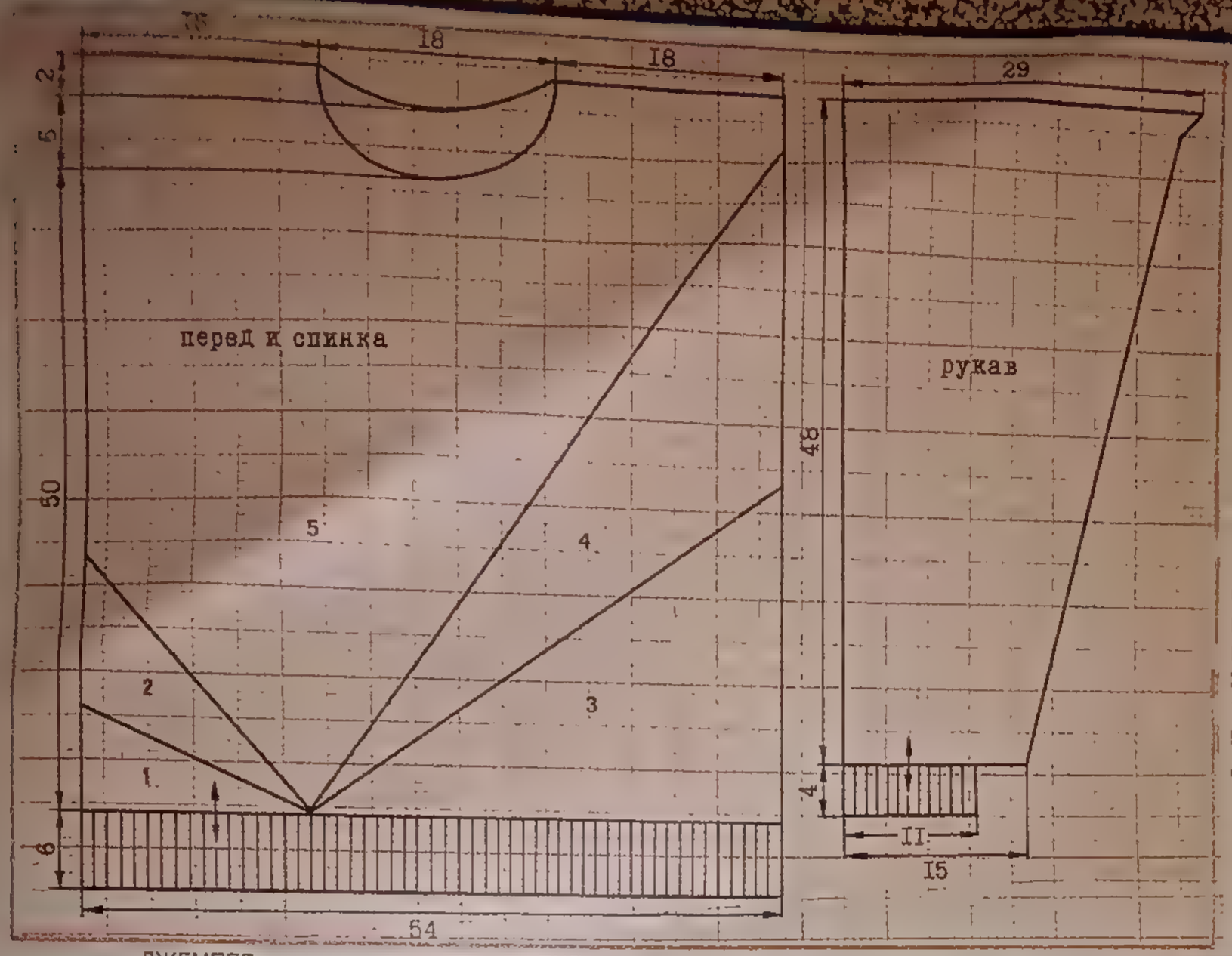
Л. ДРОЗДЕНКО

Перечень деталей	Осн. тк.	Подкл.
1. Нижняя передняя деталь чашки	2 дет.	2 дет.
2. Нижняя боковая деталь чашки	2 дет.	2 дет.
3. Верхняя деталь чашки	2 дет.	2 дет.
4. Пояс	2 дет.	2 дет.
5. Бочок	2 дет.	
6. Бретель	2 дет.	
7. Планка для петель (застежка)	1 дет.	
8. Планка для обработки шва по середине переда		1 дет.
9. Планка для петель в бретели	1 дет.	
10. Планка под петли и пуговицы	2 дет.	

Нормы расхода

Основная ткань	атлас	шир. 100 см — 50 см
Основная ткань	х/б	шир. 80 см — 60 см
Подкладка	х/б	шир. 80 см — 40 см
Кружево		55 см
Пуговицы		7 шт.





ДЖЕМПЕР

Размер 46—48. Потребуется 400 г шерстяной или синтетической пряжи толщиной 24/2, соединенной в три нити. Плотность вязаного полотна — 34 петли на 10 см по горизонтали и 49 петель на 10 см по вертикали. Для отделки и вышивки понадобится 50 г цветной пряжи.

Спинка выполняется от линии низа. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 182 петли, провяжите 6—8 рядов и затем вяжите основной нитью 292 ряда до начала выреза горловины. Поставьте с левой стороны машины 105 игл в ПНП, а на оставшихся 77 иглах справа выполняйте вырез горловины укороченными рядами, выдвигая со стороны середины спинки иглы в ПНП (с противоположной стороны каретки) последовательно в следующем порядке: 28 игл (ровная часть горловины), 5 игл, 5 игл, 5 игл, 62 иглы плеча. Затем поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте все петли, не стягивая связанное полотно спинки. Левую половину выполняйте так же.

Перед. На чертеже изображена лицевая сторона изделия. Учитывая особенности вязания полотна на машине, располагайте рисунок (выполненный частичным вязанием) в зеркальном изображении. Наберите на иглы машины 183 петли вспомогательной нитью, как при вязании спинки. Затем провяжите два ряда нитью основного цвета и выполняйте геометрический рисунок частичным вязанием. Поставьте слева 126 игл в ПНП, а на 57 иглах справа вяжите основным цветом часть I укороченными рядами, выдвигая в ПНП с противоположной стороны каретки 19 раз по 3 иглы. Затем вяжите часть II отделочным цветом увеличенными и укороченными рядами. Чтобы рисунок расширился в верхней части, при движении каретки слева направо устанавливайте в РП по 3 иглы, а при движении каретки справа налево выводите в ПНП по 2 иглы.

Закончив вязание отделочной полосы, поставьте 126 игл слева в РП и выполняйте основным цветом часть III укороченными рядами, выдвигая в ПНП 63 раза по 2 иглы.

Часть IV вяжите увеличенными и укороченными рядами нитью отделочного цвета. При движении каретки справа налево устанавливайте в РП по 2 иглы, а при движении каретки слева направо выдвигайте в ПНП по 1 игле.

Закончив вывязывание отделочной полосы, вяжите часть V основным цветом увеличенными рядами. При движении каретки слева направо устанавливайте в РП по две иглы, а при движении каретки справа налево по одной игле.

Дальше вяжите до начала выема горловины (268 рядов). Разделите петли на две части, поставьте с левой стороны машины 105 игл в ПНП. Справа выполняйте выем горловины частичным вязанием, выдвигая в ПНП со стороны середины переда 3 иглы, 2 иглы, 2 иглы и 7 раз по 1 игле. Дальше провяжите на оставшихся в РП 62 иглах плеча 14 рядов. Петли закройте. Поставьте в РП 105 игл слева и вяжите вторую половину выема горловины укороченными рядами, выдвигая в ПНП: 28 игл, 3 иглы, 2 иглы, 2 иглы, 7 раз по 1 игле. Поставьте 62 иглы плеча слева в ПНП, а 58 игл горловины в РП, провяжите ряд и закройте эти петли. Поставьте в РП 62 иглы плеча, провяжите 14 рядов, петли закройте.

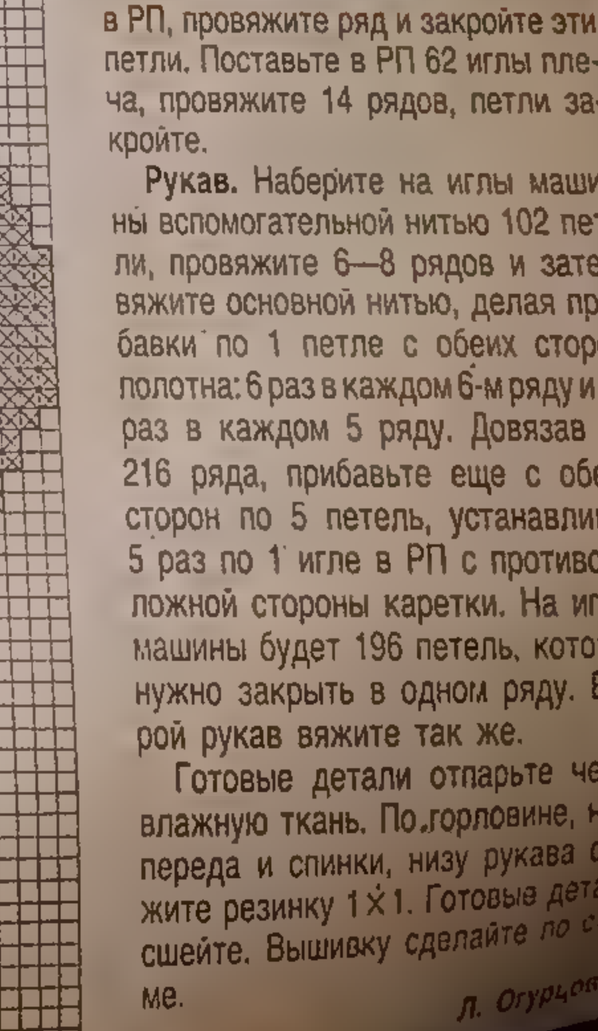
Рукав. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 102 петли, провяжите 6—8 рядов и затем вяжите основной нитью, делая прибавки по 1 петле с обеих сторон полотна: 6 раз в каждом 6-м ряду и 36 раз в каждом 5 ряду. Довязав до 216 ряда, прибавьте еще с обеих сторон по 5 петель, устанавливая 5 раз по 1 игле в РП с противоположной стороны каретки. На иглах машины будет 196 петель, которые нужно закрыть в одном ряду. Второй рукав вяжите так же.

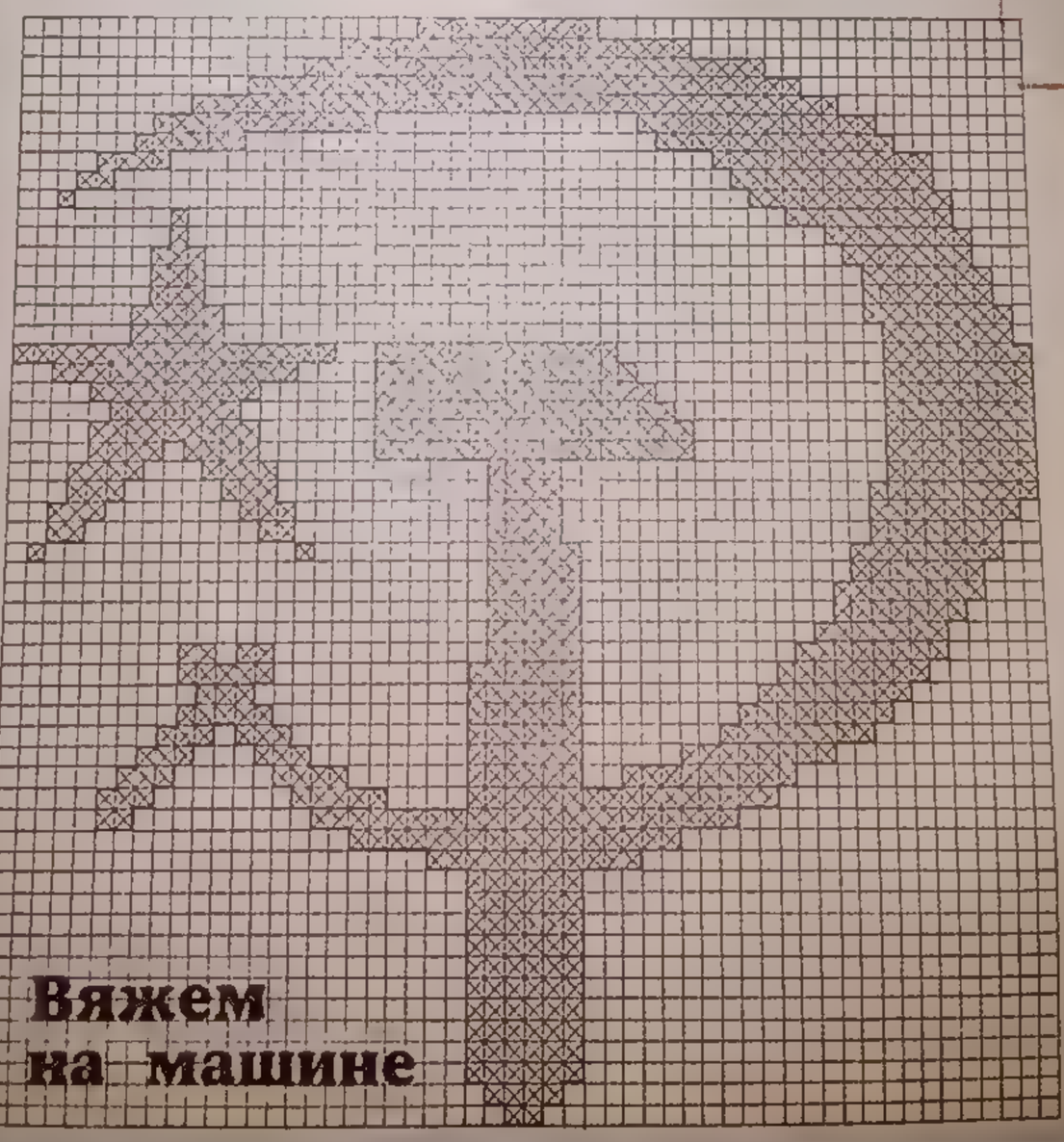
Готовые детали отпарьте через влажную ткань. По горловине, низу переда и спинки, низу рукава свяжите резинку 1×1. Готовые детали сшейте. Вышивку сделайте по схеме.

Л. Огурцова

МОДА И СИМВОЛИКА

Сегодняшнее увлечение советской символикой — это интерес к переменам в нашем обществе, своеобразное одобрение перестройки. Согласитесь, майка со звездами или джемпер с гербом все же больше подходят молодым.





Вяжем на машине

БОН
БЫТОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ОВОЩ... НА КОРОТКОЙ ВОЛНЕ

Обычно их «пекут» в духовках газовых и электрических печей, а вот микроволновые — пока еще редкая новинка. И у нее немало преимуществ. Например, в овощах сохраняются все витамины, естественный цвет, так как для тушения нужно совсем немного воды и еще меньше времени. Хотите еще что-то узнать о приготовлении блюд в таких печах? Пожалуйста.

Известно, что овощи бывают разных размеров, форм и... возраста. И все это имеет значение, когда вы рассчитываете время их приготовления.

Подготовка овощей остается такой же, как и для обычной печи, но одна особенность очень важна: солить блюдо надо перед сервировкой, поскольку соль вытягивает влагу и овощи могут оказаться «жесткими».

В рецептах используются свежие, консервированные, замороженные овощи, причем замена, если она необходима, не скажется на вкусе блюда. Единственное — придется прибавить время на замороженные.

Крупные, плотные, или «грубые», овощи располагайте по краю посуды, так они быстрее «подоспеют».

Картофель, некоторые другие овощи нужно накалывать вилкой, тогда пар свободно будет «улетать», а кожица останется целой.

Отправляя посуду в печку, обязательно накройте ее либо стеклянной крышкой, либо специальным толстым пластиком, не пропускающим влагу. Блюдо будет готово быстрее, и пропекутся овощи равномернее. Только снимайте крышку осторожнее, чтобы не обжечься паром.

Печеный картофель или кабачки, уложенные не слишком плотно, получатся вкуснее, так как их легко будет переворачивать.

А к овощам «под крышкой» можете добавить 2—4 столовые ложки воды или масла растительного или сливочного. Блюдо станет от этого лучше.

Если у вас большая семья и нужно приготовить много еды, помните о времени. Скажем, увеличив порцию вдвое, и время прибавьте чуть меньше, чем в два раза. А печка пусть работает на полную мощность. Само же блюдо нужно изредка помешивать.

Целые овощи готовить нужно дольше. Для удобства разрежьте их на небольшие кусочки.

Не передерживайте овощи. Наоборот, даже если их вынуть несколько раньше, они будут потом «доходить». Оставьте их в закрытой посуде, но так, чтобы перед подачей они были с пылу с жару.

Консервировать овощи в микроволновой печи не рекомендуется.

Натертый сыр можно добавить к любому овощному блюду, но сделать это нужно в последний момент за 1,5 минуты до окончания, используя 5-й режим печи «СП-23» или в режиме «разморозить» в печи «Электроника-3С».

Для микроволновых печей существуют и специальные рецепты, но можно воспользоваться и обычной поваренной книгой, но при этом рассчитайте время для данного количества овощей, готовьте блюдо в закрытой посуде и при полной мощности.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Разделите кочан на соцветия, положите в посуду, долив 2 ст. ложки воды. Положите приправу, накройте крышкой и готовьте при полной мощности 8—10 мин., пока капуста не станет мягкой.

Продукты: 1 головка цветной капусты, 2 ст. л. воды, соль, черный перец по вкусу.

Соус: вскипятите четверть литра молока (4 мин. при полной мощности). В другой миске растопите 20 г масла (1 мин.), добавьте 3 ст. л. муки, размешайте и влейте молоко. Готовьте 1 минуту. Полейте капусту получившимся соусом, посыпьте сухарями и тертым сыром (80 г). Готовьте еще 3 минуты.

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ

Помидоры разрежьте пополам, уложите в блюдо, сбрызните маслом и при полной мощности готовьте 5 мин. Перед подачей на стол посолите, поперчите, посыпьте сухарями, смешанными с мелко рубленным чесноком, луком и петрушкой.

Продукты: 4 помидора, по вкусу соль, перец, растительное масло, панировочные сухари, чеснок, лук, петрушка.

ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СУП

В большую посуду положите масло, лук, нарезанный кружками, и нагревайте при полной мощности, пока лук не станет мягким (2 мин.). Добавьте морковь, картошку, сельдерей, бульон и приправу. Закройте крышкой и готовьте минут 20, пока овощи не станут мягкими. Затем кладите помидор и бобы и готовьте еще 5 мин. И наконец положите горох, цветную капусту, лук латук. Оставьте овощи в печке еще на 5 мин

Продукты: 2 ст. л. масла или маргарина, 1 средняя луковица, 2 моркови, 2 картофелины, 2 шт. корня сельдерея, 2 литра куриного бульона, 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 1 очищенный помидор, по 1 чашке (средней) свежих или замороженных бобов: гороха и фасоли, столько же цветной капусты и лука латука, соль и приправа по вкусу.

КАРТОШКА С ПОМИДОРАМИ

Положите в кастрюлю масло и мелко нарезанный лук и при полной мощности готовьте минуту-полторы. Смешайте муку, приправу, воду, помидоры и бульон. При полной мощности готовьте, изредка помешивая, 4 мин. Смесь должна загустеть. Теперь кладите картошку, смешайте ее с помидорной смесью, закройте крышкой и готовьте при полной мощности 13—15 мин. Посыпьте тертым сыром.

Продукты: полчашки (средней) мелко нарезанного лука, 2 ст. л. масла или маргарина, 2 ст. л. муки, чашка воды, 1 ст. л. концентрированного куриного бульона (бульонный кубик), 5—6 шт. небольших тушеных помидоров, 10 средних картофелин, порезанных тонкими кружочками, тертый сыр, соль, перец по вкусу.

РАТАТУЛЛИ

Положите в кастрюлю очищенные и нарезанные кубиками баклажаны, тонкие кружочки лука и рубленый чеснок и, изредка помешивая, готовьте 5 мин. при полной мощности. Затем на баклажаны уложите слоями перец, нарезанный полосками, шириной в сантиметр и тонкие кружочки мелких кабачков. Отдельно потушите помидоры, смешайте их с приправой и положите сверху овощи. Закройте кастрюлю крышкой и готовьте рататулли минут 8—10 при полной мощности. Овощи должны стать совсем мягкими. Вынув кастрюлю из печи, дайте овощам постоять еще 5 мин., но крышку не снимайте.

Продукты: полторы чашки (средних размеров) нарезанных баклажанов, полчашки лука, долька чеснока, 3 ст. л. растительного масла, один зеленый болгарский перец, полторы чашки кабачков, 450 г помидоров, соль и черный молотый перец по вкусу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ВОСТОЧНОМУ

Положите в кастрюлю разделенную на соцветия капусту, добавьте воду и при полной мощности готовьте под крышкой 8—10 мин. Капуста должна стать мягкой. Вынув из печки, дайте ей немного постоять. Отдельно смешайте лук, сельдерей и петрушку и, помешивая, готовьте при полной мощности 3—4 мин.

Разведите бульонный кубик в воде, добавьте крахмал, соевый соус и перец. Все это вылейте в луковую смесь, размешайте и нагревайте, помешивая, минуты две.

Капусту выньте из воды, уложите на сервировочном блюде и полейте полученным соусом.

Продукты: 1 кочан средних размеров цветной капусты, 2 ст. л. воды, половинка луковицы, 2—3 ст. л. зелени сельдерея, 1 ст. л. петрушки, 1 ст. л. масла или маргарина, 1 ч. л. кубика бульона (куриного), 1 чашка кипяченой воды, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. соевого соуса.

Т. Гасова

БОН
БЫТОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ВЕСЕННИЙ КОСТЮМ

Модель номера

Фото Н. Маторина.

Костюм женский из трикотажного, шерстяного или шелкового, полотна. Жакет-блуза прямого силуэта с длинными втачными рукавами без воротника. На левой полочке нагрудный карман с 2 горизонтальными складочками. На складочках 2 пуговицы. В боковых швах карманы.

Юбка прямая, зауженная книзу. Сзади — шлица.

Выкройка дана на размер 164—96—104 без припусков на швы и подгибку (стрелками указана долевая нить, пунктирная — сгиб).

Рекомендуемые размеры 88—100.

Расход ткани при ширине 140 — 2 м 50 см.

Фурнитура: одна «молния» 18 см, 10 пуговиц.

ДЕТАЛИ КРОЯ:

1. Спинка — 1 дет.
2. Перед — 2 дет.
3. Рукав — 2 дет.
4. Мешковина к спинке — 2 дет.
5. Мешковина к переду — 2 дет.
6. Юбка, переднее полотнище — 1 дет.
7. Юбка, заднее полотнище — 2 дет.
8. Карман — 1 дет.

Пояс шириной 6 см, длиной 84 см.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Жакет

Стачать плечевые швы, заутюжить в сторону спинки.

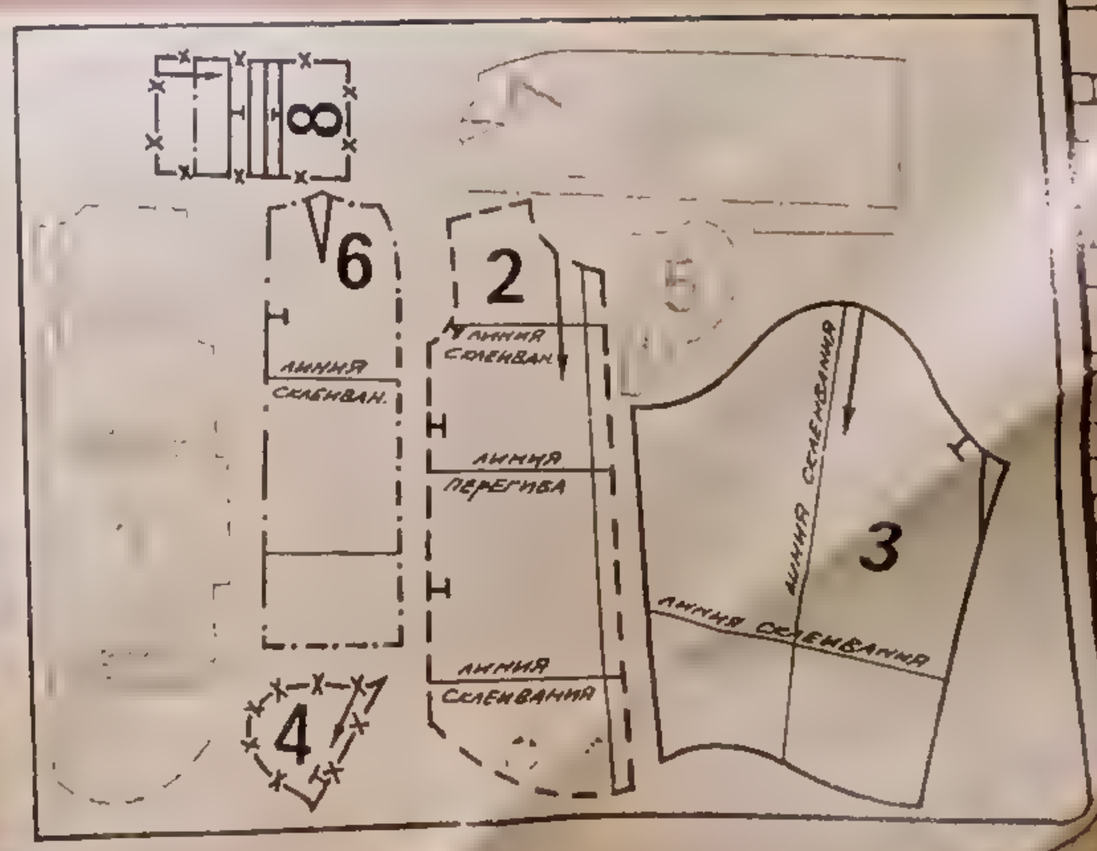
Притачать мешковины кармана к спинке и к переду. Стачать боковые швы и заутюжить. Стачать подборт с обтачкой к спинке. Притачать подборт с обтачкой по горловине. Соединить швы рукавов и подогнуть низ. Втачать рукав в пройму. Обработать накладной карман. Заутюжить верхний край кармана. Застрочить две складочки, настрочить, загибая края кармана на левую полочку. Низ жакета подогнуть на 1, 5 см и отстрочить на 0, 7 см от края. Сделать петли, отутюжить, пришить подплечники и пуговицы. Складки на кармане завернуть наверх и закрепить 2 пуговицами.

Юбка

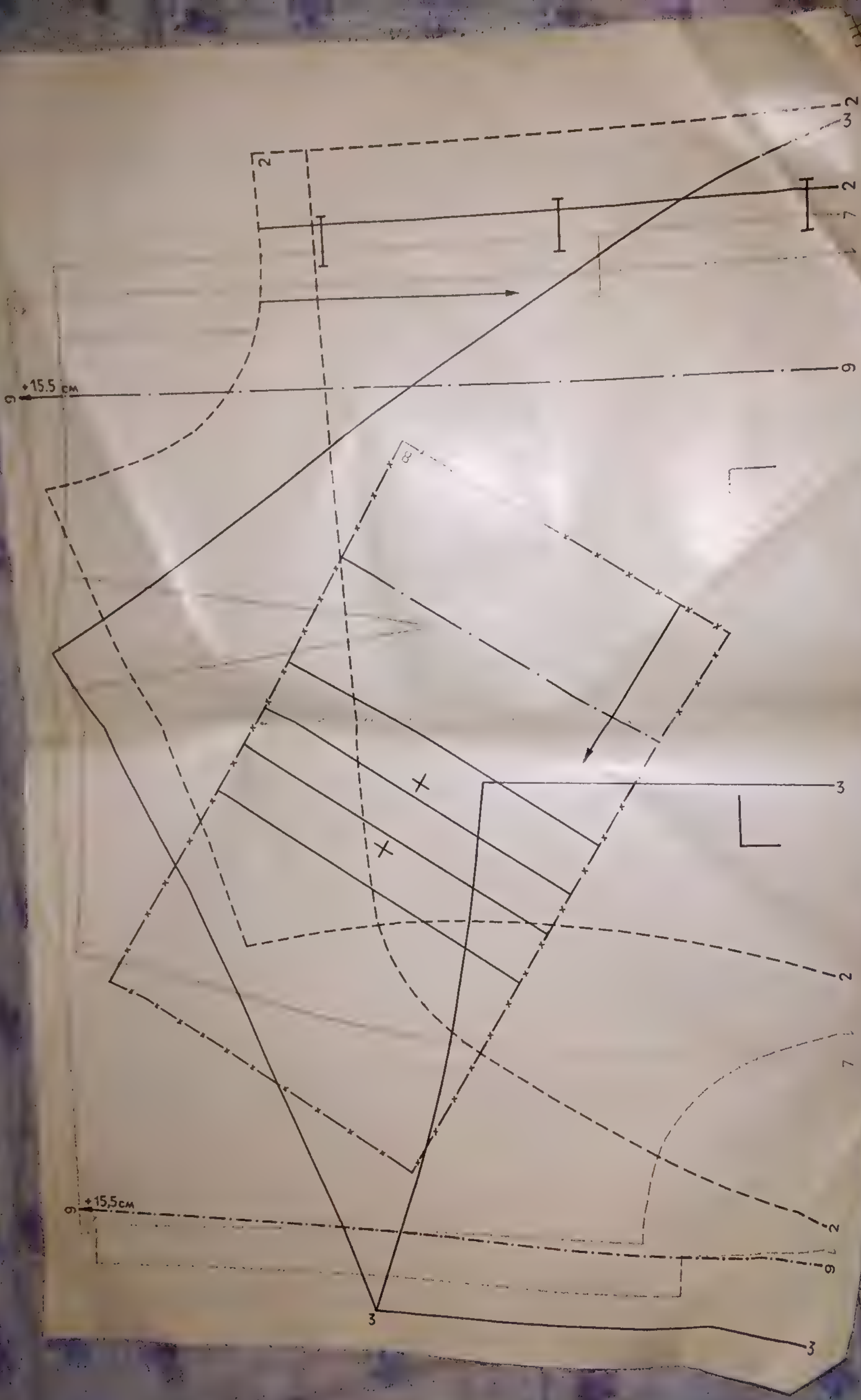
Стачать вытачки, заутюжить к центру, стачать боковые швы, заутюжить к переду, стачать средний шов, оставив разрез под «молнию», обработать шлицу, втачать «молнию» в средний шов. Пояс притачать к верхнему срезу юбки, оставляя непритаченным припуск под застежку (3,5 см). Сложите пояс пополам, обтачайте концы, настрочите пояс на шов притачивания юбки. Подверните низ юбки, подшейте и приутюжьте.

Художник К. Финогенова, конструктор Г. Писаржевская.

● **Открепите страницы журнала. Соедините /или склейте/ листы выкройки так, чтобы совпали цифровые обозначения деталей, вынесенные на поля. Переведите выкройку на кальку /некоторые детали, не уместившиеся целиком, даны с перегибом/. В этой работе вам поможет чертеж на стр. 1 ДК.**



ДОМАШНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ «РАБОТНИЦА» КАЛЕЙДОСКОП К ЖУРНАЛУ №4 '87


2
3
2
7
6
+15.5 cm
8
3
2
7
9
+15,5cm
3
3

Что растет у вас в саду? Наверное, для того, чтобы перечислить все культуры, пальцев на двух руках не хватит. И все же... Растут ли на ваших грядках лекарственные травы? А грибы? Да-да, мы не ошиблись — грибы. Но не будем терять время, а поспешим заполнить пустующие уголки сада.

А. Рабинович, профессор, доктор фармакологических наук; Л. Прокофьева

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Мы расскажем вам о некоторых лекарственных травах, а вы сами выберете, что вам необходимо посадить.

Аралия маньчжурская. В ее корнях содержатся биологически активные вещества. В медицине применяют настойку из корней и препарат сапарал как средство, стимулирующее нервную и сердечно-сосудистую системы, применяется при умственном переутомлении и импотенции, повышает аппетит и улучшает самочувствие.

Аралия не только залечивает недуги, но и радует глаза своей декоративностью. Если по мере роста обрезать нижние листья, вверху останется ажурный зонтик — и растение это напомнит вам пальму. Под этим зонтиком очень хорошо будет смотреться бадан — травянистое растение с крупными, кожистыми, блестящими вечнозелеными листьями и малиновыми (реже — белыми) цветками в виде метелки с завитками. Бадан часто цветет дважды за сезон.

Бадан ценен содержанием красящего дубильного вещества, содержащего танин. Применяется как противовоспалительное средство, бактерицидное при желудочно-кишечных заболеваниях и в гинекологии. Настойки применяются при головных болях, сухие листья используют как чай (его называют монгольским).

Элеутерококк по его свойствам приравнивают к корню женьшеня, вселяющему бодрость, работоспособность и жизнерадостность. Это колючий кустарник с шипами и черными плодами. В народе его называют «чертов куст», а правильное название — свободоягодник колючий. В его корнях и корневищах выявлено 8 биологически активных веществ — элеутерозитов, также эфирные масла и смолы. Отвар корней и порошок из стеблей в народной медицине применяются при залечивании ран, при отравлениях ядовитыми растениями, для лечения атеросклероза и ревмокардита.

Элеутерококк особенно красив в сентябре, когда на фоне темно-зеленых пятипалых листьев висят, как гирлянды, черные зонтики плодов.

Ромашка аптечная — однолетнее растение. Цветки ее используют как противовоспалительное, антисептическое и потогонное средство, при спазмах в кишечнике, расстройстве желудка. Используют и в косметике — отвар ромашки придает волосам золотистый оттенок, а коже — нежность и бархатистость.

Девясил — само название — «девять сил» — говорит о его мощи. На участке он займет немало места. Листья у девясила длиной до 80 см, как у банановой пальмы. Желтые цветки напоминают миниатюрные подсолнухи... Долго можно любоваться девясилом. Огромный куст девясила к осени весь отмирает, а весной возрождается вновь. Применяют как отхаркивающее средство, в народной медицине — при воспалении слизистой желудка и кишечника, при лечении ран, язв и экзем, при заболеваниях верхних дыхательных путей и как кровоостанавливающее средство. Корни девясила могут быть использованы при приготовлении первых и вторых блюд, киселей, компотов. В косметике применяется как средство для ухода за сухой, воспаленной и увядающей кожей.

Не обойтись на участке без ароматных мят...

Перечная мята — растение, благодаря которому появились валидол и корвалол, капли Зеленина, ментоловые карандаши, мятные конфеты, ароматный чай. Ценное лекарственное растение. Основной компонент — ментол, он способствует лечению стенокардии, неврозов, истерии, зудящих дерматозов. Настои мяты обладают желчегонным, болеутоляющим и успокаивающим свойством. По наблюдениям, мешочек мяты над головой ускоряет наступление сна. Мята — прекрасный медонос, и еще она отпугивает вредителей ягодных кустарников.

Родиола розовая — золотой корень. Разве кто-нибудь откажется иметь его в своем саду? Нет, скорее отведет почетное место — тем более что золотой корень занесен в Красную книгу. Благодаря особым биологически активным веществам золотой корень помогает даже больше, чем всем известный корень жизни женьшень. Употребляют настойку при переутомлении, недомогании, импотенции, заболевании желудка, нервной системы

Всех лекарственных трав не перечислить, но нельзя забыть о ноготках, календуле.

Календула — это однолетнее растение, в диком виде она не встречается. Из «волшебных» цветков делают настойки и мази, которые применяются как противовоспалительные и бактерицидные средства. Рекомендуется применять при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, гастритах, аритмии сердца.

Приобрести семена этих и других лекарственных растений можно в кооперативе «Флора», организованном при НПО Всесоюзного научного института лекарственных растений (ВИЛР) по адресу: 113628, Москва, ул. Грина, 7, кооператив «Флора».

ВЕШЕНКА — ЭТО ВКУСНО!

Блюда, приготовленные из грибов, любят почти все. И собирать грибы — большое удовольствие, но не все могут его получить.

Не расстраивайтесь, если вы живете не в лесной местности. Грибы можно культивировать без особых затрат, достаточно просто и эффективно ... на приусадебном участке, а по вкусу они будут не хуже знаменитых шампиньонов. Это грибы — вешенка обыкновенная. Вешенка растет на неживой древесине лиственных пород: осины, березы, тополя и других и не представляет опасности для живых деревьев.

Вешенка — гриб довольно крупный, шляпка серого или серовато-коричневого цвета от 5 до 20 сантиметров в диаметре. Ножка очень плотная и из-за жесткости в пищу не употребляется.

Растет этот гриб букетом, в котором иногда насчитывается до 30 грибов общим весом 2—3 килограмма.

Для выращивания надо заготовить отрезки стволов и сучьев деревьев лиственных пород диаметром не менее 15 сантиметров, длиной 25—30 сантиметров. Более тонкие отрезки дают меньший урожай. Эти грибы развиваются во влажной среде, и отрезки надо на 1—2 дня погрузить в воду.

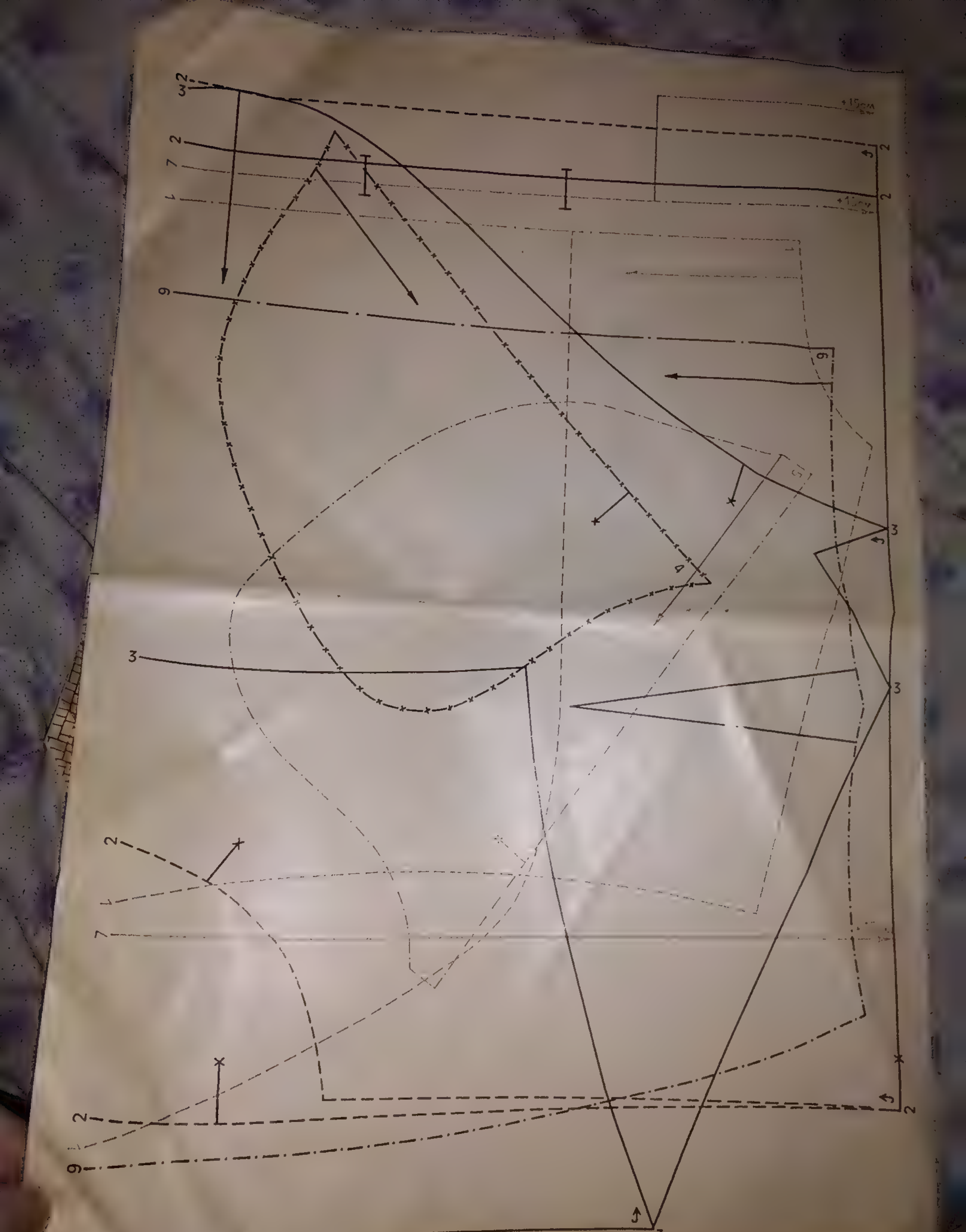
Выращивание грибов состоит из 2 этапов: 1-й — обрастание отрезков грибницей. В конце зимы пропитанные водой отрезки надо поставить в подвал или погреб или в другое закрытое помещение. На каждый верхний торец отрезка наносится зерновая грибница слоем 1—2 сантиметра. На нее ставится второй отрезок, и на верхний торец наносится новая порция грибницы. Такую колонну можно довести до 2 метров. Укрепите ее получше. Расход грибницы — 70—100 граммов на один отрезок.

Сверху колонну надо укрыть соломой, рогожей или мешковиной, но не пленкой, ведь пленка не пропускает воздух, а он необходим.

При температуре 10—15 градусов тепла древесина зарастает грибницей в течение 2—2,5 месяца. При сухой погоде помещение с грибной плантацией необходимо увлажнять, но, поливая, следите, чтобы вода не попадала на отрезки. 2-й этап — выращивание грибов. Заросшие грибницей отрезки «высаживают» в открытый грунт, заглубляя свободный торец отрезка на 10—15 сантиметров на расстоянии 30—35 сантиметров. Расстояние между рядами тоже 30—35 сантиметров.

Грибы появляются обычно в августе — сентябре. Их надо осторожно срезать. При первом сборе можно получить до 600 граммов отличных грибов. Зимовать отрезки оставляют на том же месте. На второй и третий год урожай должен достичь 2—2,5 килограмма. После третьего года все начинается сначала: нужна новая грибница и новые отрезки, если старые стали мягкими и трухлявыми. Грибницу надо заказывать весной или ранней осенью, потому что перевозить ее можно лишь при плюсовой температуре. Приобрести грибницу можно по адресу: 121354, Москва, совхоз «Заречье», завод по производству мицелия.

Л. ИЛЬИНА



«Я НЕ МОГУ ПОХВАЛИТЬСЯ СТРОЙНОСТЬЮ,

но тем не менее хочу нравиться. Пробовала диету, и не одну, и все безуспешно. Что делать? Как одеться, чтобы выглядеть привлекательной?» Эти и другие вопросы возникают перед многими читательницами. Правильно подобранная одежда может скрыть некоторые недостатки вашей фигуры — широкие бедра, большую грудь, не очень тонкую талию. Существует несколько секретов, которые помогут вам выглядеть стройнее и даже без диеты. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

Длина. Блузки и жакеты не должны быть короткими, лучше всего, если они доходят до бедер и прикрывают «проблемные» части тела. То же можно сказать и о длине юбки, которая не должна заканчиваться около широкой части икры, а лучше всего прикрывать ее.

Вырез в виде «V». Такие вырезы удлиняют шею, и фигура в целом выглядит стройнее, несмотря на широкие бедра или большую грудь. Рекомендуем оказывать предпочтение тканям в полоску, которые оптически удлиняют фигуру и тем самым делают ее стройнее. На шею повесьте длинную цепочку или бусы.

Ниспадающие (мягкие) ткани. Они, легко очерчивая фигуру, скользя и облегая ее при движениях, способствуют впечатлению стройности. Легкие, ниспадающие ткани — идеальный материал для полных женщин.

Черный цвет — цвет стройности. Но это не значит, что вы должны одеваться исключительно в черное. Черные брюки, юбку или жакет можете сочетать с другого цвета сумочкой, шарфиком и т. д. Это правило применимо и к иным цветам, например, темно-зеленому, темно-синему, сиреневому, темно-серому или шоколадному. Здесь много простора для фантазии. Кроме того, очень модна, например, комбинация зеленого с фиолетовым цветом.

Лучше на номер больше. Если, покупая платье или блузку, вы колеблетесь при выборе размера, лучше возьмите больший размер. Свободно сидящая вещь смотрится на полной фигуре гораздо лучше, чем облегающая и позволяющая разглядеть каждый килограмм вашего веса. Легкий широкий покрой немного прикроет бедра и грудь. Избегайте облегающих жакетов с узкими рукавами, которые обтягивают не только руки, но и грудь.

Подплечники — первые помощники при маскировке лишних килограммов. Возникает оптический эффект, при котором подчеркиваются и увеличиваются плечи, а бедра как бы уменьшаются. Окажите предпочтение трикотажу, который лучше формирует линию плеч.

Туфли, чулки. Если у вас крупные икры, то самыми подходящими туфлями окажутся для вас лодочки, которые зрительно удлиняют ногу. Вдобавок более высокий каблук не только делает красивой походку, но и прибавляет несколько сантиметров, что важно для женщин маленького роста. Для полных ног очень подойдут темные чулки. Не носите гольфы — на полной ноге они выглядят некрасиво.

Подчеркнуть фигуру? Модный сегодня силуэт подчеркивает фигуру, и одежда не так естественна и непринужденна, как была несколько лет назад. Но не отчаивайтесь. Если у вас красивые ноги и колени, можете носить юбки и покороче, но обратите внимание на юбку — она должна быть широкой, но пропорционально сочетаться с остальной одеждой, например, широким блайзером или длинным пуловером с подчеркнутой линией плеч. Если у вас тонкая талия, можете носить широкие пояса с блузкой навыпуск, подшив подплечники.

От чего отказаться? От узкой, обтягивающей одежды, коротких брюк, зрительно укорачивающих ногу. Светлых или ажурных чулок. Слишком коротких юбок и платьев. Широких юбок в сборку. Широких поясов, если у вас широкая талия и круглые бедра. Тяжелых туфель и коротких носочков.

Перевод из журнала «ЖИВОТ»
Т. Грохотовой.

САМАЯ МОДНАЯ

Самая модная юбка шьется из... старых джинсов. Верх — джинсовый, низ — ситцевый. А если джинсов нет или их еще пока жалко резать? Тогда сделаем верх из джинсовой ткани (или из любой, какая вам по душе,— из вельвета, хлопка, льна...). Для этого нам нужно построить выкройку, она будет совсем маленькая, до линии бедер. По линии бедер пришивается ситцевое полотно — присборенное или заложенное мягкими складками. Если хотите, полотен таких может быть несколько, 2 или 3, разной длины, они могут быть разного цвета, рисунка. Чем необычнее — тем эффектнее.

Итак, строим выкройку. Снимаем мерки, каждый — свои. Мы берем объем талии 76, делим его пополам: Ст =38. Теперь измеряем бедра: 104, делим пополам: Сб = 52. Длина от талии до бедра — величина постоянная для стандартной фигуры — 19.

Рассчитываем вытачки, их три: боковая, задняя и передняя. Ведите расчеты со своими мерками:

(Сб 52 + 2) — (Ст 38 + 1) = 15

Напоминаем вам, что, если внизу стоит черточка, цифра одинакова для всех размеров.

Боковая: 15 : 2 = 7,5; 7,5 : 2 = 3,7

Задняя: 15 : 3 = 5

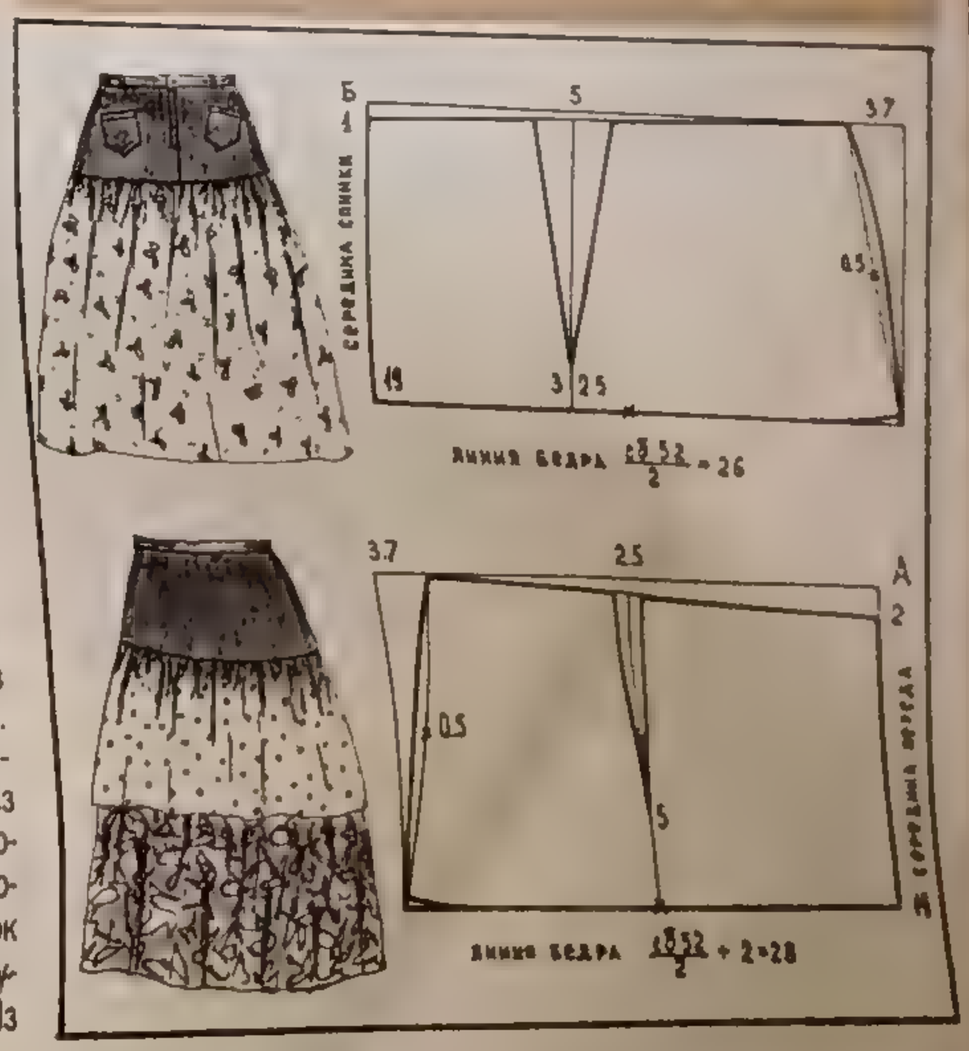
Передняя: 15 – (7,5 + 5) = 2,5

Из точки А по перпендикуляру вниз откладываем 19.

Из точки А влево откладываем величину, равную Сб 52 : 2 + 2 = 28. (У вас будет своя величина.) Из точки 28 вправо откладываем 3,7 — половину боковой вытачки. Из точки 3,7 проводим отрезок, равный 19 см — до пересечения с перпендикуляром, опущенным из точки 28. Проводим линию бедер. Делим ее пополам (х). Из полученной точки проводим перпендикуляр вверх, до пересечения с линией талии, откладываем 5 см. Линия талии строится так: из точки А спускаемся вниз на 2 см и полученную точку соединяем с концом боковой вытачки. Строим переднюю вытачку: по линии талии вправо и влево от перпендикуляра отложить по 1,25 см (2,5 — величина вытачки). Оформить вытачку. Оформить линию бока: отрезок 19 поделить пополам (х), из полученной точки построить перпендикуляр 0,5 см, провести плавную линию.

Теперь строим другую половинку выкройки, заднюю. Из точки Б вниз по перпендикуляру опускаем 19 см. Вправо из точки Б откладываем величину, равную Сб 52 : 2 = 26. Из точки 26 влево откладываем половину боковой вытачки — 3,7. Из полученной точки проводим отрезок 19 см до пересечения с перпендикуляром, проводим линию бедер. Из точки Б вниз опускаемся на 1 см, проводим линию талии. Линию бедер делим пополам (х), влево из полученной точки откладываем 2,5 см, проводим перпендикуляр вверх, до пересечения с линией талии, откладываем на нем 3 см. Строим заднюю вытачку: на линии талии вправо и влево от перпендикуляра откладываем по 2,5 см (5 см — величина вытачки). Оформим вытачку. Оформим линию бока. Не забудьте выкроить пояс. И дайте волю своей фантазии: вы можете сделать накладные карманы спереди или сзади, оформить впереди брючную застежку... Желаем успеха!

Н. Иванова



КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ

Шиацу — так называют японки каждодневный массаж для лица, который они используют издавна, чтобы сохранять свою фарфоровую кожу. Он выполняется легкими касаниями кончиков пальцев — очень медленно и, самое главное, регулярно: каждый день по пять минут. Самое подходящее время для массажа — утренние или вечерние часы, после того как очистите кожу.

❶ Найдите точку на висках, надавливая на которую испытываете боль. Кончиками пальцев массажируйте кругообразными движениями от ноздрей к вискам. Повторите три раза.

❷ Для блеска в глазах: нажмите легко кончиками пальцев в течение трех секунд на внутренний угол глаз. Повторите три раза.

❸ Для шеи. Обратной стороной ладоней массажируйте и поглаживайте шею от середины в сторону и обратно.

❹ Для лба. Полминуты, надавливая средним и указательным пальцами двух рук, проводите от середины лба до края волосяного покрова около виска.

❺ Против складок около рта. Кончиками большого пальца и указательного полминуты массажируйте уголки рта, начиная от середины под нижней губой, вверх к краю уголков губ.

❻ Для свежей кожи. В конце процедуры кончиками пальцев возьмите подходящий крем и кругообразными движениями нанесите его на щеки и на все лицо.

«Джойа», Милан
Перевел И. Илингин

...МОЛОДОЙ

Признаться, когда я поднялась на пятый этаж старого московского дома без лифта, сердце билось где-то в горле. Э-э, матушка, подумала я, совсем ты ослабла, сидючи в своей конторе. В самую пору спохватилась.

Да нет, заметила-то я давно: потяжелела, ноги стали уставать, особенно ступни, руки — то ли от сумок, то ли еще от чего болят, особенно по ночам. Понимала: не к врачам тут надо обращаться, а поскорее ввести в свою жизнь физическую разминку, спортивные движения. Но как?

Так бы и страдала, если не увидела однажды объявление: «Центр здоровья БМС при Главспортпроме предлагает различные виды услуг на тренажерах типа БМС (биомеханическая стимуляция) по методике профессора В. Назарова.

❶. Вибрационный массаж для тонизации мышц ног, развития их силы, подвижности в суставах, растяжки...

❷. Вибрационный эспандер развивает силу рук, кистей, предплечий.

❸. Косметический вибромассаж для мышц лица и головы обладает не только восстановительным эффектом, но и лечебным (лечит пародонтоз, улучшает зрение).

Предложенная методика не имеет аналогов в мире, она в 30 — 40 раз эффективнее обычного массажа...»

О! Вот это мне и нужно! И от дома близко — на Остоженке, 37, корпус 2; приду домой на часок позже,— ничего, переживут домашние, если хотят иметь здоровую мать.

...В небольшом зале установлено три тренажера. Впрочем, что это такое — вибромассаж,— надо попробовать самому. Все твои косточки размягчаются и становятся гибкими. Размявшись на вибротренажере под наблюдением и при помощи врача примерно минут сорок, попадаешь в руки косметолога. Небольшим цилиндром с круглой насадкой массируются лоб, щеки, подбородок, шея. Проходит 10 — 15 минут и — другое лицо: разгладились морщины, подтянулись мышцы. Как мне объяснила Татьяна Михайлова, которая имеет большую практику косметолога-массажиста и специальную подготовку, обычные косметические операции «дают гарантии» на два года, а вибромассаж обеспечивает устойчивый эффект в течение длительного времени без хирургического вмешательства.

Разработал методику вибромассажа заведующий кафедрой Белорусского института физкультуры профессор Владимир Титович Назаров. Я поинтересовалась у него, не вреден ли вибромассаж вообще и женщинам особенно?

— Ни в коем случае! Вибромассаж активизирует кровообращение, повышает тонус, способствует быстрому сращиванию костных тканей после травм, улучшает общее самочувствие. А косметический вибромассаж просто делает женщину на несколько лет моложе!

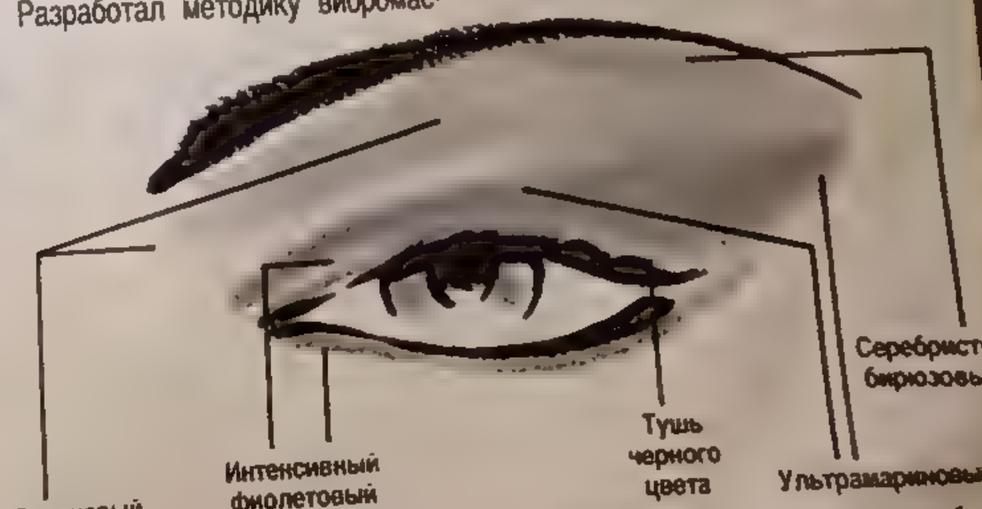
Свидетельствую: после полутора часов, проведенных в Центре здоровья БМС, я не плелась домой тяжелой походкой, а летела, как на крыльях — так мне было легко. Я чувствовала себя молодой и счастливой.

И. Викторова

...ОБАЯТЕЛЬНОЙ

Вот уже более сорока лет эти изящные флакончики с волшебным ароматом покоряют самые изысканные вкусы. Нашим женщинам хорошо известны такие духи, как «Диорелла», «Диориссимо», «Пуазон»... Но продукция фирмы — это не только духи, но и всевозможные кремы, лосьоны для ухода за кожей лица и тела, большой ассортимент декоративной косметики. Став лидером в мире косметической моды, фирма «Духи Кристиан Диор» к каждому новому сезону изобретает «новый облик» в области макияжа. Благодаря содействию ответственной по экспорту Клод Нуазей, долгие годы плодотворно сотрудничающей с нашей страной, мы получили возможность знакомить читательниц журнала с рекомендациями фирмы в области косметологии.

Наша первая публикация посвящена технике макияжа, модного в этом сезоне. Что же предлагают французские художники? В моде макияж яркий, эффектный, близкий к театральному. Глаза женщины должны быть окутаны в густые краски сумеречно-синего, густо-зеленого и фиолетового цветов изысканных оттенков, тщательно подобранных между собой. Пудра и румяна светлых розоватых тонов. Губная помада и лак для ногтей глубокого красного цвета.



ТЕХНИКА МАКИЯЖА

❶ Накладывайте ультрамариновый цвет теней на верхнее подвижное веко по направлению к внешнему краю бровей.

❷ Подчеркните контур глаза тонким концом аппликатора узкой полосой интенсивного фиолетового.

❸ От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используйте сиреневый.

❹ По линии излома бровей проведите серебристо-бирюзовую полоску, дающую эффект полупрозрачности глаз.

❺ На ресницы нанесите тушь черного цвета.

Г. Синельникова

могут сделать искусные руки мастеров, пусть и сама приобщается к прекрасному! Понравится, захочется и самим нарисовать пейзаж, выжечь гравюру на дереве, соткать коврик, украсить вышивкой полотенце—добро пожаловать в совхозный Дом культуры, там в кружках можно научиться этому искусству, и самим мастерами стать!

В новогоднюю ночь в обоих домах на хуторе Лугяй накрыты столы, звучат песни, смех. Продолжается праздник! На самом почетном месте расположился совхозный оркестр: главный агроном Улозас Альгис, бухгалтер Лявонас Потапов, шофер Пранас Савицкас... Звонко заводит песню Елена Потаповене, главный бухгалтер совхоза.

Есть на празднике, конечно, и Дед Мороз со Снегурочкой, но не совсем обычные: роль Снегурочки исполняет совхозный механизатор, а Деда Мороза—его жена. Сын сопровождает шутки и интермедии, разыгрываемые родителями, аккомпанементом на аккордеоне.

Героями песен и тостов теперь становятся сами односельчане, работники совхоза: мать шестерых детей, доярка—четырехтысячница Вероника Сауль; свинарка Саломея Зенкевич, добившаяся наивысших показателей по сохранению молодняка; комбайнеры В. Маслянис и А. Вилкуотис, намолачивающие в среднем за год почти по две с половиной тысячи центнеров зерна; неутомимый и заботливый хозяин леса, защитник лесных зверюшек лесник Вацис Вилкойтис; ветеран совхоза, душа и организатор женского вокального ансамбля «Меры» Анеля Кармонене; управляющая отделением совхоза и бессменный председатель совхозного женсовета Мария Вилкотене...

Здесь все хорошо знают этих людей, их семьи, умеют ценить их добросовестную работу на общее благо, их честное, коммунистическое отношение к каждому порученному делу, потому так теплы и искренни поздравления и пожелания односельчан.

...Идут часы, но так же ярко светят огни хутора, слышна музыка. Подходят и те, кто встретил полночь в своей семье, дома, приносят свои дары на общий стол.

Тех, кто добрался сюда из деревни Зибелишки, встречают вопросом:

— Ну что там, у Вилкойтисов, много нынче гостей?

— Ой, много!—отвечают с доброй улыбкой.—Человек сорок, наверное!

...Лет пять назад, возвращаясь с фермы домой, повстречал скотник Владас Вилкойтис трех девушек.

— Лаба диена, дедушка, добрый день! Мы из Вильнюса, из университета. Записываем старинные песни литовские, поговорки, сказки. Помогите нам, пожалуйста, найти людей, которые их помнят!

— Герей, девочки, хорошо, помогу! Да чего и искать-то, заходите в мою хату, жена моя столько этих песен знает, тетрадок у вас не хватит записывать.

Так началась дружба Вилкойтисов со студентами. Старики всем сердцем привязались к молодежи: своих-то давно вырастили, выучили, уже и внуки старшие в институтах да в техникумах, разлетелись из родного гнезда. Давно уже закончили учебу и те три девушки, что встретились Владасу на дороге, но стараются, когда возможно, проведать стариков. А те, кто сменил их в университете, завели порядок: на встречу Нового года обязательно приезжать в Зибелишки с друзьями, захватив в рюкзаках съестные припасы, чтобы не слишком обременять гостеприимных хозяев — ведь число приезжих доходит до 30—40. И до утра звучат в старой хате запевы Оны Вилкотене вперемежку с озорными и веселыми студенческими песнями...

Но, понятно, ни хутор Лугяй, ни дом Вилкойтисов не в состоянии вместить всех соседей с их семьями и гостями. Поэтому в новогоднюю ночь сияют огнями и Дом культуры и совхозная столовая. Здесь тоже стоят нарядные елки, празднично пахнет хвоей, выступают участники сельской самодеятельности.

А кое-кто из сельчан в эту праздничную ночь отправляется в совхозном автобусе за десяток километров в ближайший городок Пабраде. Здесь, в современно отделанном, уютном ресторане «Жеймене» тоже встречают Новый год. Каждое хозяйство, находящееся в городке или поблизости, располагает на новогоднюю ночь определенным количеством мест в ресторане. Они предоставляются лучшим, передовым людям и их семьям.

Зал убран еловыми ветками, цветами, приглушенно играет оркестр. Гостей встречает Дед Мороз, который—для истинно сказочного героя секретов нет!—знает о делах и успехах каждого из них и представляет присутствующим.

За хозяйку здесь—Мария Станиславовна Бялоглавене, директор общепита Пабрадского потребобщества. Много лет проработала она шеф-поваром «Жеймене» да и теперь в самые ответственные моменты, как говорится, берет в руки бразды правления у плиты. В новогоднюю ночь здесь готовятся блюда, автором и лучшим исполнителем которых является Мария Станиславовна. Рецепты их печатает сегодня «Крестьянка».

Очень скоро благодаря праздничному настроению и, конечно, Деду Морозу все собравшиеся в «Жеймене» кружатся в общем хороводе. А затем сдвигаются ресторанные столики, теснее подсаживаются друг к другу доярки из «Меры», механизаторы из совхоза «Балюляй», операторы Пабрадской фабрики лекарственных трав...

Сам собой, невольно заходит разговор о том, каким будет новый год, что сулит он земледельцам: ведь успехи их во многом зависят от зимнего снега, весеннего тепла, летнего солнышка.

Но главное—от умения, от старания, от надежных и крепких рабочих рук тружеников и «Меры», и «Балюляй», и сотен других хозяйств и поселков Литвы, России, всей нашей необъятной страны. За них—за рабочие руки строителей нового мира—главный тост новогоднего праздника.

Швенченский район,
Литовская ССР

Н. СЕМКИНА

ОВСКОЙ КУХНИ

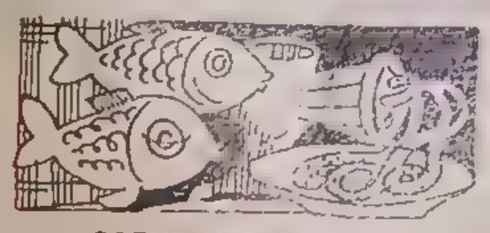
КАРБОНАТ, ФАРШИРОВАННЫЙ С ТМИНОМ

Приготовляется из свинины, лучше всего—из спинной вырезки.

Надрезать ее глубоко вдоль на 3 части. Отдельно провернуть через мясорубку мякоть, добавить соль, перец, лук, размоченную булку, сырые яйца. Фарш хорошо вымешать.

В надрезы набить фарш, насыпать тмин, рубленый чеснок, тонко нашинкованную морковь. Замотать нитками, чтобы мясо не потеряло формы, завернуть в марлю и печь в духовке 1 час 20 минут. Затем остудить, положить под груз.

Перед подачей нарезать тонкими ломтями, украсить зеленью, свежими огурцами.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ

Любую мороженую рыбу, лучше филе, промолоть в мясорубке, добавить соль, перец и немного отваренных сушеных грибов, также смолотых.

Полученный фарш разделать на тефтели, опустить в кипящий бульон с большим количеством моркови, кореньев. Варить 25—30 минут с момента закипания. Затем вынуть тефтели на блюдо, в бульон добавить желатина и залить блюдо доверху.

ГОРЯЧЕЕ

ШНИЦЕЛЬ ПАБРАДСКИЙ

Мякоть свинины с жиром промолоть через мясорубку, добавить лук, перец, соль, тмин. Хорошо вымешать, разделать в форме котлет.

Отдельно приготовить густое тесто из муки, яиц и молока. Каждую котлету завернуть в тесто. Жарить в большом количестве кипящего жира. Подать с жареным картофелем.

СЛАДКОЕ

НЕКУТИС

Вскипятить молоко. Хорошо взбить яичные белки с сахаром. Полученную массу ложкой опускать в кипящее молоко. Вынуть шумовкой, как только белки всплывут.

Взбить желтки с сахаром, влить их тонкой струйкой в кипящее молоко, в котором варились белки. Когда молоко остынет—залить белки, украсить вареньем, фруктами.

ЯБЛОКИ В ПЛАТОЧКЕ

Слоеное тесто нарезать в форме квадратиков. На середину каждого из них положить тертые яблоки с сахаром и корицей. Завернуть, как конверт, смазать яичным желтком. Выпекать в духовке при температуре 180—220°.

САМБУК ИЗ ЯБЛОК

Яблоки очистить, опарить в духовке до полуготовности, протереть через сито, взбить до пены—при этом объем массы увеличится в 3—4 раза. Добавить немного желатина.

Полученный крем разложить в вазочки, украсить вареньем, фруктами.

НАПИТКИ

МАЛИНОВЫЙ. Малиновый (или любой другой) сок развести кипяченой холодной водой, добавить лимонной кислоты, сахару по вкусу. Перед подачей охладить, положить ломтики лимона.

ТМИННЫЙ. Тмин залить кипятком, прокипятить, настоять, как чай. Остудить, процедить, добавить сахар и дрожжи. Через 8 часов снять образовавшуюся пену, добавить лимонную кислоту.

ГДЕ И КАК ВСТРЕЧАЮТ НОВЫЙ ГОД

Читательница Е. Н. Новосельцева из Рязанской области пишет: «Слышала, что Новый год в каждой стране встречают по-своему. Пожалуйста, расскажите, какие существуют обычаи, традиции, связанные с этим праздником, у разных народов». Отвечаем на ее вопрос.

● О «появлении» Нового года в Японии в полночь 31 декабря извещают 108 ударов гонга в городских и сельских храмах.

Цифры 100 и 8 в Японии считаются счастливыми, и, по народному поверью, когда звонит гонг, люди переступают некий порог, за которым их ждет счастье и новая судьба.

С последним ударом гонга спешат лечь спать. Дети кладут под подушку заранее приготовленные рисунки, воплощающие их желания.

Рано утром жители Японии выходят из домов, чтобы поклониться восходящему солнцу, и только после этого начинается новогодний праздник. Праздничное меню скромное. Едят, как правило, длинные тонкие макароны, рисовое печенье и горох. Макароны символизируют долголетие, печенье—изобилие, горох—здоровье.

Молодежь днем устраивает «сисимай» — развлечение, напоминающее старинные русские коляды. От дома к дому ходят танцоры в масках львов и поют новогодние стихи и песни.

● *В Индии, где, помимо официального Нового года по установленному календарю, существуют почти три десятка неофициальных весенне-летних празднований этой даты, Новый год встречается не в полночь, а утром, с восходом солнца.*

В этот день запрещается сердиться и ссориться, полагается быть предельно вежливым, иначе, согласно поверью, будешь «грубияном» весь год.

К празднику население готовится заблаговременно—существует поверье о том, что наступающий Новый год будет таким, как пройдет его первый день.

Окна и двери домов украшают лампочками, перед порогом делают цветные рисунки—символ гостеприимства их хозяев.

❽ Во Вьетнаме Новый год отмечается по лунному календарю в конце января или начале февраля, когда здесь наступает ранняя весна. Никто не садится за праздничный стол без букетов цветов, особенно без любимых нарциссов.

В новогоднюю ночь принято дарить друг другу веточки персикового дерева с набухшими почками.

❾ В Бирме Новый год празднуют в апреле, когда наступают самые жаркие дни. Праздник длится обычно пять дней и начинается с «тингиана»—фестиваля воды. Красочно оформленные грузовые автомашины или повозки разъезжают по улицам населенных пунктов с бочками, наполненными водой, и обливают зрителей и участников праздничного кортежа.

❿ В Иране Новый год встречают в полночь 22 марта. В эту минуту гремят выстрелы из ружей. Все взрослые жители держат в руках серебряные монеты в знак народного поверья о безотлучном пребывании в родных местах в течение всего наступающего года.

В первый день Нового года, согласно обычаю, принято разбивать в доме старую глиняную посуду и заменять ее новой.

⓫ В Панаме в новогоднюю ночь на улицах селений поднимается невероятный шум: играют трубы, воют сирены, кричат люди. Это, согласно древнему поверью, якобы отпугивает злых духов.

● В деревнях Швейцарии в ночь под Новый год тоже принято изгонять злых духов, но только при помощи Санта-Клаусов — Дедов Морозов. Одетые в белые одежды и странные головные уборы с горящими свечами внутри, они истошно изгоняют «нечистую силу» и призывают прийти в их местность добрых духов.

● В городах Италии в новогоднюю ночь прохожим рекомендуется быть особо бдительными: в самую последнюю минуту старого года из окон квартир на улицу выбрасывают различный хлам, включая отслужившую свое время мебель.

● В Финляндии в новогоднюю ночь, согласно многовековому обычаю, едят чеснок с медом, а девушки, желающие выйти замуж, стоя спиной к двери, бросают через плечо туфельку. Если она упадет носком к двери—быть в новом году свадьбе.

● Во французских селах гости в знак особого внимания к семьям, пригласившим их на встречу Нового года, приносят в качестве подарка толстое полено.

● В Шотландии и Уэльсе (Англия) идущие в гости на встречу Нового года должны непременно принести с собой кусочек угля и бросить его в специально разжигаемый в новогоднюю ночь камин. Только после выполнения этого обычая хозяева примут гостей как пришедших с дружескими намерениями.

Твердо исполняется и другой старинный обычай: выпуск старого и впуск Нового года. Это делается ровно в 24 часа: кто-нибудь из членов семьи, выскочив из-за праздничного стола, бросается к двери и распахивает ее настежь.

И. РАКИТИН

На первой странице обложки: передовая доярка Вия Гуревича из колхоза имени Яна Райниса, Гулбенского района, Латвийской ССР (очерк о ней читайте на 8-й странице). Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

К этому номеру дается бесплатное приложение—полезные советы и чертежи выкроек женской одежды.

Оформление номера А. П. НОВОЖИЛОВОЙ.
Технический редактор Т. Н. ЖУРАВЛЕВА.

Главный редактор И. А. КОБЧИКОВА. Редакционная коллегия: И. П. АЛЕКСАНДРОВ (ответственный секретарь), Г. Е. БУР[illegible]ЛАЯ, В. Я. ЕВТУШЕНКО, Л. А. ЗЕМЛЯННИКОВА, О. П. КОЛЧИНА, Э. Л. НИКИТЕНКО, Л. Е. ПИШЕНИНА, Н. Е. ПИЦЫК (зам. главного редактора), Е. М. СЕРГЕЕВА, Л. К. СКОРНЯКОВА, В. Я. ЧИСТЯКОВА.

Адрес редакции: 101460. Москва. А-15. ГСП-4. Бумажный проезд, 14 №№ телефонов. 253-35-35, 253-39-48.

Сдано в набор 13/X 1977 г. А 09298. Подписано к печати 11/XI 1977 г. Формат 60×90 1/8. Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 6500000 экз. (1-й завод: 1—5706450 экз.). Изд. № 2714. Заказ № 1307.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. 125865. Москва, А-47, ГСП, ул. «Правды», 24.

ЧЕРНОБЫЛЬСКАЯ МАДОННА

Фрагменты поэмы

МАТЕРИНСКАЯ ПЕСНЯ ИЗ МУЖСКОЙ ДУШИ

Огонь наступает. Укрыться
невмочь!
О днюй меня, день мой!
Ночуй меня, ночь!
Что конь вороной, где ни прячусь
окрест,
Меня настигает сам огненный
крест.

Палит, закрывая мои небеса,
И каплет с него огневая роса,
Разорвано небо, растерзаны думы,
Вершок остается до смерти
угрюмой.

И огненный крест полыхает, а в нем
Пылает мой сын, он спеленут огнем,
То гвозди-лучи ему загнаны в руки,
И губы дрожат от горячечной
муки...

Приблизиться только пытаюсь
к нему,
Шарахаясь, он отступает во тьму.
Как вырвать мне сына из этой
метели,
Где жаляще искры в глаза мне
летели?

Стремлюсь я к нему, он бежит
от меня,
И нимбом вращается круг из огня...
Решилась бежать я,
спасения нет —
И сразу крестом он метнулся
вослед.

Что конь вороной, где ни прячусь
окрест,
Меня настигает сам огненный
крест,
И топот, и стук, мечут искры
копыта,
И в хляби дорога слезами побита.
Прибита гвоздями — немыми
слезами...

На вечной дороге распяты мы
сами...

СОЛДАТСКАЯ МАДОННА

(Рассказ молодого стройбатовца)

Больше года мотается
На балконах белье, пропадая,
И любовь ненавистная
Больше года плетется по краю.
Ненавистная, значит,
Другую возьмешь ты откуда,
Если с бешеной кровью
Лишь ненависть мчит по сосудам?

Пилим рыжие сосны,
Проклятого года упреки,
И с пеньками смолистыми
Тоже хватит мороки.
Долго прячем стволы —
На два метра песок под ногой.
Разве ненависть спрячешь
В могиле такой?

И над лесом полегшим
Простелились лисицами дюны,
А песочек невинный,
Безоглядно и проклято юный,
Выстилается, ластится,
Словно берег морской.
Все засыпать бы к чертовой матери
Да скорее смотаться домой...

Но увидел я утром,
Что в ночи кто-то крался тайком.
На песочке нетронутом
Проступил женский след босиком,
Будто душу больную мою
Загоняет нечистый в тиски.
Это нас напугало —
Это как-то не по-людски.

Выгружаемся в зоне.
И вокруг никого-никого.
Так засни, наконец, ты,
Тревога моя,— все мертво.
Но опять поутру
След босой уводил в саркофаг.
Вот спроси генерала,
Генерал скажет: — Факт!

Мы пускали овчарку.
След босой тот она не берет.
Стерегли мы бессонно,
День и ночь стерегли напролет.
Все напрасно, однако,
Появлялся, пугливый, босой.
Был по снегу рассыпан,
Зеленел под студеной водой.

Генерал держит исповедь:
— Мать я привез из села.
А она у меня из Киева
В третий раз босиком ушла.
Хоть обулась бы, что ли,
Убегая сюда, в этот ад,
Нет — босые-босые
Ноги ночью следят.

И замолк, обезумевший,
Потому что, неведомо кем,
Вновь цепочкой оставлены
Те следы на зыбучем песке.
Вновь, летучие, легкие,
Отпечатаны перед нами,
Поседелыми, юными,
И дурными от века сынами.

И бежали, босые,
А песок волновался и вился,
Воспаленно шуршал,
В стежке шлейфом светился,
Мы же тупо уставились,
Случай — господи не приведи!..
Аль к Валерию Ходемчуку
Мать прошла — рука на груди?!.

ЭПИЛОГ

Смотрит в душу она, не мигая,
Прожигает очами до дна.
Я стерпеть это должен — такая
Мою душу постигла вина.

Что взираешь, незваная, что ты,
Отпусти, отступись, пожалей!
Она встала упрямо напротив
И не сводит безумных очей.

Напрямик, хоть нетвердо, хоть
слепо
Вдруг пошла — и уже над тобой
Наклоняет разящее небо,
Окатив неземною тоской.

Капля совести в каждом от века,
Она верит и в каплю твою.
Не сужу твою жизнь-однодневку,
В ней никчемность свою узнаю.

Над тобою тревожно и сумно,
Ты, политик, узнал ее, мать?
Ей с мильярдом детей неразумных
Долю мира на плечи поднять.

А тебе ее облик неведом,
Вседержитель Энергий лихой?
Из своих скороспелых обетов
К живым людям ты впредь —
ни ногой!

Лисомудрая важность тупая,
Твоих внуков заслонит всегда,
Босиком на пожар наступая,
Лишь она — и Земля, и Вода.

И к тебе обернулась, ученый,
Приголубил — здорово живешь!
Взгляд ее, на тебя обращенный,
Только лазером просветишь!

У меня ж, славослова —
Вас я славил, пустой вертограх,—
Речь разнузданную отняло,
И немым я останусь в веках.

Не касайтесь, ей больно и горько.
Соль познанья — раскаянья плод.
Всю планету...— больного
ребенка! —
Мать чернобыльская несет...

Перевод Ларисы СУШКОВОЙ

1001 ВОПРОС О...

Коротенькая заметка в номере 10 нашего журнала за прошлый год вызвала шквал писем. Мы приглашали читателей «Работницы» стать своеобразными соавторами будущей книги по сексологии, просили прислать вопросы, пожелания, предложения. Отклик превзошел все ожидания. На многих страницах читатели задавали конкретные вопросы, рассказывали о себе, давали советы. Среди писем было немало грустных, если не сказать трагических, историй. А многие просили, требовали: не ждите выхода книги, есть ведь журнал — пишите!

Долгие годы мы недооценивали влияние полового воспитания, сексологии на нашу жизнь. Добились завидных результатов. Помните передачу по телевидению, когда одна из участниц телемоста авторитетно заявила: «В нашей стране секса нет!»?

А может быть, пора перестать быть ханжами? Ну должны же мы, наконец, признать, что и в этой области — говорю о сексологии — мы отстали от реальной жизни?

Я выясняла у многих школьников, студентов, рабочих, [illegible] вопросы о половом [illegible] беседа носила [illegible] характер, [illegible] один за другим, [illegible] жизненно необходимы [illegible] подготовить себя к брачной жизни, как относиться к бурным проявлениям сексуальности в подростковом возрасте до, скажем, как побороть склонность к онанизму...

Вспомните, только честно, когда впервые вам захотелось узнать, как устроен человек противоположного пола? Да-да, совершенно верно: в четыре-пять лет. Дети по-своему пытаются выяснить для них свежевозникшую проблему. Но если воспитательница детского сада что-то заметит, она, начисто забыв о своем детстве, начнет при всех стыдить ребятишек: «Как позорно! Разве так можно?! Ни стыда, ни совести!» Да еще родителям потом пожалуется. Вот вам и первая ошибка в половом воспитании. Естественное желание, а можно сказать, и потребность малышей узнать, как устроен человек (любопытство — черта природная, естественная, закономерная; вот если бы любопытства у малышей не было, тогда надо говорить о нарушении нормы), и за это стыдят, воспитывая тем самым неправильное восприятие как человеческого тела, так и первого, порой подсознательного влечения к противоположному полу.

Любящая семья — муж, жена, двое детей. Жена беспокоится: всегда ли муж будет верен ей, ибо ей кажется, что она фригидна, а мужа это огорчает и он, так она думает, наверное, уйдет «на сторону». Она сама хочет стать другой, но не знает, что и как ей делать. Расскажите (вот ее просьба) о технике половой жизни: удобно ли делать то-то и так-то, не постыдно ли это?

Взрослые люди, а не могут понять, что в интимных отношениях все, доставляющее удовольствие двоим, нравственно и хорошо. Взрослые не в состоянии понять, что телесная любовь — закономерное продолжение любви духовной.

Несколько аспектов (при всей очевидности проблемы, о которой говорю), наверное, покажутся иным читателям слишком спорными. Скажем, связь пренебрежения половым воспитанием с такой острой социальной проблемой, как проституция. Тем не менее связь есть, прямая. И я попробую это доказать.

Как вы относитесь к проституткам? Уверен, большинство ответит однозначно: к проституткам отношение резко отрицательное — долой их, долой и еще раз долой!

Я читал письма, в которых предлагают для проституток создать резервации, требуют всех проституток немедленно положить в больницу на излечение (от чего — от проституции?), штрафовать на огромные суммы и даже упрятать за решетку. Остановим свой пыл. Посмотрим, как возникла эта первая древнейшая профессия. Откуда?.. Что, женщина родилась проституткой? А может быть, нужно говорить о сексуальной необузданности или проявлении нимфомании (есть и такой термин)?

Это что — действительно только средство заработка (приработка) или привычный стиль поведения? Так ли уж все эти женщины, вроде бы падшие, заслуживают презрения?

Не говорю о Федерико Феллини и его «Ночах Кабирии», не вспоминаю «Яму» Куприна (список легко продолжить: Бальзак, Цвейг, Лев Толстой...). Великий режиссер современности, замечательный русский писатель рассматривают проблему иначе, чем авторы тех или иных сегодняшних публикаций в газетах: не клеймить, а попытаться понять, помочь. Но куда там классикам до бойких коллег-журналистов!

Каждая проститутка, сколько бы мы ни говорили о ее заработке, сама по себе несчастна. Не верьте ей, что она довольна жизнью, возможностью якобы красиво жить, отсутствием забот. Нет, нет и еще раз нет. Она сама себя ненавидит, часто готова сама от себя убежать, но быстро убеждается, что этого-то никому не дано.

В 1911 году в С.-Петербурге в издательстве «Общественная польза» была выпущена книга немецкого исследователя Ивана Блоха «Половая жизнь нашего времени и ее отношение к современной культуре». Вот цитата из книги, которая понятна без комментариев: «В данном случае внутренние причины еще важнее, чем внешние; другими словами, в борьбе с проституцией этика, педагогика и общественные науки играют еще большую роль, чем медицина и гигиена».

Я знаю простой способ начисто ликвидировать проституцию. Нужно запретить мужчинам пользоваться их услугами. Запретить?! Не получится? Да, думаю, не получится...

Кто же в проституции виноват: только ли женщины, которых покупают, или же и мужчины, которые платят и пользуются женщиной как товаром? Мужчины, видите ли, чистенькие: попользовались, испытали удовольствие (удовольствие ли?), заплатили деньги, ушли. Они — хорошие.

Понимаю, бороться с проституцией тяжело. Имеет ли право любая женщина лечь в постель с любым мужчиной тогда, когда она этого захочет? Имеет. Имеет ли право любой мужчина любой женщине вытащить из бумажника любую сумму денег и дать просто так, как бы подарить? Имеет. Так за что же, если говорить формально, их, женщин, привлекать к ответственности? Давайте в этом случае судить мужчин!

Что для мужчины, покупающего проститутку, секс — удовлетворение нахлынувшей страсти или, попросту говоря, похоти? Возможность физиологической разрядки? Реальная возможность испытать ощущения мазохизма или садизма (проявление их и удовлетворение)? Глумление над другим человеком с проявлением купеческого взгляда на женщину (захотел — купил — использовал — выбросил)? А может быть, желание удовлетворить собственное любопытство — как же это происходит, что при этом бывает? А может быть, у мужчины, покупающего на несколько часов проститутку, просто неверное половое воспитание, отсутствие элементарных этических норм?

А кто из девушки сделал проститутку? Не тот ли, кто был у нее первым, вторым, третьим.., строя интимные отношения таким образом, что это врезалось в ее физиологическую память, имело для нее жуткие психологические последствия?! Все когда-то что-то начинали. Кто-то этих женщин когда-то совращал впервые, приучал, понуждал далеко не в том возрасте, в котором рекомендуется начинать половую жизнь,— кто ответит за это? (В реальности бывает и другое: бывает, что опытная, зрелая женщина, будем называть вещи своими именами, совращает юношу, ищет их — одного, второго, третьего.., проделывает все так, что у начинающего свою интимную жизнь молодого человека формируется особенное отношение, нередко исковерканное, к тому, что должно быть чистым, благородным, светлым и прекрасным).

Мужчины, способные к надругательству над женщиной. И они виноваты. Их можно презирать, их нужно презирать, но только даст ли это эффект? Да и учил ли кто мужчин быть мужчинами в том благородном и верном значении слова «мужчина»? А ведь надо, согласитесь, этому учить с малолетства.

Видимо, стоит повторить: необходимо у каждого человека воспитывать правильную сексуальную установку, помочь каждому человеку (дать знания!) в интимных отношениях испытывать чувство прекрасного, а не просто смотреть на секс как на отправление физиологических потребностей.

Да-да, искусству супружества должны быть обучены и мужчины и женщины. Обучены!

Вам не приходилось бывать перед отбоем или после отбоя в солдатской казарме? О чем там говорят перед сном? О будущих женах, невестах, которые ждут или не ждут... Обсуждают «девочек», которые частенько стоят у ворот КПП («Выйди, солдатик, выйди — я тебе приятное сделаю!..»). Вот цитата из публикации «Мотыльки заброшенного дома» в журнале «Советский воин» (№ 5 за 1988 г.):

«В разных гарнизонах их называют по-разному. «Невесты», «мадонны», «мотыльки».

Кулинария

«ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?»

А теперь наступило самое время провести хорошую ревизию на вашей кухне. За себя-то вы взялись — и худеете, и аутотренингом занимаетесь, а что ест ваша семья? Многие женщины тяжело вздохнут: им так трудно готовить сытные завтраки, обеды и обильные ужины для семьи, а самим сдерживаться изо всех сил, грызть морковку или отщипывать листик капусты... А знаете ли вы, что все эти ваши героические усилия, изыски в кулинарии толкают ваших близких к всевозможным болезням?

Задумывались ли вы над тем, что едите? Скорее всего нет, и только сейчас, начав худеть, стали считать калории. А ведь питание — это горючее нашего организма, и мы забрасываем его в себя несколько раз в день. Для чего? Чтобы поддержать силы, быть здоровыми? Но получается так, что причиной очень многих наших болезней является неправильное питание.

Начнем с завтрака. Тысячи жен и матерей жарят утром классическую яичницу. А знаете ли вы, что яйца, сыр, сметана, сливки, животные жиры — продукты, богатые холестерином? Употребление их в пищу наградит многих из вас болезнью века — атеросклерозом. Холестерин откладывается на внутренней поверхности сосудистых стенок (прежде всего артерий) — образовывается так называемая атеросклеротическая бляшка. Такие образования сужают просвет сосудов и резко нарушают питание того органа, который эти сосуды снабжают кровью. Атеросклероз — причина инфарктов, инсультов и других заболеваний. Вся беда еще в том, что избавиться от этих бляшек уже никак нельзя — медицина пока тут ничего не придумала. Но если как можно меньше употреблять «холестериновых» продуктов, и есть, например, каждое утро овсянку, заваренную кипятком, то тем самым снизите содержание холестерина в крови, и новых опасных образований на стенках ваших сосудов не появится... Так что советуем сократить количество яиц в вашем холодильнике.

Оказывается, не все хорошо для здоровья, что жирно и вкусно. Лучше вместо сметаны полить овощи кефиром, а молоко разбавить водой. А вместо сливочного масла как можно шире используйте растительное — самый прекрасный вариант, если вы полностью перейдете на него. Ведь растительное масло препятствует формированию холестериновых бляшек. Преграду для этих бляшек создают также овощи и фрукты. Ешьте их как можно больше!

Для кого стоят на вашей полке макароны? Кроме лишних калорий, они ничего не дадут организму. Хотели отварить их на ужин? Потушите лучше капусту — она малокалорийна, содержит растительную клетчатку, которая способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта.

Но давайте сменим минорный тон на мажорный. Ведь вы уже поняли, что питание — это наше здоровье. И готовы исправить все допущенные ранее ошибки. Тогда засучим рукава и наденем фартук!

Но вначале несколько вопросов,

на которые вы должны ответить сами себе. И задуматься: «Почему так?»

Когда вы садитесь за стол — если голодны или потому что «так надо»? Почему обед должен состоять из супа, второго и третьего? (И почему вы ни разу не задумались, что ваш ребенок поступает очень благоразумно: съев суп, он уходит из-за стола и за второе блюдо принимается часа через два.) Во сколько вы ужинаете? Сколько едите мяса? Витаминизирована ли ваша пища?

А теперь откроем холодильник. В морозилке — мясо и сало. В холодильнике — колбаса, майонез, сыр, молоко, торт — сами вы, конечно, есть его не будете, решили побаловать семью... А попробуйте заполнить полки другими продуктами — морской рыбой, кефиром, всевозможными овощами и фруктами. Намного разнообразнее, правда?

Вам удалось «достать» копченую колбасу? Стоять в очереди, переплачивать деньги — и все только для того, чтобы съев кусочек, получить порцию канцерогенов и увеличить содержание холестерина в крови? Лучше возьмем-ка обыкновенную капусту, свеклу, морковь и репчатый лук и сделаем очень простой салат с растительным маслом. Что получит наш организм? Витамин У из капусты, который предотвратит появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Витамин А (каротин) из моркови, он улучшит зрение. Фитонциды, которые содержатся в луке, убьют болезнетворные бактерии. А свекла повысит уровень гемоглобина в крови. Про свойства растительного масла мы уже рассказали...

Торт даст вам очень много калорий, так много, что они тут же осядут излишним весом, жировой складочкой, он долго и трудно будет перевариваться в желудке, а печень скорее всего заболит от жирного крема... А печеные яблоки малокалорийны (но очень вкусны), они содержат много железа (что повышает гемоглобин), пектиновые вещества, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта. А если в серединку положить еще и желе из смородины, которое вы запасли летом — организм получит и витамин С.

На сладкое, на десерт можно приготовить и такое полезное и вкусное блюдо: натрите на терке морковь (а если у вас есть соковыжималка, и вы готовите морковный сок, используйте морковные отжимки), перемешайте с творогом — пропорции берите произвольные, добавьте 1 яйцо, 1—2 столовые ложки манки, чуть соли, немного сахара и, если есть, изюм, любые сухофрукты. Эта вкусная запеканка готовится в духовке. Верх смажьте молоком или сметаной.

Вы привыкли пить чай, кофе? Но, думаю, по вкусу вам придется и напиток из шиповника, который так же, как и смородина, богат витамином С.

А вы никогда не пробовали подсчитать: какую порцию всего дневного рациона съедает ваша семья утром, днем и вечером? Все мы любим пословицы и поговорки. Иногда до такой степени, что слепо следуем им: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Но проснувшись, прислушайтесь к себе. Неужели вам хочется есть? Организм ваш хорошо отдохнул, и вся работа — впереди. Не растратили вы еще никаких сил, чтобы стремиться восполнить их. Чашечка кофе, стакан чая или отвара шиповника — в зависимости от ваших вкусов — вот с чего хорошо начать свой рабочий день.

Доводилось ли вам слышать о раздельном питании? Эта теория принадлежит американскому ученому Х. Шелтону. Она имеет своих фанатичных приверженцев и ярых врагов. В чем суть этой теории? Сторонники раздельного питания считают, что нельзя есть рыбу и картофель, мясо и макароны, молоко и хлеб, кашу и сосиски вместе. Так что привычные наши блюда — борщи, мясные супы, котлеты с гарниром подвергаются резкой критике. Если говорить проще — нельзя есть белки вместе с углеводами. Как утверждает Х. Шелтон, в желудок не должны поступать одновременно растительные и животные продукты, так как в растительных продуктах присутствует крахмал, а в животных — белок. Крахмал и белок перевариваются нашим организмом по-разному: крахмал расщепляется под действием пищеварительных ферментов в щелочной среде, а белок — в кислой. А если два этих процесса будут протекать одновременно, если организм вынужден будет расщеплять и белок, и крахмал, процессы эти будут мешать друг другу, полного переваривания и усваивания не произойдет. В желудке и кишечнике начнутся процессы гниения и брожения. Раздельное же питание дает возможность организму этих процессов избежать. По Х. Шелтону, раздельное питание — основа здорового образа жизни. Прав ли американский ученый? Не в нашей компетенции отвечать на этот вопрос. Но теория Х. Шелтона находит широкое признание. Те же, кто следует ей на практике, чувствуют себя очень хорошо, не имеют избыточного веса, раздельное питание многим помогло избавиться от различных заболеваний.

Надеемся, что в вашей кухне уже появилась табличка, по которой вы можете определить, сколько калорий в том или ином продукте. Очень долгое время считалось, что чем калорийнее пища, тем она полезнее. Но это не так...

Л. ПЕТРОВА

В этой же плоскости могут располагаться выступающие точки лопаток, но их положение и выпуклость индивидуальны. Форма лопатки может иметь несколько выступающих точек — две верхние, одну нижнюю. От этого зависит выбор декоративных линий, высота кокетки сзади. В этой плоскости по телу при скрещенных руках делаются измерения лифа верхней задней части — $2а^{п}_{1}$ — от П5л до П5п. Полный обхват лифа измеряется при опущенных руках на вдохе. Он равен $2а^{п}+2а^{п}_{1}$.

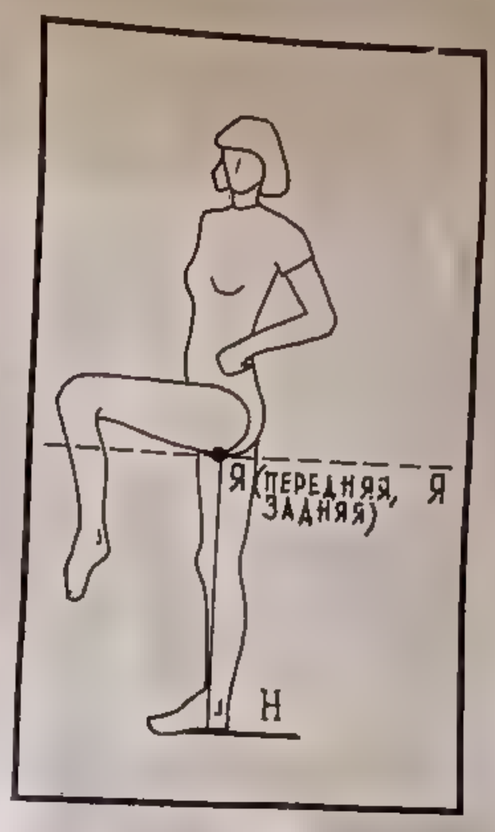
Через точки Т5л и Т5п проходит следующая горизонтальная плоскость. Истинная линия талии редко располагается в этой плоскости. Как правило, со стороны передней и задней части она изогнута выше — ниже на величину ± у. Определить это отклонение можно с помощью измерения либо на глаз. Талию надо обхватить резинкой, сесть, встать и откорректировать ее положение в динамике, расположив в наиболее вогнутых местах со стороны задней части, боков, переда. От Т5л до Т5п делаются измерения обхватов талии по передней части — $2а^{т}$ и задней $2а^{т}_{1}$. Для стандартной фигуры линия бедер располагается ниже линии талии на 18÷22 см.

Через эти точки проходит горизонтальная плоскость линии бедер. В этой плоскости по телу делаются измерения обхватов бедер: 2а и $2а_{1}$ — от точек Б5л до Б5п.

Так как у всех выпуклость живота и ягодиц, форма бедер индивидуальны и от пола располагаются на разном уровне, то практически у всех фигур количество горизонтальных плоскостей может равняться количеству вертикальных секущих. Поэтому секущие плоскости бедер могут располагаться ниже талии на 5÷10 см и доходить до плоскости Я (см. рис. 4).

Через середину колена проводится еще одна горизонтальная секущая, а самая нижняя является одновременно плоскостью пола. Кроме этого, есть дополнительные секущие плоскости Е, на 10÷15 см выше колена, и Юв, и Юн (верхняя и нижняя) — на 1,5÷2 см выше — ниже бедер. Эти дополнительные плоскости будут помогать нам находить правильно индивидуальные линии расклешения, подрезных декоративных элементов.

Прежде чем подойти к построению основы юбки, проверьте свою фигуру на ассиметричность. Это нужно для того, чтобы избежать дополнительных примерок. Сделайте измерения по телу от истинной линии талии до наиболее выступающих точек, а затем вертикально до пола во всех секущих справа и слева. Чтобы учесть все вогнутости и выпуклости фигуры, возьмите лист ватмана шириной, равной $2а+2а_{1}+(5÷10)$см, высотой 30÷40 см. Обернитесь этим листом (при расслабленных мышцах ягодиц и живота), заколите булавкой таким образом, чтобы верхний срез ватмана лежал в горизонтальной секущей плоскости, проходящей через Т5. Нанесите вертикальные секущие (1÷9). Не снимая ватмана, определите глубину m и высоту

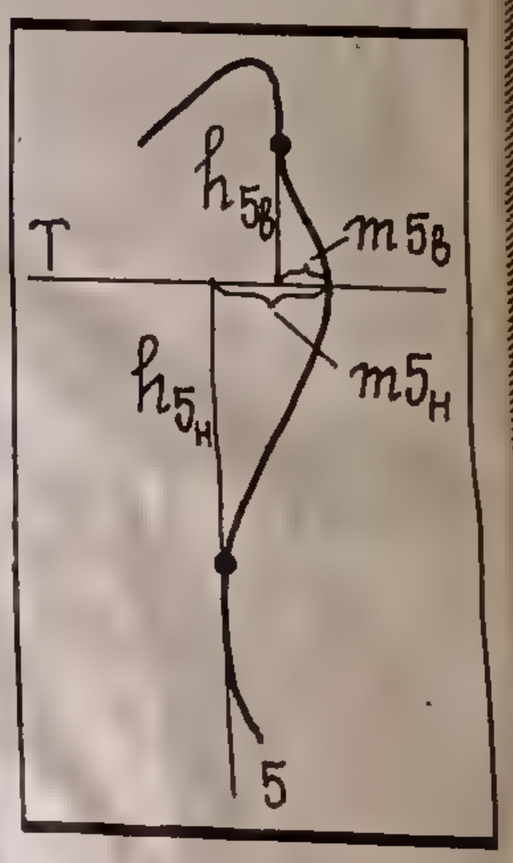


h вытачек в каждой секущей плоскости (см. рис. 5). Например, глубина m5н — для юбок, m5в — для лифа, высота h5н, h5в. Высота застрачиваемой вытачки на 1÷2 см меньше высоты h. Как правило, глубина m1, m2 меньше 3 см, поэтому в 1-й и 2-й секущих плоскостях вытачки не делаются. Снимите полоску ватмана, разложите ее на столе на подготовленную для тренировочного раскроя ткань (старую простынь, клеенку).

Длина ткани должна равняться наибольшему измерению от пола до истинной линии талии. Все вертикальные линии перенесите с ватмана на ткань и по ним отложите все измерения снизу вверх, находя таким образом все точки линии талии. Соедините их плавной линией (см. рис. 6).

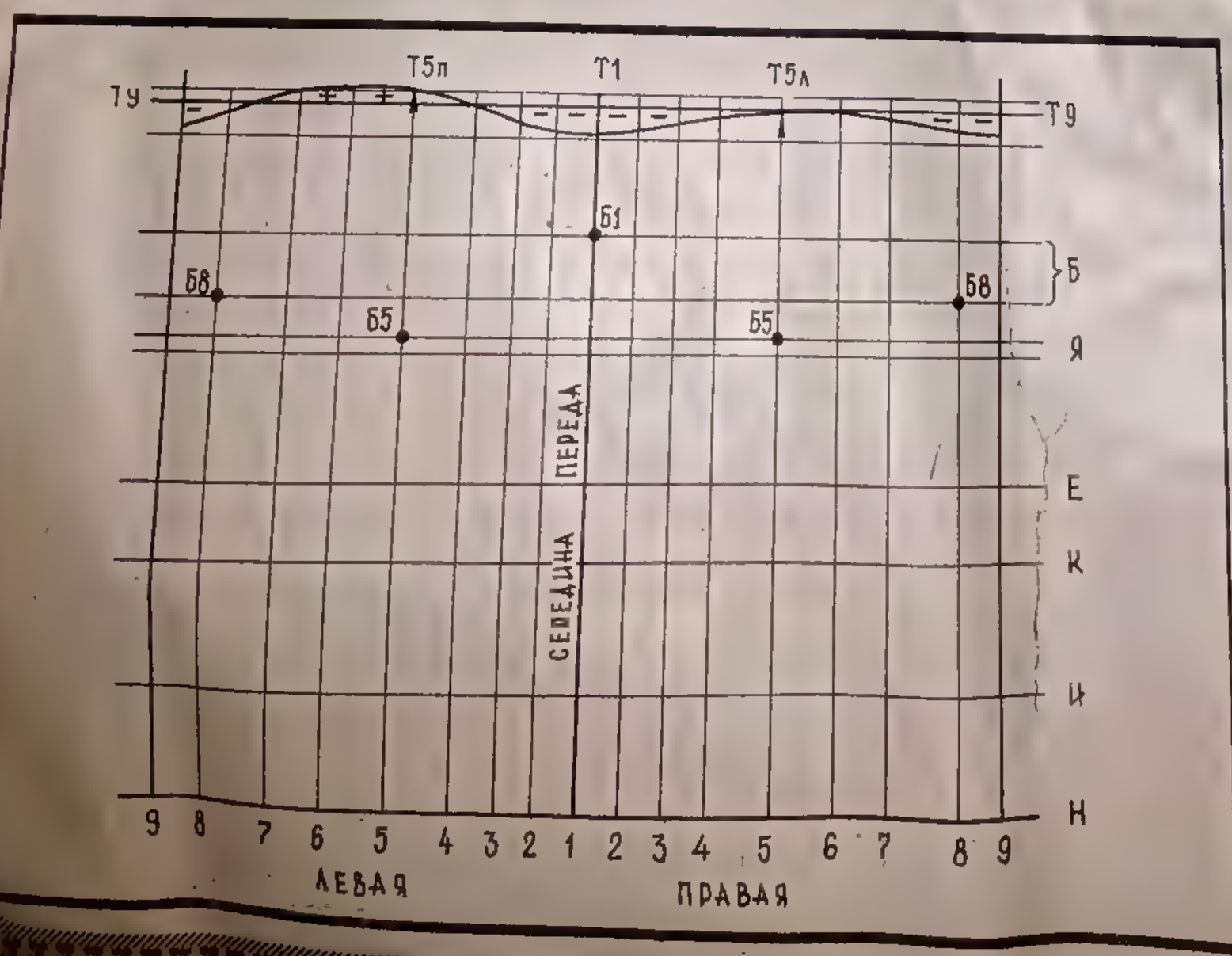
Впоследствии достаточно будет обернуться тканью, сколоть ткань в девятой секущей плоскости, чтобы не было перекосов, распределяя излишки по линии талии под резинку, одновременно фиксируя булавками глубину вытачек больше 3 см. Если длина вытачек больше 22 см, то вместо вытачки в данной плоскости делается декоративный шов. Вытачки оформляются плавной линией, поскольку тело имеет округлые формы. Заутюживаются в ту сторону, где наименьшая выпуклость тела.

Приступая к шитью, помните, что удовольствие от процесса шитья и от результата вашей работы можно получить только тогда, когда в вашем распоряжении хорошо отлаженная машинка. Перед использованием необходимо промыть ее керосином и смазать маслом основные узлы. Изучите описание всех узлов по инструкции, но лучше воспользуйтесь услугами квалифицированного специалиста.



Начиная шить, надо иметь представление о тканях, о поведении их при раскрое и утюжке, в носке. Важнейший залог успеха — отработка глазомера и развитие пространственного воображения. Этому будет посвящено наше следующее занятие.

Л. Красникова-Аксенова



Семейное ателье

Очень модна блузка из черного шелка в фактурную полоску прямого [illegible] женная линия плеч, переходящая в фигурный подрез, подчеркивается подплечниками. Рукав рубашечный длинный, по окату рукава сборка, низ заканчивается широкой манжетой, застегивающейся на две пуговицы. Застежка на спине. Особую элегантность придают два небольших воротничка и декоративное жабо. Блуза дополнена [illegible] бантом и искусственными цве[illegible]. Чертеж выкройки блузы дается в натуральную величину без припусков на швы и подгибку в черном цвете.

Размер 164—96—104

Расход ткани 2 м 50 см при ширине ткани 96 см.

Каждую деталь располагайте на ткани по долевой нити, указанной на чертеже стрелками. Середины и сгибы деталей показаны пунктирными линиями.

ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Спинка — 2 дет.
2. Рукав — 2 дет.
3. Перед — 1 дет.
4. Манжета — 2 дет.

5,5а. Жабо — 2 дет.
6. Верхний воротник — 4 дет.
7. Нижний воротник — 4 дет. Обтачка горловины переда — 1 дет. Обтачка горловины спинки — 2 дет.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Углы фигурных подрезов обрабатываются уголками из прокладочного материала. С изнаночной стороны на углы фигурных подрезов накладываются уголки и [illegible]ваются шириной шва 1 см. Стачать плечевые швы, заутюжить в сторону спинки. По окату рукава собрать сборку. Совместить обрезные края срезов плечевых и рукавов и стачать шириной шва 1,2 см. Линию проймы между углами отстрочить вкрай на 0,1 см. Спинку заутюжить по линии сгиба соединения с подбортом. Сложить лицевыми сторонами нижние и верхние детали воротников, стачать шириной шва 0,7 см, вывернуть на лицо и [illegible]нуть шов воротника в сторону нижнего и отстрочить на 0,1 см о[illegible]гиба выметать кант верхнего воротника 0,2 см, приутюжить. Повторить эти операции с другим воротником. Стачать обтачки горловины спинки и переда по плечевым срезам шириной шва 0,7 см, разутюжить на 2 стороны. Воротники соединить по линии втачивания в горловину строчкой 0,7 см. Втачать воротник в горловину между верхом блузы и обтачками шириной шва 0,7 см, шов заутюжить в сторону обтачки и отстрочить на 0,1 см от шва.

Стачать боковые швы блузы и швы рукавов до отметки для разреза под застежку, разрез отстрочить на 0,1 см от сгиба. Соединить срезы рукава и манжеты и притачать шириной шва 0,7 см, шов отутюжить в сторону манжеты, другой срез подогнуть на 1 см внутрь и настрочить шириной 0,1 см от сгиба.

На правой стороне спинки обметать 7 петель для пуговиц, на манжете обметать по 2 петли. Низ блузы подогнуть двойным подгибом на 1 см и на[illegible] Приутюжить[illegible] и бант с цвета[illegible]

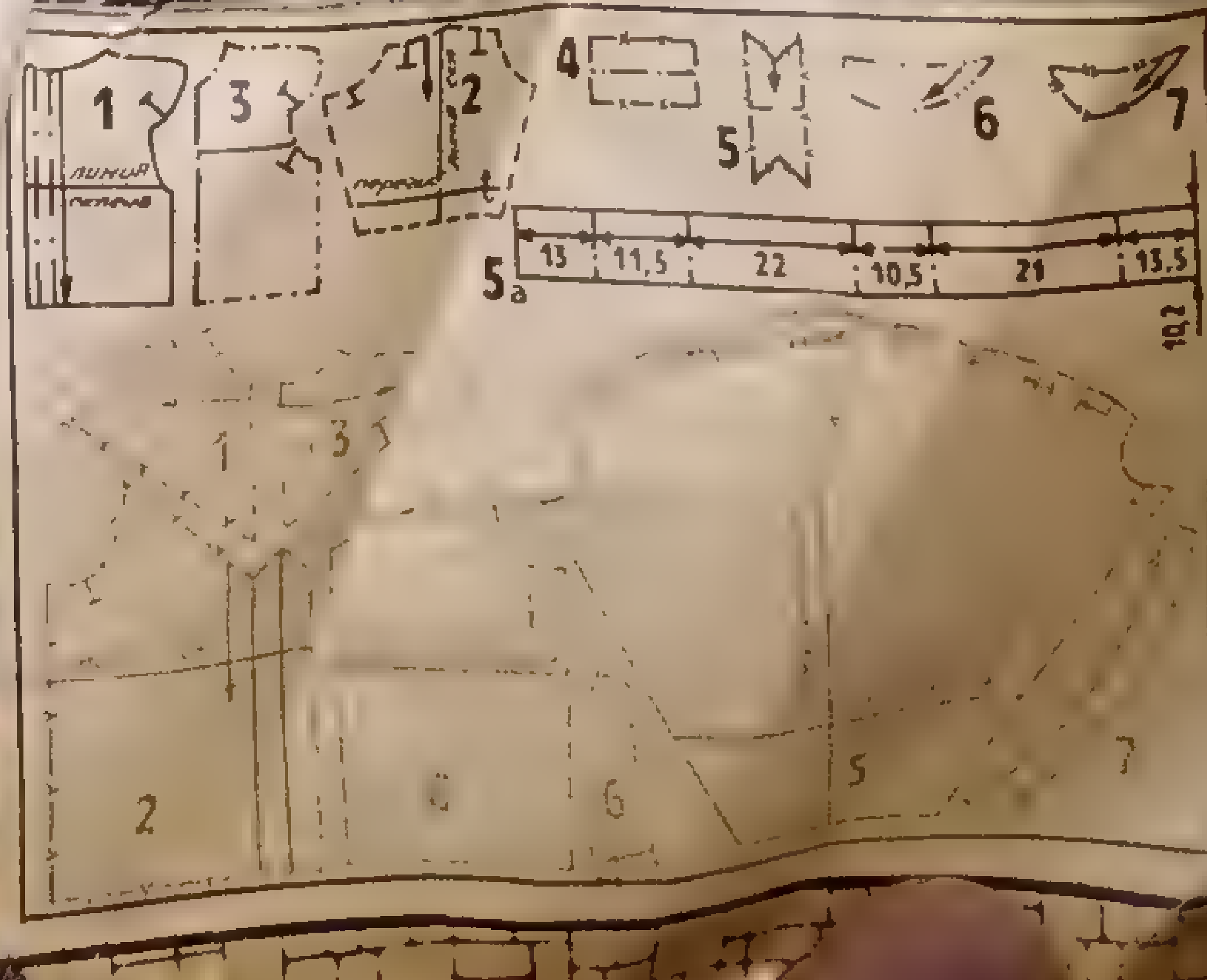
ОБРАБ[illegible] ДЕКОРАТИВ[illegible]

Срезы жабо о[illegible] подгибом внутрь [illegible] Сложить жабо по пун[illegible]ям и стачать. Верхни[illegible] край притачать к горлови[illegible] блузы перед соединени[illegible]ка с горловиной.

Художник Н. Федоскина
Конструктор Г. Масленникова.

Предлагаем нарядную белую блузу из искусственного шелка прямого силуэта.

Рукав втачной, построен на основе цельнокроеного, зауженный вни-



ДК

Домашний калейдоскоп
Приложение к журналу «Работница» № 3 1989

...компли-
...нечасто.
...во-первых,
...те голову?
...ных важных
...осами. Пра-
...шает кровооб-
...нные процессы
...лизует деятельность
...е. Чаще всего, а мо-
...всегда, вы моете голову
...и жесткой (колодезной
или водопроводной) воде, многие —
хозяйственным мылом. Все это
чрезмерно высушивает и волосы,
и кожу. И становятся ваши волосы
тусклыми, хрупкими, раздваивают-
ся на концах, ломаются, а кожа го-
ловы шелушится, появляются зуд
и перхоть. От горячей воды усили-
вается и сальность волос. Лучше
всего мыть голову дождевой или
талой водой, теплой или приятно (а
не чрезмерно!) горячей. Жесткую
воду обычно смягчают длительным
кипячением или добавляют в нее
две чайные ложки питьевой соды,
чайную ложку нашатырного спирта,
чайную ложку буры или 2 чайные
ложки глицерина — на 2 литра
воды. Подберите шампунь, соответ-
ствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое, льняное или конопляное масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после

Весеннее настроение

У ВАС КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, березовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварите стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя.

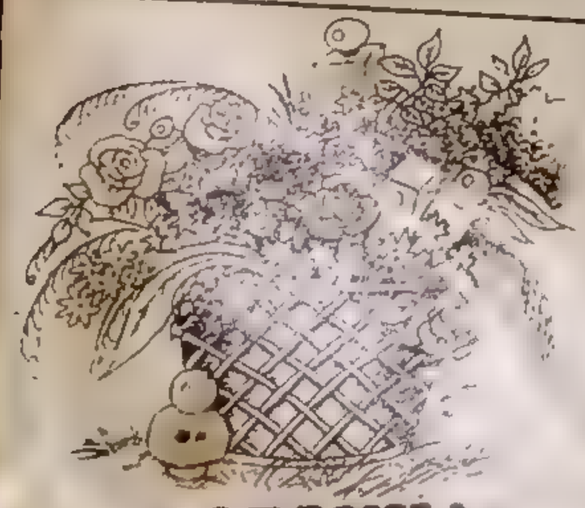
Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (а это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или березовым соком (2 ч. ложки).

Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня вечером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить). Это для сухих волос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья вотрите (в кожу головы) смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка и 1 зубца натертого чеснока.

Для лечения перхоти существуют различные кремы и жидкости «Экстракт хинной коры», «Березовая вода» (для жирных волос), «Хинная эмульсия», кремы «Особый», «Прима», «Идеал» (для сухих волос). Жирную себорею хорошо лечить смесью трав, обладающих вяжущим действием. Свежие листья одуванчиков, мяты, рябины растирают и наносят на кожу головы, сверху повязывают полиэтиленовую косынку. Если вы будете выполнять наши советы, то в скором времени услышите такой желанный (и заслуженный!) комплимент: у вас красивые волосы!

Н. Акопян, врач-косметолог



КОРЗИНА «СИРЕНИ»

Быть может, весна начинается здесь? Еще не стаял снег, а над сверкающими, нарядными прилавками носятся ароматы роз, фиалок, ландышей. И всплывает в памяти веселая детская считалочка: «В этой маленькой корзинке есть помада и духи...» Впрочем, корзинка не такая уж и маленькая — тысячи флаконов духов продает за год парфюмерный магазин «Сирень», расположенный в центре Москвы, на проспекте Калинина.

Как же не заблудиться в этом лабиринте запахов, поэтических названий, среди изящной «архитектуры» флаконов и коробочек. Может быть, Марина, вы поможете нашим читательницам?

— Конечно! — отвечает мой гид по стране ароматов, старший продавец Марина Зайцева.— У многих женщин уже есть свои любимые духи, и их выбор предопределен многолетней привязанностью. Другим я постараюсь помочь. Для кого-то, уверена, любимыми станут вот эти.— И она открывает плоскую коробочку-блокнот, на синем фоне — звездочки белых цветов.— Само название «Ноктюрн» уже словно несет в себе нежные, легкие запахи цветов, лирическое настроение светлой и теплой ночи. Духи «Фея ночи». Их аромат — как обещание счастья, исполнения надежд... Сотканный из волшебных девичьих грез, он тонко подчеркивает обаяние юности. И «Фея ночи», и «Ноктюрн» особенно хороши для молодых женщин.

Женщинам элегантного возраста адресованы вот эти дорогие, торжественные духи с запахом роз — «Анна Каренина». У них стойкий аромат, удобная аэрозольная упаковка в оригинальном флаконе с крышкой-цветком.

«Злато скифов» — совместное произведение французских и советских парфюмеров, это дорогие духи, но они послужат вам долго.

— Марина, а вот я вижу на витрине знакомую красную коробочку..

— «Красная Москва»! Эти духи не стареют. Сколько лет «звучит» их аромат, а они пользуются все таким же спросом. И даже большим, ведь теперь наши симпатии разделяют и многие туристы-иностранцы. Говорят, «Красная Москва» очень популярна в Париже...

— Да, знаете, я сама имела случай убедиться в этом. Однажды в Париже я познакомилась с пожилой женщиной, участницей Сопротивления, и в знак дружбы подарила ей флакон «Красной Москвы». Она была изумлена, отказывалась принять «такой дорогой подарок» и не могла поверить, что такие изысканные духи стоят у нас так дешево...

— Вскоре после войны появились и не исчезают до сего дня духи «Жемчуг». Для женщин старшего поколения их аромат связан со счастьем Победы, с первым платьем после военной гимнастерки, с «Синим платочком» Клавдии Шульженко. Можно, пожалуй, сказать, что в этой серебристо-белой коробочке хранится аромат времени. И совсем не случайно именно «Жемчуг» выбрал вон тот пожилой мужчина.

— Кстати, о мужчинах. Часто ли они покупают духи?

— Часто. И это очень приятно. Обычно мы спрашиваем молодого человека, какой суммой он располагает. В зависимости от этого советуем. Для дорогого подарка любимой девушке, жене, сестре подойдут вот эти легкие, изящные, свежие духи с веселым названием «Помпон». Если сумма поскромнее — предложим рижские духи «Соло», «Эссе», «Аэро», задумчивый, фантазийного направления «Блюз» или «Тет-а-тет». В подарок маме, теще, бабушке — «Торжество», «Триумф», «Реноме». А вот духи для молодежи: «Людмила», «Наташа», «Ровесница», «Незнакомка» — их можно подарить на день рождения однокласснице.

— Скажите, Марина, а если подарок предназначается мужчине — вы поможете его выбрать?

— Конечно! Одеколоны совместного французско-советского производства «О' Жен» с цитрусовым запахом, «Флер-а-флер» — с цветочным, «Айсберг» в фигурном «ледяном» флаконе.

Словом, как и сказано в конце старинной считалочки — «что угодно для души!»

С. Лаптева

стить. с ней и не разговаривали. Уходили одни, приходили другие, ее заставляли делать ужасные вещи, она и не подозревала, что такое существует. Вежливый Алексей обращался с ней особенно жестоко, его дружелюбный гость Сергей бил Нину по голове, таскал за волосы, грозился пристрелить из пистолета, дважды помешал ей убежать из общежития, запирал на ключ. За пять дней, проведенных ею на положении заложницы, с 21 сентября по 26 сентября прошлого года, перед ней мелькали пьяные лица, стаканы с водкой, появлялся «добрый» милиционер Саша из той самой желтой машины, еще один Сережа, у которого в общежитии была своя комната, жена и ребенок, Андрей по прозвищу «Кабан», Юра, который был немного мягче других и в конце концов в субботу рано утром выпустил ее на волю...

Как ни странно, Нина

«Ёжик как невеста...»

запомнила всех, ей неизвестны только фамилии Саши и Кабана. Они не стеснялись называть друг друга по именам, фамилиям, кличкам — то ли не понимали, что совершают уголовное преступление, то ли считали девочку полной идиоткой, не способной впоследствии сообразить, что и кто с ней делал. Кстати, они спрашивали Нину, сколько ей лет, и Нина отвечала — четырнадцать.

Не могли не знать люди, проходившие специальную подготовку, чтобы охранять порядок и бороться с преступностью, под какие статьи УК РСФСР подходят их действия. Предположим (во что я не верю ни на минуту), что Нина сама напросилась на эту оргию, закон все равно ее защищает. Несовершеннолетний не способен в полной мере отвечать за свои поступки. Его поведение направляют и контролируют старшие, они несут ответственность за детей, будь то родители, прохожие на улице или сотрудники милиции. Перед законом мужчина, даже соблазненный несовершеннолетней, все равно виновен, будь он у нее хоть двадцатым. Но Нина до встречи с защитниками порядка не была ни пропащей, ни гулящей, об этом могут рассказать ее мать, бабушка, учительница в школе, подруги, подтвердить медицинская экспертиза. И долгих рассказов не надо — достаточно взглянуть на девочку. Не могу поверить, что семеро мужчин в возрасте под тридцать и за тридцать не разглядели, что перед ними ребенок. Ребенок, который не может себя защитить.

Может быть, Нина попыталась бы скрыть свою страшную беду, если б на ее защиту не встала бабушка.

Рано утром в субботу 26 сентября Марию Васильевну разбудила младшая дочь: «Нина приехала. Мама, посмотри, что с ней...» Выглядела Нина ужасно, соображала плохо, повторяла только одно: «Ну, менты, ну, менты, надо же — бить человека по голове...» Бабушка у нее спросила: «Они тебя изнасиловали?» Нина кивнула. Дальше Мария Васильевна, несмотря на потрясение и боль, действовала грамотно. Уже в тот же день в детской городской больнице № 3, куда отвезли Нину, бабушка узнала результаты медицинской экспертизы... «Есть материал для уголовного дела?» — спросила она у врача. Тот ответил: «Более чем достаточно. К стенке бы их всех поставить...» В воскресенье утром Нина давала объяснения двум следователям прокуратуры. В понедельник четверо милиционеров, которых она знала по именам и фамилиям, были взяты. К Нине уже пришел ее следователь, В. Е. Седов, и пообещал: остальных троих найдем в ближайшее время.

А дальше стали происходить странные вещи. В прокуратуре Железнодорожного района и к бабушке, и к внучке относились настороженно. Бабушке, пытавшейся что-то узнать по ходу следствия, давали понять — это не ваше дело. С Нины несколько раз брали подписку об ответственности за дачу ложных показаний, хотя с несовершеннолетних такой подписки не берут. Они должны говорить правду — только и всего. Нина старалась, как могла,— вспоминала свой кошмар день за днем, в чем-то путалась, чего-то не помнила точно и чувствовала — следователь ей не верит. Потерпевшей она была признана только 17 ноября, спустя почти два месяца после происшедшего. Мария Васильевна даже не знает, проходят по делу четверо милиционеров как свидетели или против них возбуждены уголовные дела. Однако ей известно, что судебно-медицинская экспертиза этих четверых, впоследствии Ниной опознанных, вовремя проведена не была. Опознание в 1-м полку патрульно-постовой службы г. Москвы состоялось только спустя четыре месяца и, естественно, ничего не дало. След «бесфамильных» Саши с Андреем, видно, давно простыл. Один опытный криминалист разъяснил Марии Васильевне, что следственные эксперименты неоправданно затягиваются. А от того, что командный состав полка немедленно получил взыскание, а четверых участников оргии уволили за пьянку, бабушке легче не стало. Не командиры издевались над ее внучкой, и не пьянка была содержанием этих издевательств.

У Марии Васильевны создалось впечатление, возможно, преувеличенное, что издевательства не кончились, на следствие кто-то давит, внучку пытаются уличить во лжи, и она заявила отвод следователю Седову. Ей сообщили, что дело взято районной прокуратурой под контроль, следователь привлечен к дисциплинарной ответственности.

Может быть, бабушка кругом не права. Но после того как я побывала в 1-м полку и поговорила с разными людьми, я стала в этом сомневаться. Да, там восприняли случившееся как несчастье, но происшедшее не с девочкой,— пострадала репутация полка, общежития, попали в беду немного легкомысленные, но хорошие парни. На проходной общежития, в которое меня не пропустили, довелось познакомиться с другом Юрия Б., симпатичным молодым милиционером.

— Жалко парня,— сказал он.— Очень хороший парень. А бабушку этой Нины давно пора посадить в психушку.

Искать здесь Юрия Б., Алексея Ж., Нияза С. и Сергея П. было все равно, что искать ветра в поле. Уволены еще 28 сентября прошлого года и исчезли в неизвестном направлении. Про трех остальных и речи не шло — они и органами прокуратуры по сей день не найдены.

— Никто не держал ее взаперти. Видели, как она ходит по общежитию в нетрезвом состоянии.

— На ней не написано, что ей четырнадцать лет, на вид все двадцать.

По скупым репликам милиционеров разных званий, можно было понять: маленькая шлюха, вовлекла мужиков в беду. Дежурный по полку Виктор Михайлович Кондратьев выразил, пожалуй, общее мнение довольно образно:

— Водитель сбивает девочку. Если вы мать этой девочки, вы будете утверждать, что он был пьян, грубо нарушил правила, пусть отвечает по суду. А если вы мать или жена водителя, разве не станете доказывать обратное — девочка сама виновата, потому что нарушила правила?..

Другими словами, истины не существует. Комендант общежития Анна Петровна Бармина заявила:

— Это не девочка, а лошадь, ходила довольная, всем улыбалась.

Сама Анна Петровна говорит, что ее не видела. Когда еще в начале следствия Мария Васильевна спросила у коменданта, как она могла допустить, что в мужском общежитии живет девочка, и не поинтересоваться, что она там делает, Анна Петровна отрезала:

— Хорошие дети сюда не попадают.

А еще все в один голос заявляли, что никто Нину пальцем не тронул, приютили из жалости. Как-то это не совпадало с другим отношением, как к юной растлительнице служителей закона. Если сложить две эти версии, получим интересный сюжет: она их пыталась развратить, спаивала, тащила в кровать, а они не поддавались — только гладили ее по головке и утешали по-отечески. Но больше всего меня поразила фраза заместителя командира части по работе с личным составом, Владимира Петровича Жеребчука:

— На что ей жаловаться? Она жила в общежитии, как невеста.

Владимир Петрович проводил по этому поводу служебное расследование. Признает, что работу развалил, на нем лежит ответственность за пьянку, проживание посторонних, за что он и уволен из полка. По его данным, никакого изнасилования не было, однако он не следователь, не эксперт, и утверждать этого не берется. Его личное мнение — могла бы сражаться за свою честь, кричать, звать на помощь.

После того как началось расследование, в полку и в общежитии прошло множество собраний, составлен свод мероприятий, призванных все улучшить. Последний, шестой пункт мероприятий звучит для нашей истории несколь-

ко издевательски, хоть и касается, наверное, вполне достойных людей — «О постановке на очередь по улучшению жилищных условий». Выходит, Нина принесла общежитию не только вред, но и пользу. И вот факт, не юридический, а моральный, вернее аморальный,— никто, даже из вежливости, не пожалел Нину, не вздохнул по поводу чужого ребенка, не попытался понять, в какую беду тот попал.

На очной ставке Алексей Ж. ей сказал:

— Ты хочешь искалечить мне жизнь.

Отношение ли это мужчины к девочке, коллектива к событию или общества к жертве, но факт налицо — не закоренелые преступники, а обыкновенные люди считают, что ничего страшного не случилось.

Наверное, в нашем представлении преступление стало размытым понятием. Сажаем за кражу сумочки, в то время как люди на свободе спокойно крадут миллионы — как тут не сдвинуться головой, не усомниться в торжестве закона! Однако, когда в чей-то карман попадают миллионы, явно позаимствованные из кармана общего, это нам не нравится. Этим возмущаются в рабочем коллективе, в очереди, в троллейбусе, у коммерческого ларька. Большинство тут солидарно: нас обворовывают. Когда же преступление касается личности, реакция спокойная, даже равнодушная. Не значит ли это, что личность в нашем обществе в эпоху провозглашения всех свобод еще умалилась, перестала вызывать даже человеческое сострадание...

— Они обращались со мной, как с вещью. Я в первый раз ощутила, что я совсем не человек — просто какой-то предмет.

Будем надеяться, что закон защитит Нину и тем самым вернет ей веру в себя.

Татьяна ШОХИНА

P.S. Имена Нины и ее бабушки мы изменили, фамилии ее обидчиков пока не назвали, остальные имена подлинные.

Страсти о любви

„КЛЯНУСЬ: ЛЮБЛЮ НЕИЗМЕННО И ВЕРНО“...

Представление о Маяковском у нас самое что ни на есть поверхностное — агитатор, горлан, «партия — спинной хребет рабочего класса», «нигде, кроме как в Моссельпроме»... Мощный поэтический голос действительно был надорван в прославлении строя, не стоившего этой жертвы. Но не нам судить талант. Лучше попытаемся ощутить невероятную жажду любви и нежности, жившую в этом сердце и высказанную в стихах с такой силой и болью.

Владимир МАЯКОВСКИЙ

ЛИЛИЧКА!

Вместо письма

Дым табачный воздух выел.
Комната —
глава в крученыховском аде.
Вспомни —
за этим окном
впервые
руки твои, исступленный,
гладил.
Сегодня сидишь вот,
сердце в железе.
День еще —
выгонишь,
может быть, изругав.
В мутной передней долго
не влезет
сломанная дрожью рука
в рукав.
Выбегу,
тело в улицу брошу я.
Дикий, обезумлюсь,
отчаяньем иссечась.
Не надо этого,
дорогая, хорошая,
дай простимся сейчас.
Все равно
любовь моя —
тяжкая гиря ведь —
висит на тебе,
куда ни бежала б.
Дай в последнем крике
выреветь
горечь обиженных жалоб.
Если быка трудом умборят —
он уйдет,
разляжется в холодных
водах.
Кроме любви твоей,
мне
нету моря,
а у любви твоей и плачем
не вымолишь отдых.
Захочет покоя уставший
слон —
царственный ляжет
в опожаренном песке.
Кроме любви твоей,
мне
нету солнца,
а я и не знаю, где ты и с кем.
Если б так поэта измучила,
он
любимую на деньги б
и славу выменял,
а мне
ни один не радостен звон,
кроме звона твоего
любимого имени.
И в пролет не брошусь,
и не выпью яда,
и курок не смогу
над виском нажать.
Надо мною,
кроме твоего взгляда,
не властно лезвие
ни одного ножа.
Завтра забудешь,
что тебя короновал,
что душу цветущую
любовью выжег,
и суетных дней взметенный
карнавал
растреплет страницы
моих книжек...
Слов моих сухие листья ли
заставят остановиться,
жадно дыша?

Дай хоть
последней
нежностью выстелить
твой уходящий шаг.

ИЗ НЕОКОНЧЕННОГО

* * *

Уже второй, должно быть,
ты легла.
В ночи Млечпуть
серебряной Окою.
Я не спешу,
и молниями телеграмм
мне незачем тебя будить
и беспокоить.
Как говорят,
инцидент исперчен,
любовная лодка разбилась
о быт.
С тобой мы в расчете,
и не к чему перечень
взаимных болей, бед и обид.
Ты посмотри,
какая в мире тишь!
Ночь обложила небо
звездной данью.
В такие вот часы встаешь
и говоришь
веками, истории
и мирозданью...

ИЗ ПОЭМЫ «ОБЛАКО В ШТАНАХ»

Вы думаете,
это бредит малярия?

Это было,
было в Одессе.

«Приду в четыре»,—
сказала Мария.
Восемь.
Девять.
Десять.

Вот и вечер
в ночную жуть
ушел от окон,
хмурый,
декабрый.

В дряхлую спину хохочут
и ржут
канделябры.

Меня сейчас узнать
не могли бы:
жилистая громадина стонет,
корчится.
Что может хотеться этакой
глыбе?
А глыбе многое хочется!

Ведь для себя не важно
и то, что бронзовый,
и то, что сердце —

холодной железкою.
Ночью хочется звон свой
спрятать в мягкое,
в женское.

И вот,
громадный,
горблюсь в окне,
плавлю лбом стекло
окошечное.
Будет любовь или нет?
Какая —
большая или крошечная?
Откуда большая у тела
такого:
должно быть, маленький,
смирный любёночек.
Она шарахается
автомобильных гудков.
Любит звоночки коночек.

Еще и еще,
уткнувшись дождю
лицом в его лицо рябое,
жду,
обрызганный громом
городского прибоя.

Полночь, с ножом мечась,
догна́ла,
зарезала,—
вон его!

Упал двенадцатый час,
как с плахи голова
казненного.

В стеклах дождинки серые
свылись,
гримасу громадили,
как будто воют химеры
Собора Парижской
Богоматери.

Проклятая!
Что же, и этого не хватит?
Скоро криком издерется рот.
Слышу:
тихо,
как больной с кровати,
спрыгнул нерв.
И вот,—
сначала прошелся
едва-едва,
потом забегал,
взволнованный,
четкий.
Теперь и он и новые два
мечутся отчаянной чечеткой.

Рухнула штукатурка
в нижнем этаже.

Нервы —
большие,
маленькие,
многие! —
скачут бешеные,
и уже
у нервов подкашиваются
ноги!

А ночь по комнате тинится
и тинится,—
из тины не вытянуться
отяжелевшему глазу.

Двери вдруг заляскали,
будто у гостиницы
не попадает зуб на зуб.

Вошла ты,
резкая, как «нате!»,
муча перчатки замш,
сказала:
«Знаете —
я выхожу замуж».

Что ж, выходи́те.
Ничего.
Покреплюсь.
Видите — спокоен как!
Как пульс
покойника.
Помните?
Вы говорили:
«Джек Лондон,
деньги,
любовь,
страсть»,—
а я одно видел:
вы — Джиоконда,
которую надо украсть!
И украли.

Опять влюбленный выйду
в игры,
огнем озаряя бровей за́гиб.
Что же!
И в доме, который выгорел,
иногда живут бездомные
бродяги!

Дра́зните?
«Меньше, чем у нищего
копеек,
у вас изумрудов безумий».
Помните!
Погибла Помпея,
когда раздразнили Везувий!

Эй!
Господа!
Любители
святотатств,
преступлений,
боен,—
а самое страшное
видели —
лицо мое,
когда
я абсолютно спокоен?..

Рис. Александра МАХОВА.

Когда американцы выбирают главу государства, они очень внимательно приглядываются к жене претендента. Во-первых, женщина, когда-то выбранная мужчиной, всегда добавляет нечто к его биографии. Во-вторых, та, которая находится от президента, как говорят американцы, на расстоянии подушки, имеет свою власть над ним. Куда повернет эта власть? Поэтому избирателей можно понять. Хотя чаще всего, когда дело касается первой леди, они все-таки получают кота в мешке. Ни Жаклин Кеннеди, ни Нэнси Рейган, ни Барбара Буш не были известны широкой публике до вступления их мужей на высокую должность. 45-летняя Хиллари Клинтон — исключение. Она одна из самых знаменитых людей Америки. Но, быть может, это и сделало путь к Белому дому, который она прошла рядом с мужем, таким драматичным...

«Выберите меня, и вы

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ БЕГОМ

Первым великое будущее своей подружке предрек тогдашний студент Йельского университета, а нынешний президент США Билл Клинтон. Он был совершенно искренен в своей боязни влюбиться в нее окончательно. И именно по той причине, что он «обыкновенный парень». А она?

В 1969 году Хиллари Родэм окончила Уэллсли-колледж. Двадцатидвухлетней отличнице впервые в истории этого учебного заведения поручено было выступить от имени студентов. Так Хиллари потеснила ровесников-парней, чтоб не давать им спуску никогда. Далее состоялся успешный штурм Йельской юридической школы, а через год совсем молоденькая выпускница участвовала в процессе, прогремевшем на весь мир: как юрист она работала в комиссии, доказавшей неправомерность пребывания президента Никсона у власти ввиду нарушения законности в высшем эшелоне руководства страной. Последовала отставка президента.

Выпускник Йельского университета Билл Клинтон, вернувшись в родной Арканзас, в газетах, широко освещавших это громкое дело, мог прочесть имя своей знакомой Хиллари Родэм, забыть которую он так и не смог. Вероятно, и она его тоже. Поэтому мечты о блестящей карьере в столице потеснились единственной мыслью: быть вместе с Биллом. Так восходящая звезда американской юриспруденции оказалась в маленьком южном городке Литтл Рок штата Арканзас, на родине мужа.

КУХНЯ НА ЗАМКЕ

Часто бывает, что мужчины, обладающие и широтой общественных взглядов, и берущиеся за решение проблем государственного масштаба, не в состоянии сладить с тем, что происходит в собственной квартире. Ближайший человек — жена с ее собственными проблемами — остается, в сущности, тайной за семью печатями. Тайной, повнимательнее заняться которой мешает мужской эгоизм. «Чего тебе еще не хватает?» — риторический вопрос, произносимый на многих языках мира, урезал или начисто свел к нулю не одну женскую одаренность.

В этом отношении Билл Клинтон с самого начала оказался на голову выше других. Он верно оценил потенциальные возможности женщины, дарованной ему судьбою. И пошел дальше: исключительно честолюбивый, взявший за образец знаменитого Джона Кеннеди, он оценил эти возможности, как превосходящие свои собственные. Да, жене от Бога дано больше, чем ему.

О том, чтобы пришпилить Хиллари к кухне, не было и речи. Билл понимал, что это означало бы крах их союза. Хиллари с ее жаждой действия, самоутверждения в сугубо мужских сферах словно маленькая торпеда протаранила бы, разнесла в клочья любую преграду. Даже поставленную руками Билла.

Вот почему, когда она, едва появившись в Литтл Роке, пошла работать в юридическую фирму, Билл полностью поддержал ее. Он не скрывал, что у них с женой завелся порядок, непривычный для патриархальных южан, с хозяйкой на кухне и кучей малышни в доме. «У нас в семье две карьеры»,— говорил он. А делать карьеру — это совсем не то, что просто работать. Это значит работать во много раз больше, работать на износ.

Очень скоро Хиллари завоевала авторитет в профессиональных кругах. Основную работу она совмещала с членством в Совете директоров нескольких крупных компаний. Ее заработок троекратно превышал то, что приносил в дом Билл.

Утверждала она себя и на общественном поприще. Сферой интересов и забот Хиллари стала американская семья. Не раз она выступала в конгрессе по вопросам законодательной политики государства в деле защиты семьи и детей. Началось ее президентство в Фонде защиты детей.

Наблюдая жизненный стиль Хиллари, друзья Клинтонов то в шутку, то всерьез говорили Биллу, что его жена представляет собой образец поистине бескрайних человеческих возможностей. Создавалось впечатление, что профессиональные и общественные проблемы решаются ею тем эффективнее и оригинальнее, чем больше их наваливается.

ВОЗМУТИТЕЛЬНИЦА СПОКОЙСТВИЯ

Однако в глазах арканзасского общества Хиллари долгое время была «белой вороной». Во всем виделся вызов, нежелание считаться с традициями. Хиллари оставила себе после замужества девичью фамилию. Плохо. В семье растет единственный ребенок — дочка Челси. Тоже плохо. Это так непривычно для чадолюбивых южан. Но чего же еще ожидать от женщины, постоянно занятой в советах и ассоциациях? А тут еще Хиллари решила всколыхнуть тихую заводь образовательной системы в Арканзасе. Школьные учителя должны были пройти экзамен на профпригодность. «Перестройка» вызвала естественный шквал негодования. Когда Хиллари приходила в школу, ее встречали улюлюканьем и свистом. Но постепенно она, обладая удивительным даром убеждения, даже в такой сложной ситуации сумела завоевать себе сторонников.

Арканзасцы все-таки отыгрались. Если не на Хиллари, то на ее муже. На выборах в губернаторы Билл, упорно стремившийся к политической карьере, с треском провалился.

И вот мы встретились, и сейчас она спросит о статье и о других безответственных баснях...

Меладзе отказался от чая и исчез. Мама впервые посмотрела на меня осознанно.

— Он что,— спросил я шепотом,— он тоже там был?

— Кто? — спросила она.

— Ну кто, кто... Меладзе...

— Меладзе? — удивилась она и посмотрела в окно.— Кто такой Меладзе?

— Ну как кто? — не сдержался я.— Мама, ты меня слышишь? Меладзе... мой сосед, с которым я тебя сейчас познакомил... Он тоже был... там?

— Тише, тише,— поморщилась она.— Не надо об этом, сыночек...

О, Меладзе, сопящий и топчущийся в одиночестве, ты тоже ведь когда-то был строен, как кизиловая ветвь, и твое юношеское лицо с горячими губами и жгучими усиками озарялось миллионом желаний. Губы поблекли, усы поникли, вдохновенные щечки опали. Я смеялся над тобой и исподтишка показывал тебя своим друзьям: вот, мол, дети, если не будете есть манную кашу, будете похожи на этого дядю... И мы, пока еще пухлогубые и остроглазые, диву давались и закатывались, видя, как ты неуклюже топчешься, как настороженно высовываешься из дверей... Чего ты боялся, Меладзе?

Мы пили чай. Я хотел спросить, как ей там жилось, но испугался. И стал торопливо врать о своем житье. Она как будто слушала, кивала, изображала на лице интерес, и улыбалась, и медленно жевала. Провела ладонью по горячему чайнику, посмотрела на вышачканную ладонь...

— Да ничего,— принялся утешать ее,— я вымою чайник, это чепуха. На керосинке, знаешь, всегда коптится.

— Бедный мой сыночек,— сказала в пространство и вдруг заплакала. Я ее успокаивал, утешал: подумаешь, чайник. Она отерла слезы, отодвинула пустую чашку, смущенно улыбнулась.

— Все, все,— сказала,— не обращай внимания,— и закурила.

Каково-то ей там было, подумал я, там, среди солончаков, в разлуке?..

Меладзе кашлянул за стеной.

Ничего, подумал я, все наладится. Допьем чай, и я поведу ее в кино. Она еще не знает, что предстоит ей увидеть. Вдруг после всего, что было, голубые волны, музыка, радость, солнце и Марика Рёкк, подумал я, зажмурившись, и это после всего, что было... Вот возьми самое яркое, самое восхитительное. Самое драгоценное из того, что у меня есть, я дарю тебе это, подумал я, задыхаясь под тяжестью собственной щедрости...

И тут я сказал ей:

— А знаешь, у меня есть для тебя сюрприз, но для этого мы должны выйти из дому и немного пройтись...

— Выйти из дому? — И она поморщилась.

— Не бойся,— засмеялся я.— Теперь ничего не бойся. Ты увидишь чудо, честное слово! Это такое чудо, которое можно прописывать вместо лекарства... Ты меня слышишь? Пойдем, пойдем, пожалуйста...

Она покорно поднялась.

Мы шли по вечернему Тбилиси. Мне снова захотелось спросить у нее, как она там жила, но не спросил: так все хорошо складывалось, такой был мягкий, медовый вечер, и я был счастлив идти рядом с ней и поддерживать ее под локоть. Она была стройна и красива, моя мама, даже в этом сером помятом ситцевом, таком не тбилисском платье, даже в стоптанных сандалиях неизвестной формы. Прямо оттуда, подумал я, и — сюда, в это ласковое тепло, свет сквозь листву платанов, в шум благополучной толпы... И еще я подумал, что, конечно, нужно было заставить ее переодеться, как-то ее прихорошить, потому что, ну что она так, в том же, в чем была там... Пора позабывать.

Я вел ее по проспекту Руставели, и она покорно шла рядом, ни о чем не спрашивая. Пока я покупал билеты, она неподвижно стояла у стены, глядя в пол. Я кивнул ей от кассы — она, кажется, улыбнулась.

Мы сидели в душном зале, и я сказал ей:

— Сейчас ты увидишь чудо, это так красиво, что нельзя передать словами... Послушай, а там вам что-нибудь показывали?

— Что? — спросила она.

— Ну, какие-нибудь фильмы...— И понял, что говорю глупость,— хотя бы изредка...

— Нам? — спросила она и засмеялась тихонечко.

— Мама,— зашептал я с раздражением,— ну что с тобой? Ну, я спросил... Там, там, где ты была...

— Ну, конечно,— проговорила она отрешенно.

— Хорошо, что мы снова вместе,— сказал я, словно опытный миротворец, предвкушая наслаждение.

— Да, да,— шепнула она о чем-то своем.

...Я смотрел то на экран, то на маму, я делился с мамой своим богатством, я дарил ей самое лучшее, что у меня было, зал заходился в восторге и хохоте, он стонал, рукоплескал, подмурлыкивал песенки... Мама моя сидела, опустив голову. Руки ее лежали на коленях.

— Правда, здорово! — шепнул я.— Ты смотри, смотри, сейчас будет самое интересное... Смотри же, мама!..

Впрочем, в который уже раз закопошилась в моем скользящем и шатком сознании неправдоподобная мысль, что невозможно совместить те обстоятельства с этим ослепительным австрийским карнавалом на берегах прекрасного голубого Дуная, закопошилась и тут же погасла...

Мама услышала мое восклицание, подняла голову, ничего не увидела и поникла вновь. Прекрасная обнаженная Марика сидела в бочке, наполненной мыльной пеной. Она мылась как ни в чем не бывало. Зал благоговел и гудел от восторга. Я хохотал и с надеждой заглядывал в глаза маме. Она даже попыталась вежливо улыбнуться мне в ответ, но у нее ничего не получилось.

— Давай уйдем отсюда,— внезапно шепнула она.

— Сейчас же самое интересное,— сказал я с досадой.

— Пожалуйста, давай уйдем...

Мы медленно двигались к дому. Молчали. Она ни о чем не расспрашивала, даже об университете, как следовало бы матери этого мира.

После пышных и ярких нарядов несравненной Марики мамино платье казалось еще серей и оскорбительней.

— Ты такая загорелая,— сказал я,— такая красивая. Я думал увидеть старушку, а ты такая красивая...

— Вот как,— сказала она без интереса и погладила меня по руке.

В комнате она устроилась на прежнем стуле, сидела, уставившись перед собой, положив ладони на колени, пока я лихорадочно устраивал ночлег. Себе — на топчане, ей — на единственной кровати. Она попыталась сопротивляться, она хотела, чтобы я спал на кровати, потому что она любит на топчане, да, да, нет, нет, я тебя очень прошу, ты должен меня слушаться (попыталась придать своему голосу шутливые интонации), я мама... ты должен меня слушаться... я мама...— и затем, ни к кому не обращаясь, в пространство,— ма-ма... ма-ма...

Я вышел в кухню. Меладзе в нарушение своих привычек сидел на табурете. Он посмотрел на меня вопросительно.

— Повел ее в кино,— шепотом пожаловался я,— а она ушла с середины, не захотела...

— В кино? — удивился он.— Какое кино, кацо? Ей отдихать надо...

— Она стала какая-то совсем другая,— сказал я.— Может быть, я чего-то не понимаю... Когда спрашиваю, она переспрашивает, как будто не слышит...

Он поцокал языком.

— Когда человек нэ хочет гаварить лишнее,— сказал он шепотом,— он гаварит мэдлэнно, долго, он думаэт, панимаишь? Ду-ма-эт... Ему нужна врэмя... У нэго тэперь привичка...

— Она мне боится сказать лишнее? — спросил я.

Он рассердился:

— Нэ тэбэ, нэ тэбэ, генацвале... Там,— он поднял вверх указательный палец,— там тэбя нэ било, там другие спрашивали, зачэм, почэму, панимаэшь?

— Понимаю,— сказал я.

Я надеюсь на завтрашний день. Завтра все будет по-другому. Ей нужно сбросить с себя тяжелую ношу минувшего... Да, мамочка? Все забудется, все забудется, все забудется... Мы снова отправимся к берегам голубого Дуная, сливаясь с толпами, уже неотличимые, от них, наслаждаясь красотой, молодостью, музыкой... Да, мамочка?..

— Купи ей фрукты...— сказал Меладзе.

— Какие фрукты? — не понял я.

— Черешня купи, черешня...

...Меж тем в сером платьице своем, ничем не покрывшись, свернувшись калачиком, мама устроилась на топчане. Она смотрела на меня, когда я вошел, и слегка улыбалась, так знакомо, просто, повечернему.

— Мама,— сказал я с укоризной,— на топчане буду спать я.

— Нет, нет,— сказала она с детским упрямством и засмеялась...

— Ты любишь черешню? — спросил я.

— Что? — не поняла она.

— Черешню ты любишь? Любишь черешню?

— Я? — спросила она...

Рис. Павла ЧЕРНУСКОГО.

ГОРЬКИЕ И СЛАДКИЕ — ОТДЕЛЬНО

В Россию перец попал поздно, только в середине прошлого века. К этому времени Европа уже давно сориентировалась. Овощ, родом с американского континента, с 16-го века разводили как лекарственное растение, однако вскоре и повара нашли ему тысячу применений. Острый перец — отличная приправа к любым блюдам. А со сладким что только не делают — варят, жарят, пекут, маринуют, начиняют мясом и рисом, консервируют, солят. Сырые стручки сладкого перца можно есть как яблоко — витаминов в нем целая кладовая.

Первые плантации перца у нас в стране появились под Астраханью, в Крыму, на юге Украины, что вполне понятно, ведь перец — теплолюбивое растение. Но бесстрашные огородники из Нечерноземья приручили и этот южный овощ. В Нечерноземье перец выращивают рассадой, чтобы у растения появились 5—7 листочков, должно пройти 45—60 дней. Если вы собираетесь высадить перец в парник или в теплицу в начале мая, сажать семена нужно в конце марта, а если в открытый грунт — на месяц позже.

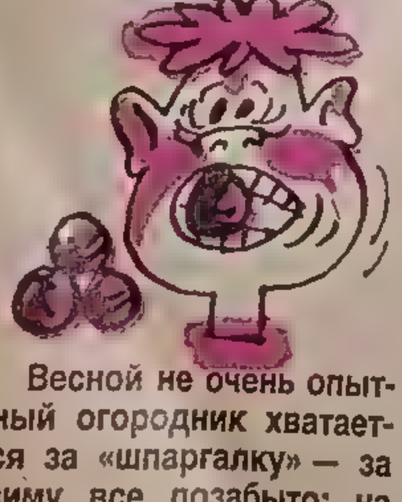
В прошлом выпуске мы рассказали о предпосевной обработке семян. Осталось их посадить — в молочные пакеты, картонные стаканчики. Запомните — перец не выносит свежего навоза и не очень любит азотные удобрения. На минеральные откликается хорошо. Перец — влаголюбивое растение, не забывайте почаще его поливать.

В грунт рассаду высаживают на расстоянии 25—35 сантиметров при рядовой посадке, ширина междурядий — 60—70 сантиметров. Горькие перцы можно посадить теснее, не беда, если за лето стручки не успеют покраснеть. Они «дойдут», как помидоры, на подоконнике, на свету или под кроватью в ящике. Перец — двухлетнее растение. Перед заморозками его можно выкопать и пересадить в горшок — маленькие недозрелые стручки обязательно вырастут и покраснеют, но уже в доме.

Не забудьте, в грунт горькие сорта перца сажают отдельно от сладких. И еще — молодые растения не очень хорошо переносят пересадку. Поэтому сажать их лучше в бумажные или картонные стаканчики — такой «горшочек» быстро смешивается с землей. Я лично и помидоры, и перец сажаю в пакеты из-под пельменей, обернутые снаружи целлофаном. Перед высадкой целлофан просто снимаю.

Ирина ПОПОВА,
овощевод с десятилетним стажем.

СЛОВНО КТО-ТО ШЕПЧЕТ



Весной не очень опытный огородник хватается за «шпаргалку» — за зиму все позабыто: на каком расстоянии друг от друга сажают огурцы, сколько сантиметров между рядами моркови, лентами гороха, какая площадь питания нужна патиссону. К тому же начинаешь размечать грядку и невольно убавляешь нужное, опытом выверенное расстояние. Словно кто-то шепчет тебе: чем больше, тем лучше.

Наверное, многие огородники имеют эту «слабость». Особенно жалко рассаду помидоров, кабачков, тыкв, проклюнувшиеся семена огурцов. Рука не поднимается выбросить лишние растения. И только в разгар лета хватаешься за голову: огуречные плети так переплетутся, что, снимая огурцы, переломаешь половину лиан. Видишь, как им тесно, не хватает влаги, света, и даешь себе слово — на следующий год посажу, как положено! Но приходит весна, и снова повторяешь ту же самую ошибку.

Как жалко, например, проредить морковь или свеклу на нужное расстояние. И что же осенью? Моркови много, но она тоненькая, хилая, такая храниться не будет. Свекла размером с шарик пинг-понга, кабачки дали от силы по две штуки, все остальное в мелких завязях и цветах.

Этим летом я поставила эксперимент. В одном месте посадила огурцы, как привыкла, а в другом — как положено. На одной четырехметровой грядке «уместила» 160 растений (в два ряда), а на другой, точно такой же — всего 60. И тут воочию убедилась в преимуществе правильной посадки — урожай на второй грядке был в 2—2,5 раза больше. То же самое с корнеплодами — прореживала их безжалостно и в сентябре сняла крупные овощи. Словом, хочу сказать вроде бы очевидную вещь: книжки по огородничеству пишут не зря.

М. КУЛАГИНА,
Смоленская область.

ОРЕШНИК ЗЕЛЕНЕЕТ

Красный, бордовый, зеленый.

Таким он предстает перед удивленным прохожим. Зовут его фундук краснолистный, а над выведением этого необычного по красоте орешника 40 лет работала селекционер Р. Кудашева. Фундук редко встретишь на дачном участке или в приусадебном хозяйстве. В лучшем случае увидишь пересаженную из леса лещину. Никто не спорит — лесные орешки хороши, но у культурных деревьев намного выше урожайность, больше ядра. Все лето фундук Кудашевой стоит красный, бордовый, вишневый, а ближе к осени нижние листья начинают... зеленеть.

Как посадить культурный орех, если нет возможности купить саженцы? На зиму ящичек с орехами во влажном песке закопайте в землю

или оставьте в подвале. Орехи пройдут стратификацию, а чтобы повысить их всхожесть, неплохо нанести царапины на скорлупе,— влага скорее попадет к зародышу ядра и пробудит его к жизни. Фундук, особенно краснолистный, отлично смотрится в одиночку, группами, целой аллеей. Но разумнее сажать его вдоль забора или вместо забора — живой красной изгородью.

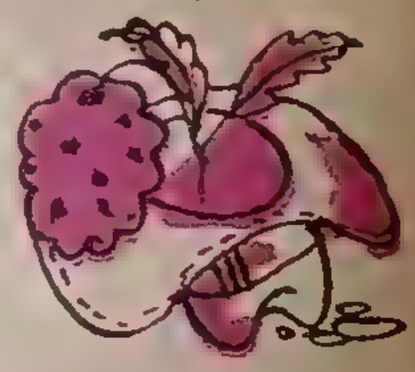
Евгений РАЗГУЛЬНОВ,
г. Егорьевск,
Московская область.

МАЛИНА ЧЕРНАЯ, МАЛИНА ВЫЗРЕЛА...

Знаете, что такое кумберленд? Малина, но не простая, а черная. Она устойчива к вредителям и болезням, высокоурожайна, растет на любой почве и, самое главное, не «бегает» по саду, как ее родственники, потому что не дает корневых отпрысков. Высота кумберленда — 2,5—3 метра, каждый куст способен дать до 6 килограммов ягод. Цветет американская малина в конце июня, стало быть, ей не страшны заморозки.

Сажают черную малину весной и осенью, лучше в один ряд, на расстоянии 2,5—3 метра друг от друга. Ямы я рою глубиной и диаметром в 40 сантиметров, саженец после посадки обрезаю на высоте 20 сантиметров, поливаю ведром воды и мульчирую торфом. Неплохо добавить в посадочную яму перегноя и 150 граммов нитроаммофоски. На концах ряда необходимо вбить столбы и натянуть между ними шпалеры на высоте 1 м, 1,3 м, 1,6 м, 1,8 м и 2,1 м. Плодоносящие побеги нужно равномерно распределять на нижних шпалерах, а молодые, что появятся летом, сначала пучком направить вверх до верхней проволоки, а дальше пустить по шпалере.

Но где взять саженцы? Вопрос непростой и для многих неразрешимый. Выход, однако, есть — кумберленд прекрасно размножается семенами. Семена я высеваю осенью на грядку на глубину 2—3 сантиметра и хорошо мульчирую перегноем. Всходы появляются к 10 мая. С же-



лающими могу поделиться семенами своей неприхотливой американки. Не забудьте вложить в письмо конверт с вашим обратным адресом.

Ф. ХАЛИЛОВ,
423204, Республика Татарстан,
Бугульминский р-н,
с. Зеленая роща.

ВЫРАСТИТЬ... ПОЧВУ

Когда двадцать лет назад мой старый знакомый ленинградец Юрий Ильич Скоков впервые увидел свой будущий огород, только руками развел: болото. Но вы-

бора не было — согласился. Первым делом изучил влагоемкость участка. Вырыл двенадцать контрольных ямок и целый год измерял уровень грунтовых вод. А потом «смоделировал» огород: разметил дорожки, проложил под слоем почвы дренажные канавки. Эффект был поразительный: на соседних участках еще снег лежал, а у Юрия Ильича уже вся вода ушла, появились первые всходы. Такому огороду

не страшно дождливое лето.

— Прежде чем вырастить растение, нужно вырастить почву, — делится своим опытом Скоков.

Ни горстки химикатов он в свою землю не бросил. Засадил участок на год люпинами — они обогащают почву азотом, их корни хорошо рыхлят землю.

Еще один секрет Юрия Ильича — наклонные грядки. На них он выращивает клубнику, морковь, лук, капусту. «Я получаю более ранний урожай: на «пригорке» температура на 2 градуса выше, чем на ровной грядке».

Известно, что корни растений сами ищут хорошую почву: если плодородный слой спрятать поглубже, и урожай будет больше, и уход проще.

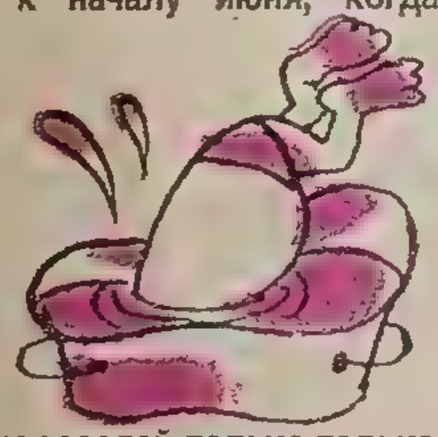
Ухаживая за почвой, Юрий Ильич облегчает свою жизнь — тюльпаны, например, растут у него на участке сами, без ухода. С каждого куста картошки копает по полведра. Морковь у Скокова крупная, ровная, а чай с малиновым вареньем в его семье пьют всю зиму и гостей угощают.

В. ПОСЛОВ,
Ленинградская область,
г. Светогорск.

«КИПЯЧЕНЫЕ» ГРЯДКИ

Не очень-то верила я в успех, когда делала свой зимний парничок. Но хотелось получить свою рассаду капусты, лука, цветов. В городской квартире, на северной стороне, на узком подоконнике еле-еле хватает места для помидоров.

В середине марта в прошлом году снег и не начинал еще таять, когда я вылила на грядку 5 ведер кипятка. Наконец земля поддалась. Разрыхлила грядку граблями и посеяла по строчке — салат, капусту белокочанную и цветную, редис, укроп, лук-чернушку и семена астр и хризантем. Грядку сделала узенькой, шириной в 60 сантиметров, дуги из обыкновенных ивовых прутьев воткнула на небольшой высоте — 30 сантиметров — и накрыла свой «эксперимент» тройным слоем пленки. Каково же было мое удивление, когда приехала на садовый участок в мае,— салат и редис можно было подавать на стол! Укроп был еще маленький, зато к началу июня, когда



у соседей только-только пробились всходы в открытом грунте, мой укроп уже стоял под молодыми зонтиками. Рассада капусты немного приболела, но, пересаженная на постоянное место, отошла и быстро тронулась в рост. Чернушка почему-то не взошла, хризантемы погибли, а астры удались на диво — здоровые, закаленные, они цвели чуть ли не до морозов.

И. КАРПОВА,
г. Санкт-Петербург.

ВСЁ НА СВОЙ МАНЕР

В деревню к родителям, признаюсь честно, меня заставила вернуться нужда. Надоело полубесправное житье в общежитии, да и дела на нашей фабрике, где работала технологом, пошли плохо. Прежде, помогая отцу с матерью вскопать по весне землю, посадить картошку, выкопать ее осенью, я не особенно интересовалась, как они это делают. А тут, вернувшись в деревню на постоянное житье, впервые задумалась: а нельзя ли облегчить наш крестьянский труд, повысить урожай, сделать более надежной саму агротехнику.

Вот, например, картошка. Пропалывают ее за лето самые нерадивые хозяйки минимум два раза — иначе затянет все сплошным ковром сорняков. А под картошкой на каждой усадьбе по 4—8 соток. Каждое лето все то же: белую косынку на голову и под палящим солнцем переползаешь от куста к кусту по нескончаемым рядам... Почему? Да потому, что каждую весну валим на картофельное поле свежий навоз, а там неперегнившие зернышки разной сорной травы. Оттого и не переводятся сорняки. Если же дать навозу перепреть год, а лучше два года, количество сорняков сильно убавится.

С трудом удалось мне переубедить родителей: лучше годик-другой пересидим с меньшим урожаем, зато потом не будем так надрываться на прополке. Навоз, благо что корова своя, и под картофель, и под другие культуры теперь кладем перепревший. Кстати, овощи, выращенные на таком удобрении, хранятся много лучше. Убедились родители, что порой ради собственной пользы можно и изменить прадедовским методам.

А к теплым грядкам до сих пор относятся с недоверием. Соседи же просто смеялись, когда я в первый раз рискнула «испортить» землю. Правда, не столько по науке, сколько на свой манер. Немецкую «долгоиграющую» грядку в полметра высотой и с опалубкой из шифера сделать сложно — туда слоями кладут в определенном порядке свежее дерево, сорняки, бытовой мусор. Решила я попробовать сделать теплую грядку попроще. Срыла с гряды землю на полтора штыка лопаты и заполнила это пространство сгнившими пнями, опилками, сорной травой. Грядка оказалась прожорливой, своего древесного мусора не хватило — таскала на тачке с лесопилки. Тогда-то и рассмешила соседей: мы землю чистим, а ты в нее мусор валишь, в уме ли ты... Сверху положила свежий навоз — чтобы процесс подогрева (гниения) шел более активно. А уж потом огородную землю.

Посадила на свою первую теплую грядку помидоры, и мне, можно сказать, повезло. Лето три года назад было дождливым и холодным, помидоры на корню порозовели только у меня, а все потому, что моим помидорам было и днем, и ночью градуса на три теплее. Но... не поверила наша деревенская улица. Говорили: «Видно, она слово какое знает». А мне так понравилась теплая грядка, что на следующий год сделала еще две — под огурцы и кабачки. Снова тот же эффект: более ранний и богатый урожай. Правда, лето выдалось очень жарким и до-

вольно засушливым — приходилось не лениться, поливать.

Понимаю, что никакого открытия я не сделала. Многие горожане на своих садовых участках давно ведут обработку земли по науке. А наших, деревенских, приучить к новому трудно. Но, может быть, поглядят еще год-другой — согласятся...

Т. ЛЕВИЩЕВА,
Липецкая область.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

САХАР ИЗ СВЕКЛЫ

Высылаю наложенным платежом руководство к приготовлению сахара в домашнем хозяйстве. Мой адрес: 196070, С.-Петербург, Московский проспект, 163 «а», комн. 525, Кузнецову Н. Д.

ХОТИТЕ ПОДАРОК?

Наш читатель Петр Сушкин решил сделать бесплатный подарок женщинам. Если вы вложите в письмо конверт с обратным адресом, садовод-любитель из Пятигорска вышлет вам семена лекарственных растений — любистока, фенхеля и кориандра.
Обращаться по адресу: 357538, Пятигорск Ставропольского края, а/я 116, Сушкину П. Р.

ВЫСЫЛАЕМ СЕМЕНА

томатов более 100 сортов, в т. ч. двухцветные для ранней интенсивной технологии выращивания сладкого перца, огурцов, устойчивых к мучнистой росе, физалиса. В письмо с заявкой вложите конверт с вашим полным адресом.
413800, Саратовская область, г. Балаково, ГСП, а/я 7.

«Выберите меня, и вы получите ее»

Окончание.
Начало на стр. 10.

миллионов.

Клинтоны появились на экранах телевидения в программе «60 минут», и Хиллари слушала ответы своего мужа на вопросы самого интимного свойства. Из всего сказанного Биллом легко было сделать вывод, что проблемы в его супружеской жизни действительно имели место, и виною всему он сам.

Теперь слово было за Хиллари. Она выбрала исключительно простой путь. Ее слова, что так редко в женщине, были обращены не к эмоциям, а к разуму. Это доказывает, кстати, что не все Скорпионы — Хиллари родилась именно под этим знаком — отдают предпочтение в первую очередь чувствам. «Итак,— сказала она,— кто из слушающих меня может поручиться, что такая беда не произойдет и в их семье?» Самое главное в такой ситуации — не дать взять верх естественным чувствам обиды и мести, перетерпеть, пережить испытание, как переживают тяжелую болезнь. Хиллари дала понять: она будет защищать свое супружество. И если уж себе не дала права перечеркнуть прожитые с Биллом годы, то тем более не позволит этого никому.

Наверное, по ту сторону телевизионной студии у Хиллари нашлась масса оппонентов. Но то, что она держалась с величайшим достоинством и мужеством, не мог отрицать никто. Ее популярность резко подскочила вверх. И когда известный нам по теледебатам с Владимиром Познером Фил Донахью однажды попытался вернуться к этому вопросу, его освистали...

В этот критический момент Хиллари Клинтон не только спасла имя и карьеру своего мужа. Женское имя вдруг прозвучало как синоним стоической выдержки и отвращения к разрушению. Если вспомнить, как много потеряли народы от того, что их лидеры далеко не в полной мере были наделены этими качествами, станет ясно, почему в американских домах в самый разгар президентской кампании чаще фамилий соперников Буша и Клинтона звучало женское имя — Хиллари. Из «тайного оружия» Билла она становится явным. С передвижных трибун, выступая перед избирателями, Клинтон призывал уже во всеуслышание: «Выберите меня, и вы получите ее...»

ПОЕДИНОК С СОБОЙ

Впрочем, за время предвыборной кампании Хиллари Клинтон и ошибок наделала вволю. Что досаднее всего, ошибок на ровном месте, которых легко можно было избежать. К чести этой женщины, надо сказать, что она проявила редкую гибкость и умение наступить на горло собственной песне как раз в тот момент, когда особенно хорошо пелось...

Миссис Клинтон не любит говорить по бумажке и способна держать слушателей в напряжении по сорок минут, предлагая им прекрасно аргументированные мысли. Много раз наблюдали, как, предваряя выступление своего мужа, Хиллари умудрялась сказать все и обо всем. Речь самого президента после этого воспринималась не более чем комментарий к блестящей тираде жены. Она явно переигрывала его. Была ярче, убедительнее. И ее удовлетворение собой легко понять. В театре это называется «тянуть одеяло на себя». Хиллари действительно срывала аплодисменты более громкие, чем Билл. Однако умение тщательно анализировать даже самую выигрышную ситуацию помогло ей уловить опасность там, где, казалось бы, другая поставила бы себе пятерку с плюсом.

Избиратели на собраниях стали задавать ей вопрос: почему она не выдвинет свою кандидатуру в президенты? Машины Литтл Рока, города, когда-то так неласково встретившего ее, были обклеены надписями: «Хиллари — в Белый дом».

Она поняла, что перегнула палку. Теперь ее видели спрятавшейся за спину Билла. В кратчайшие сроки эта женщина, ас адвокатуры и юриспруденции, чье имя фигурирует в списках правлений 17 фирм и гражданских организаций и входит в десятку профессионалов высочайшего класса в своем деле, смирилась с ролью явно для нее непривычной: просто на виду у всех смотреть на мужа с выражением бесконечного восхищения и восторга, как бы призывая остальных последовать ее примеру. Как он умен! — даже если он брякнул явную глупость. Как он находчив! — даже если он сегодня абсолютно не в форме.

И хотя для уже известных нам экс-президентш задача статистки с выразительной мимикой была вполне естественной, то для Хиллари Клинтон, о которой уже написаны книги и сотни статей, где Билл упоминается как нечто прилагательное к феноменальной фигуре своей жены, такая роль давалась не без труда. Она позволяла себе заступить на его место, только когда Билл, мучимый аллергией и перенапряжением голосовых связок от бесконечных выступлений, вовсе не мог говорить...

Впрочем, недруги Клинтонов не дремали и старались свести на нет усилия Хиллари совладать с собственным темпераментом. На свет вытащили чуть ли не школьные сочинения, где она называла замужество актом закабаления женщины и посягала на священное право американцев — «прайвеси», то есть неприкосновенность частной жизни. Так, Хиллари выступала за предоставление права детям подать в суд на родителей за грубое или жестокое обращение.

Эта идея, кстати, считается чрезвычайно болезненной в США, которые числятся среди 10 стран, имеющих самый высокий уровень самоубийств детей. Это считают следствием моральных травм, нанесенных родителями.

Против Хиллари, которая опять не угодила многим, поднялась волна возмущения. Она и сама подбавила масла в огонь, заявив в интервью, что никогда не бросит свою карьеру ради того, чтобы «вязать и стряпать».

В сущности, сейчас в борьбе за Белый дом ее доканывало то же самое, что когда-то в родном Литтл Роке. Довольно резко она заявила корреспонденту: «Да, я могла бы сидеть дома, печь печенье и устраивать чаепития». А насколько она презирает подобные занятия, расшифровывалось в следующем интервью: «Я не какая-то маленькая женщина, рядом со своим мужчиной...»

В сущности, Хиллари абсолютно правильно оценивала себя. Но «домохозяйское» море Америки всколыхнулось негодованием против «феминистки» и выскочки. Это было напоминанием о том, что человек на виду должен взвешивать каждое свое слово, считаясь с людьми абсолютно противоположных взглядов.

Хиллари развила бурную кампанию по своей реабилитации в глазах «маленьких женщин». Газета «Нью-Йорк таймс» напечатала рецепт фирменного печенья миссис Клинтон, которым она угощает друзей в тихой домашней обстановке. Сама же Хиллари выступала с неоднократными заявлениями о том, что в случае избрания ее мужа президентом откажется от личной карьеры и станет прилежной, как и ее предшественницы, «домохозяйкой»... в Белом доме...

И СНОВА КУХНЯ НА ЗАМКЕ

Все же трудно поверить, что американцы горят желанием сделать из Хиллари подобие ее предшественниц.

Жаклин Кеннеди выращивала у стен Белого дома зелень для президентской кухни. Нэнси Рейган коллекционировала модные туалеты. Американцы относились к ним без особого восторга. Зато обожали Барбару Буш, всеобщую бабушку, которую легче всего было представить в теплой вязаной кофте, с яблочным пирогом. Но все отлично понимают, что набор этих занятий не для Хиллари. В Белый дом пришла другая женщина, пришла олицетворением напряженности и проблем XX века, с желанием уменьшить и первое, и второе.

«Фактор Хиллари», о чем пишут в газетах, ее влияние, авторитет уже сказались — конгресс и правительство США резко пополнились женщинами.

Хотя для нее самой все складывается непросто. Когда сразу же после своего выигрыша у Буша Клинтон заявил, что намеревается дать своей жене портфель министра, его «не поняли». Хиллари поспешила заявить, что не метит на правительственный пост, а хочет быть просто «голосом детей и семей» в Белом доме.

Пусть успокоятся те, кто так боится женщин у власти. Хотя нельзя не удивиться их наивности. Что такое вполне материальный министерский портфель перед нематериальной мыслью? А этого-то у Хиллари предостаточно. И свою истинную роль она, конечно, сыграет. Похоже, у нее есть даже расписание на XXI век.

«К 2010 году у нас будет женщина-президент»,— заявила она недавно. Для многих американцев уже нет сомнения в имени этого лидера. Вот почему, глядя на фотографию Билла Клинтона, обнимающего свою жену, невольно вспоминается та давняя, где он, мальчишка, снят с Джоном Кеннеди. Может быть, и эта, сегодняшняя, символична? И мы снова видим сразу двух президентов США: нынешнего и будущего?

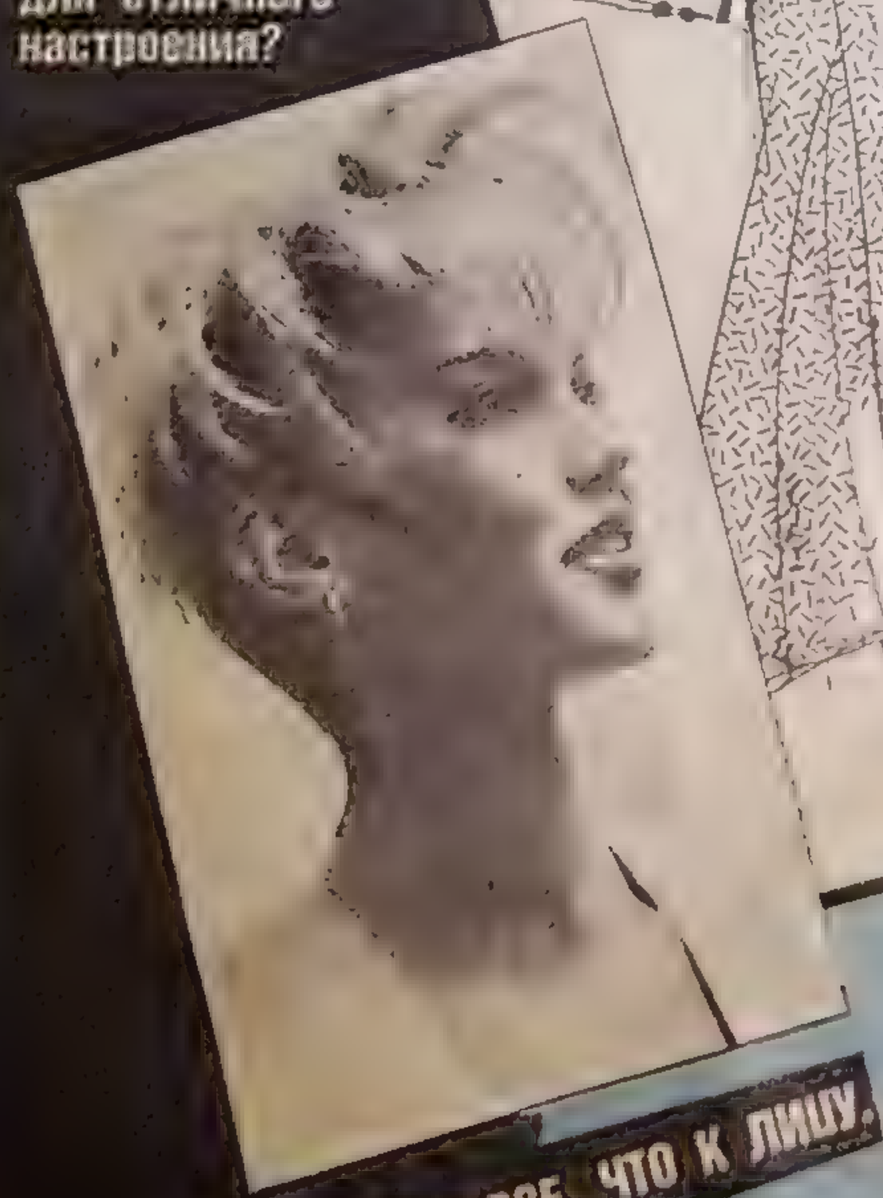
Людмила БЫЧЕНКОВА

Хозяюшка

● И снова март, и капель, и капризная мимоза, и наш с вами праздник...

Благодаря суровым будням мы научились не ждать праздников, а создаем их себе сами. Новое платье, красивая прическа, аппетитный пирог на столе да вся семья в сборе — что еще нужно женщине для отличного настроения?

● ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННО? СВЯЖИТЕ ТАКОЙ ШАРФ!



● МОДНО ВСЕ, ЧТО К ЛИЦУ.

● Вы обновили свой гардероб к весне? Не успели? Не огорчайтесь: такую юбку сошьете за два вечера.

Хозяюшка

«ПЕРЫШКИ» УЖЕ НЕ В МОДЕ

Знаете ли вы, милые женщины, что в вашей внешности прежде всего привлекает внимание мужчин? Нет, не красивые глаза, и не белозубая улыбка, и даже не длинные ноги, а... волосы! Хотите — верьте, хотите — нет, но этот факт подтвержден германскими социологами на основе опроса мужской части населения. Причем детали не важны: спросите мужчину, как была причесана девушка, которой он смотрит вслед,— хоть убейте, не вспомнит. А вот общее впечатление (пушистая волна вокруг лица, или искусный локон, или кокетливая челка создают его) остается. И, что самое главное, запоминается...

Поэтому и нужды нет говорить, насколько важно выбрать прическу к лицу, к собственному стилю, модную, наконец. Но вопрос моды в прическах, кстати говоря, очень щекотливый! Помните, несколько лет назад все женщины носили на затылке огромный пучок под названием «бабетта» — высокие и низенькие, толстые и тонкие, старые и молодые, с широким лицом и с острым подбородком... А потом все «поголовно» стали стричься коротко, добиваясь эффекта «маленькой головки» и совершенно не заботясь о соответствии ее размеров туловищу... Что поделаешь, мода!

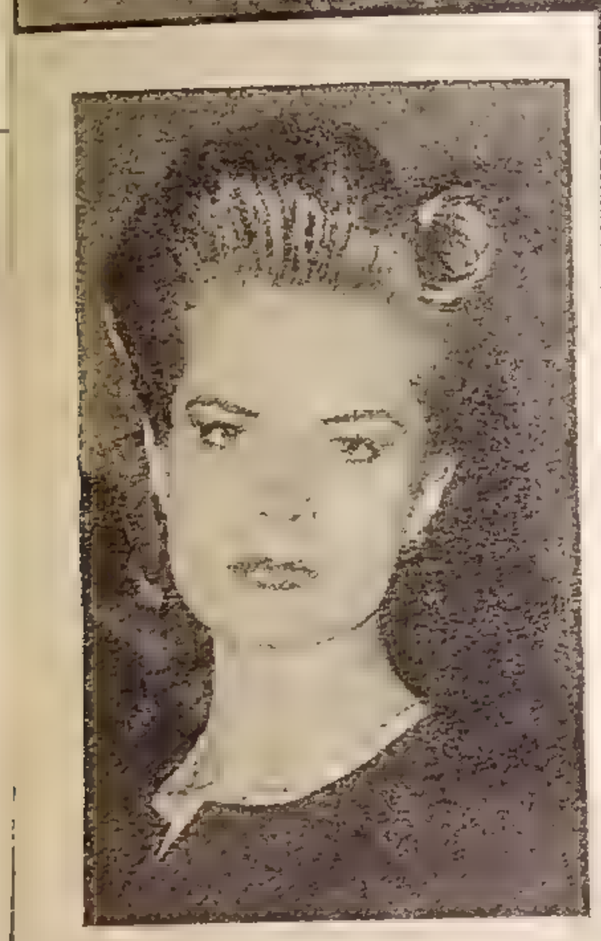
Так вот, последние годы XX века дают каждой женщине счастливую возможность выбрать то, что к лицу, ибо модно... Все! Словно страницы прочитанной когда-то книги, «переворачиваем» мы в памяти десятилетия. Гладкая головка, тщательно уложенные фестоны на висках — самое начало века. Волосы подстрижены, но уложены более пышно, затылок открыт — прическа 20 — 30-х годов — тоже в моде! Один из законодателей европейской моды, Ив Сен-Лоран, даже утверждает, что именно эта прическа сегодня предпочтительнее всех других.

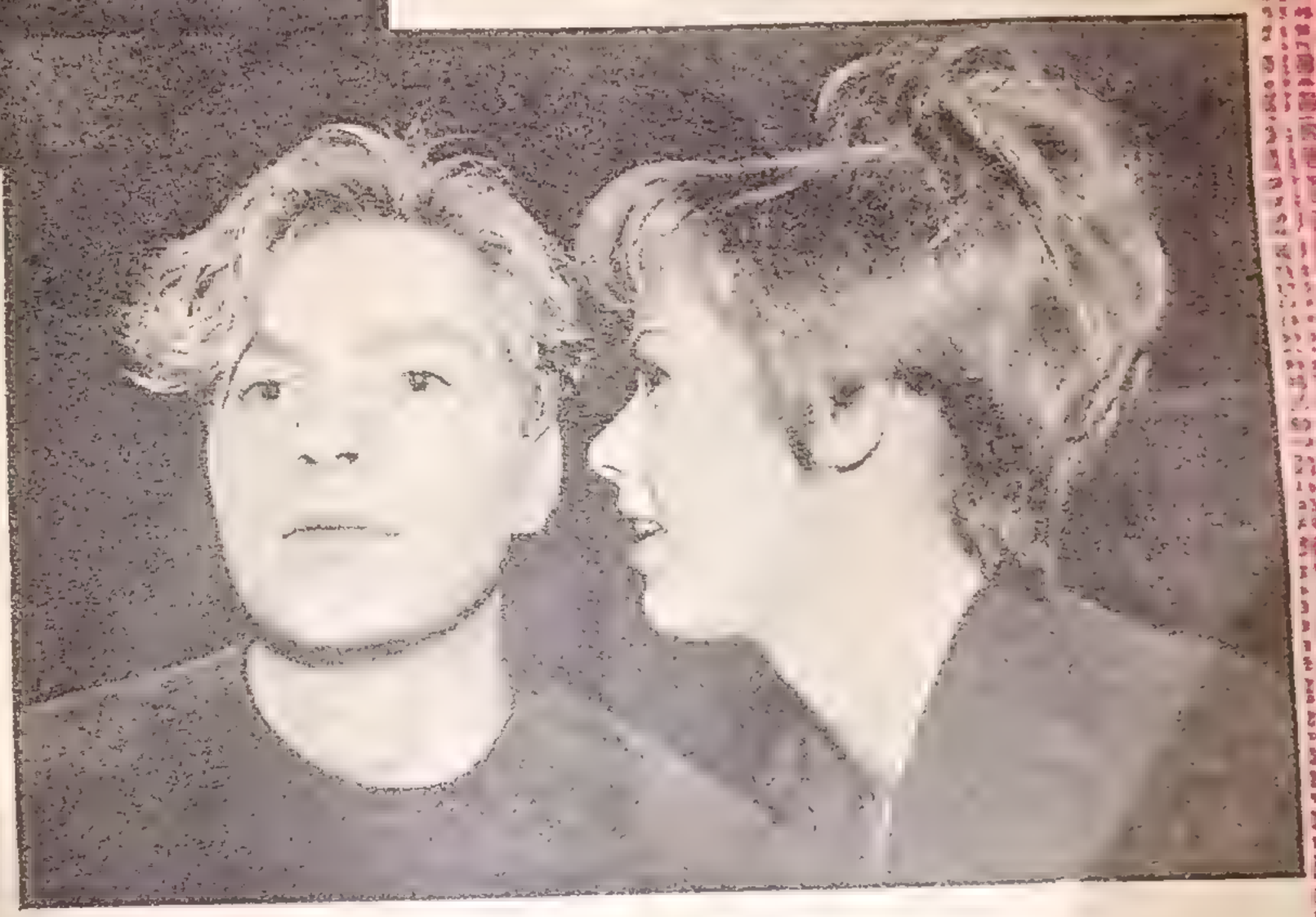
Всевозможные валики и челки военных лет, и свободно лежащие по плечам длинные волосы, и знаменитая «бабетта», и химическая завивка, столь модная лет 10—15 назад, и очень короткая стрижка бритвой, и, конечно, вечно молодая и вечно модная стрижка каре — выбирайте что нравится, что идет! Это проще, но и сложнее: важно не просто убрать волосы, но раскрыть с их помощью привлекательность женщины, ее индивидуальность, своеобразие ее внешности.

Впрочем, эти требования к прическе не являются, как говорится, «открытием Америки». Изречение «модно все, что идет» известно давным-давно. И все-таки есть несколько нюансов, свойственных сегодняшнему направлению больше, чем раньше.

Первое — максимальное приближение к естественности.

— Наконец-то капризная мода позволила нам быть самими собой! — говорит одна из ведущих мастеров причесок в стране Татьяна Бельчанская.— Приходилось вам испытать такое: платье и красиво, и нарядно, и сидит отлично, а вам неуютно в нем, некомфортно. Оно «не ваше»! Так же и с прической. Чего же желать лучшего, чем сохранить свой цвет





волос, не «притворяясь» блондинкой или брюнеткой, если от природы ваши волосы русые или пепельные!

Вы все-таки решили покрасить голову? Пожалуйста! Только подберите оттенок, соответствующий вашему «родному» цвету, и экспериментируйте в пределах этой гаммы.

Вам дороги модные недавно «перышки»? Вот они несколько видоизменились. Теперь красят не небольшие прядки в контрастный цвет, а целые участки волос, так, чтобы создавался эффект бликов, причем цвет их должен гармонировать с цветом основной массы волос.

Требование естественности в полной мере относится к химической завивке. Ушли в прошлое жесткие спирали, похожие на металлическую стружку, чего мы так упорно добивались с помощью «химии», такую прическу можно сделать только на театрализованное действие, костюмированный бал. Но химическая завивка на основе точной стрижки плюс аккуратная укладка — такая прическа украсит женщину «и в пир, и в мир...».

Однако какое же правило без исключения? Есть оно и в прическах: для торжественного случая — свадьбы, банкета, юбилея — можно отойти от естественности и простоты. Парадные — сложные, высокие, прически делают с особой тщательностью, что называется, «волосок к волоску», украшают множеством заколок, фигурными гребнями, искусственными цветами, лентами, бантами. Только не забудьте, что характер такой прически должен гармонировать с характером вашего туалета, стилем косметики, даже манерой поведения.

И второе требование к волосам: они должны выглядеть здоровыми, блестящими, пушистыми. Медики давно обнаружили прямую связь между волосами и состоянием здоровья. Стали они тусклыми, ломкими — значит, надо подкрепить организм, позаботиться о здоровье.

— Если ко мне в кресло садится женщина расстроенная или в плохом настроении, волосы труднее поддаются, хуже ложатся! — говорит мастер-модельер Центра красоты Людмила Дейкина.— Парикмахер ведь тот же лекарь: он может помочь при условии, что вы и сами захотите себе помочь.

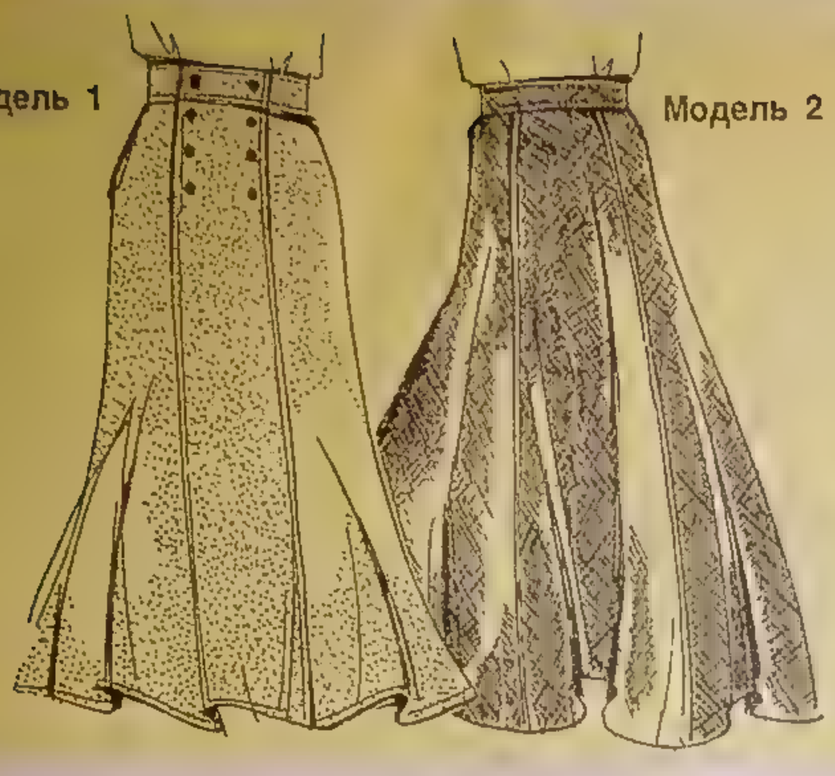
Вы, вероятно, возразите, что в наше время помочь себе в уходе за волосами трудновато, средств для этого мало, и стоят они очень дорого. Но обратимся к народной косметике: испокон веков наши бабушки полоскали голову после мытья отварами ромашки, крапивы, одуванчика, аира... Они и укрепляют волосы, и придают оттенок: ромашка — рыжеватый, крапива — зеленовато-пепельный.

Хочу обратить ваше внимание и на то, что курение влияет на волосы самым пагубным образом! Табачный дым впитывается ими лучше, чем самые дорогие французские духи. И остается надолго. Как следствие — волосы тускнеют, редеют, начинают выпадать...

Не так давно в Москве проходил семинар парикмахеров России и других республик бывшего Союза. Организовал его Центр красоты — детище Долорес Кондрашовой, знаменитого мастера причесок нашей страны, и всемирно известной немецкой фирмы «Велла». Некоторые из причесок, заслуживших одобрение на семинаре, сфотографировал наш корреспондент Андрей Семашко. Может быть, какая-то из них и вам подойдет?

Сергей ХОЛОДОВ

«КСЮША, КСЮША, ЮБОЧКА ИЗ ПЛЮША...»



Позавидуешь этой Ксюше из популярной песенки! Носит небось 42-й размер: что ни наденет — все идет. И юбочка любая смотреться будет на такой фигурке! А вот как быть, если комплекция — под 52, да если еще весь лишний вес приходится на нижнюю часть туловища?

Существует мнение, что лучший способ скрыть полноту — сшить широкую, свободную, практически бесформенную юбку. Считается, что в этом случае выглядеть объемно будет именно вещь, а не вы. Однако согласиться с этим нельзя, во всяком случае, требуется оговорка: если вы полноваты, но сложены пропорционально, обладаете, как в старину говорили, статью, ростом,— не стоит бояться и узкой юбки, подчеркивающей линии фигуры!

Предлагаем две модели на выбор: одна свободная, «летящая» (рис. 2), другая полуприлегающая по бедрам и широкая книзу (рис. 1). Размер 52-й, рост 3. Сшить их можно из любой ткани, расход — 1 метр 70 сантиметров при ширине полотна полтора метра.

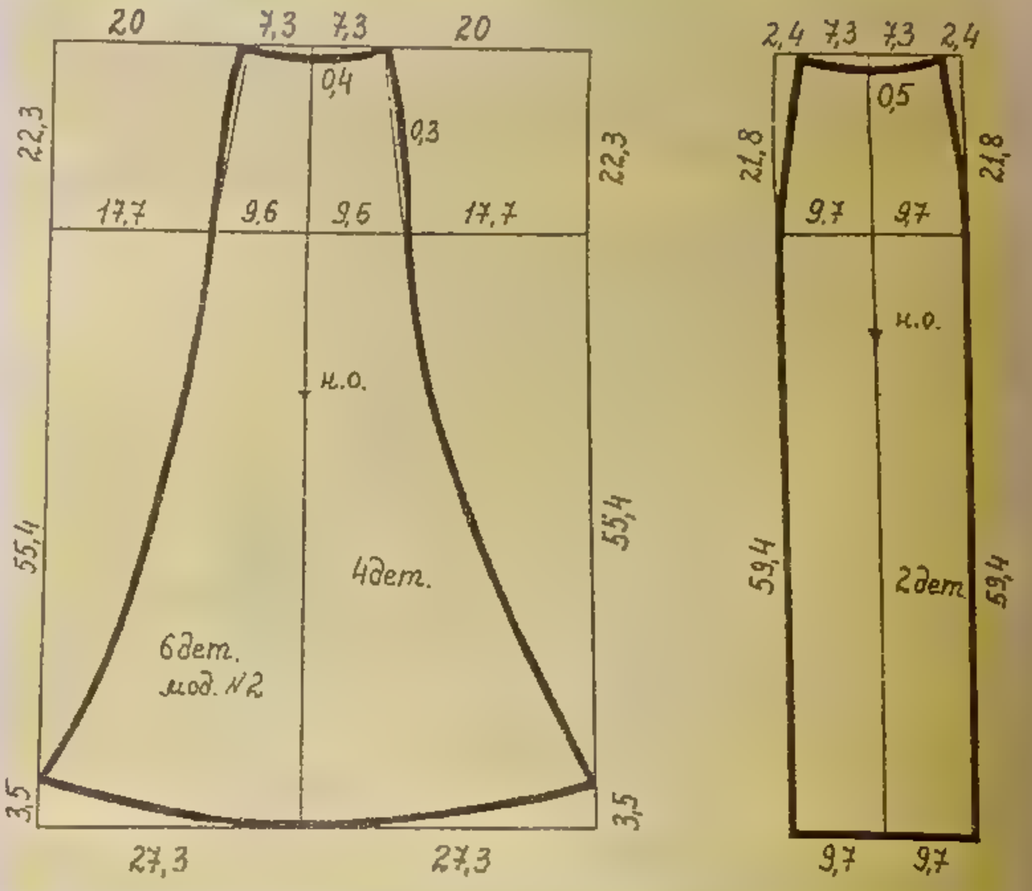
ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ состоит из двух прямых клиньев (на чертеже справа) и четырех расклешенных (на чертеже слева). Как мы уже говорили, юбка облегает фигуру по бедрам, затем книзу приобретает свободный силуэт. По талии — жесткий пояс на прокладке. С левой стороны застежка-«молния». По переду отделана пуговицами, имитирующими застежку.

ВТОРУЮ МОДЕЛЬ шейте из шести клиньев, расширенных книзу.

Работаем в такой последовательности:

● Стачиваем между собой все шесть деталей, оставляя место для застежки (шов не шире 1,5 см). Если ткань тонкая, швы заутюживаем на сторону, если толстая — разутюживаем, обработав предварительно срезы на машине зигзагообразной строчкой.

● С изнанки под заутюженные края застежки подкладываем тесьму-«молнию», приметываем и настрачиваем с помощью специальной лапки, располагая строчки на равном расстоянии от краев. В конце застежки строчка должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,5 см от последних звеньев «молнии».



● Обрабатываем пояс вместе с прокладкой и притачиваем к верхнему срезу юбки.

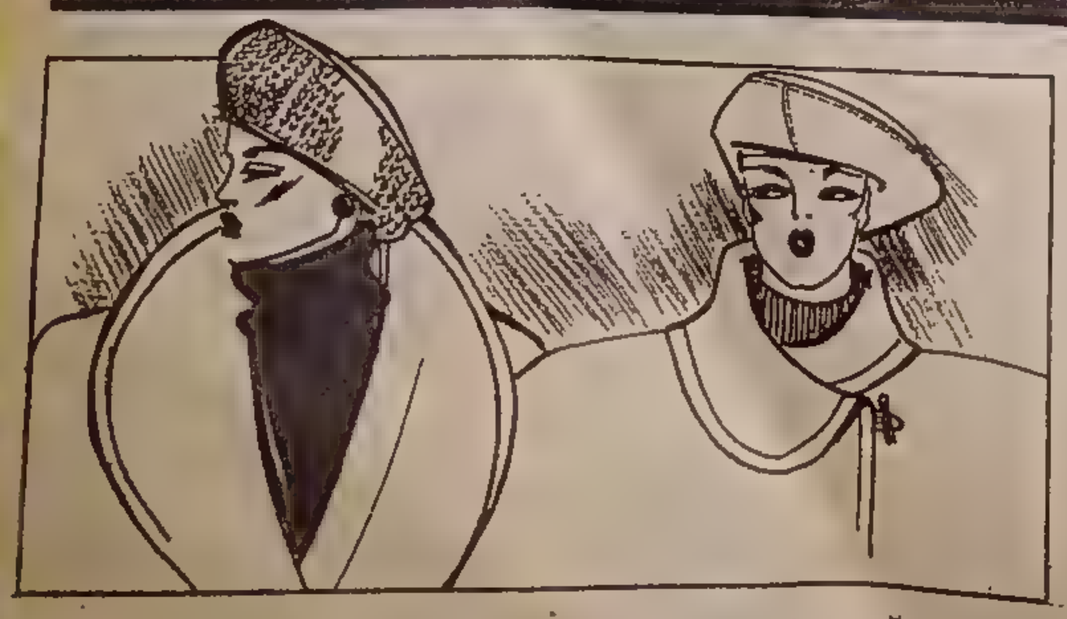
● Осталось только подшить низ, и юбка готова. Впрочем, не совсем: разумеется, лучше всего «посадить» ее на подкладку!

● Подкладку выкраиваем по чертежам основного изделия, швы обрабатываем так же, левый шов, в котором расположена застежка, стачиваем только до разметки, определяющей начало «молнии». Подшиваем подкладку, когда притачиваем пояс.

Вот теперь совсем готово!

Татьяна АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.

ДО ЛЕТА... В БЕРЕТЕ



Как только убраны до следующего сезона меховые шапки и теплые платки, перед каждой женщиной остро встает «сезонный» вопрос: что надеть на голову весной? Наш совет — сшить берет! Вот уж головной убор на все времена, никогда не выходит из моды, делается из любой ткани или шерсти. Годится и спорок от старой вещи, скажем, теплого пальто, юбки. Подойдут лоскуты бархата, вельвета, даже искусственного меха.

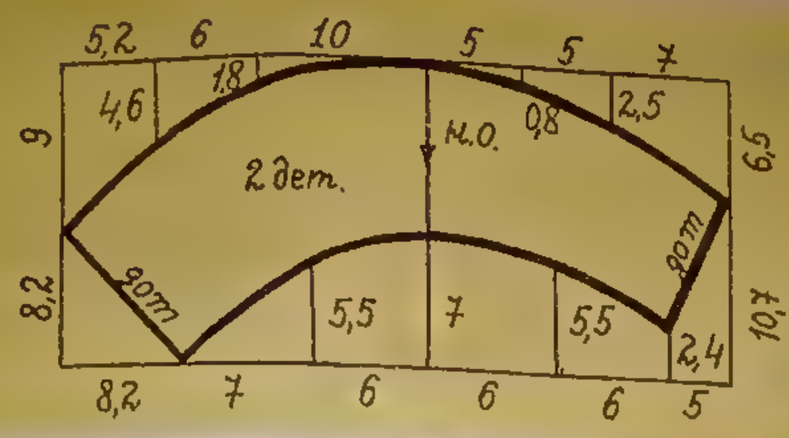
Шьется берет из двух деталей: овального донышка и круглого бока с двумя швами (см. чертеж). По этим же лекалам делаем подкладку из легкой скользящей ткани. Если вы предпочитаете берет жесткий, держащий форму,— можно поставить детали на клеевую прокладку.

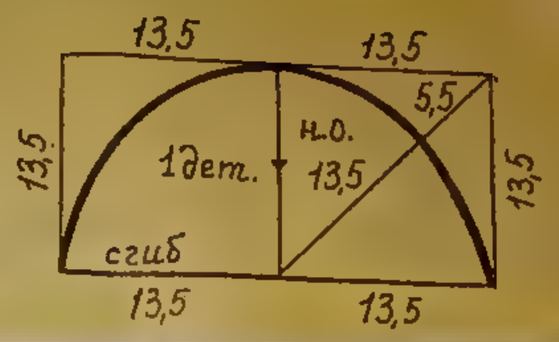
Выкраиваем боковые детали — наши лекала рассчитаны на наиболее «ходовой» размер головного убора, 58-й. Сшиваем их. Соединяем с донышком. Ставим на подкладку; при этом в швы прокладываем кромку или тесьму жесткой ткани,

чтобы берет не растягивался.

А на лето можно связать из ниток легкий ажурный беретик, как это сделать — мы обязательно расскажем в одном из ближайших номеров.

Татьяна САШИНА.
Чертежи и рисунки автора.





ПОДУМАЕШЬ, ИМПОРТ

Вы, несомненно, встречали на улице немало элегантно одетых женщин с большим шарфом, накинутым на голову,— таким, как на нашем снимке. К сожалению, черно-белая фотография не может передать во всей красе главной «изюминки» этого шарфа, пожалуй, самой модной вещи нынешнего сезона: орнамента. Изделие сугубо импортное и стоит соответственно, к тому же в магазинах не лежит... Однако, если хотите выглядеть современно, выход всегда можно найти — просто свяжем его!

Потребуется тонкая пряжа: 300—400 граммов при размере шарфа 45×165 см.

Можно связать две одинаковые по размеру детали — верхнюю с орнаментом и нижнюю — однотонную. Можно, конечно, выполнить орнамент и на обеих деталях, к примеру, на одной стороне растительный, на другой — геометрический. А можно вместо нижней детали использовать подкладку из шелка или легкой, тонкой шерстяной ткани. Если же вы владеете техникой вывязывания орнамента без протяжек на изнанке, то шарф можно связать и одинарный, тогда пряжу лучше взять средней толщины, а края обвязать крючком.

Посмотрите на рисунок 1: это композиция, составленная из несложных строчечных орнаментов. Каждой клетке на схеме соответствует одна петля в горизонтальном ряду и две — лицевая и изнаночная — в вертикальном ряду. Цвет нити меняется каждые 2 ряда. В работе все время только одна нить. Рисунок создается за счет вытягивания петель предыдущего ряда: в лицевом ряду с левой спицы снимают непровязанной на правую спицу одну петлю (нить за петлей), в изнаночном ряду вытянутую петлю так же переснимают с левой спицы на правую, но нить при этом перед петлей. В следующем лицевом ряду вытянутую петлю провязывают. Чтобы снятые петли не стягивали полотно, их надо вязать как можно слабее.

Рис. 1

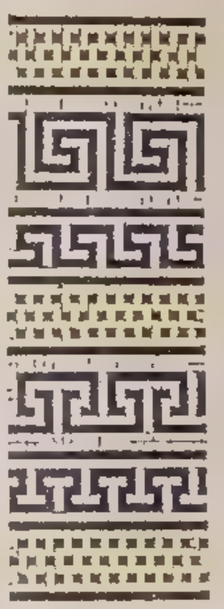


Рис. 2

Мотивы, отмеченные на схеме условным знаком (I), можно повторить, тогда полоса орнамента будет шире. Вяжите по схеме, пока не дойдете до середины шарфа. Далее выполняйте орнамент в зеркальном изображении.

Еще один вариант размещения орнамента — на концах шарфа в виде каймы шириной 25—30 см (рис. 2).

Несколько слов о сочетании цветов. Предпочтительнее приглушенные тона: темно-синий, бордовый, табачный, оливково-зеленый, темно-серый, лиловый, фиолетовый, цвет ржавчины... Причем постарайтесь расположить полосы так, чтобы при повторении одного и того же мотива каждый раз использовать иное сочетание цветов.

Вера МИРОШНИК.
Рисунки автора.

ВЯЖЕМ ОРНАМЕНТ (рис. 1)

1-й ряд — темная нить — все петли лицевые.
2-й ряд — темная нить — все петли изнаночные.
3-й ряд — светлая нить — все петли лицевые.
4-й ряд — светлая нить — все петли изнаночные.
5-й ряд — темная нить — * 1 петлю снять, не провязывая, 1 лицевая, * 1 петлю снять.
6-й ряд — темная нить — * 1 петлю снять, 1 изнаночная,* 1 петлю снять, не провязывая.
7-й ряд — светлая нить — * 1 лицевая, 1 петлю снять, не провязывая, 13 лицевых, * 1 петлю снять, не провязывая, 1 лицевая.
8-й ряд — светлая нить — * 1 изнаночная, 1 петлю снять, не провязывая, 13 изнаночных, * 1 петлю снять, не провязывая, 1 изнаночная.
9-й ряд — темная нить — * 3 лицевых, 1 петлю снять, 1 лицевая — 5 раз подряд; 1 петлю снять, * 3 лицевых.
10-й ряд — темная нить — * 3 изнаночные, 1 петлю снять, 1 изнаночная — 5 раз подряд, 1 петлю снять, * 3 изнаночные.
И так далее по схеме.

ВНИМАНИЕ

ЗАОЧНЫЕ ТРЕНИНГИ ДОКТОРА АНДРЕЕНКОВА С ЗАПАХОВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ — ВАШЕ СЧАСТЬЕ, ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХ В ЖИЗНИ

ВИДЫ ТРЕНИНГОВ

— Повышение психофизической и сексуальной привлекательности женщин.
— Повышение психофизической и сексуальной привлекательности мужчин.
— Заочное воспитание детей и программирование судьбы ребенка (с высылкой специальных сказок).
— Профилактика разводов и укрепление семьи.
— Обучение экстрасенса.

Стоимость каждого тренинга (с запахоносителем-одорантом в комплекте) 770 руб.
Оплата производится на почте при получении.
Комплекты высылаются наложенным платежом в ответ на письмо-открытку по адресу: 125008, г. Москва, А-8, а/я 333.

БАЛУЙСЯ НА ЗДОРОВЬЕ!

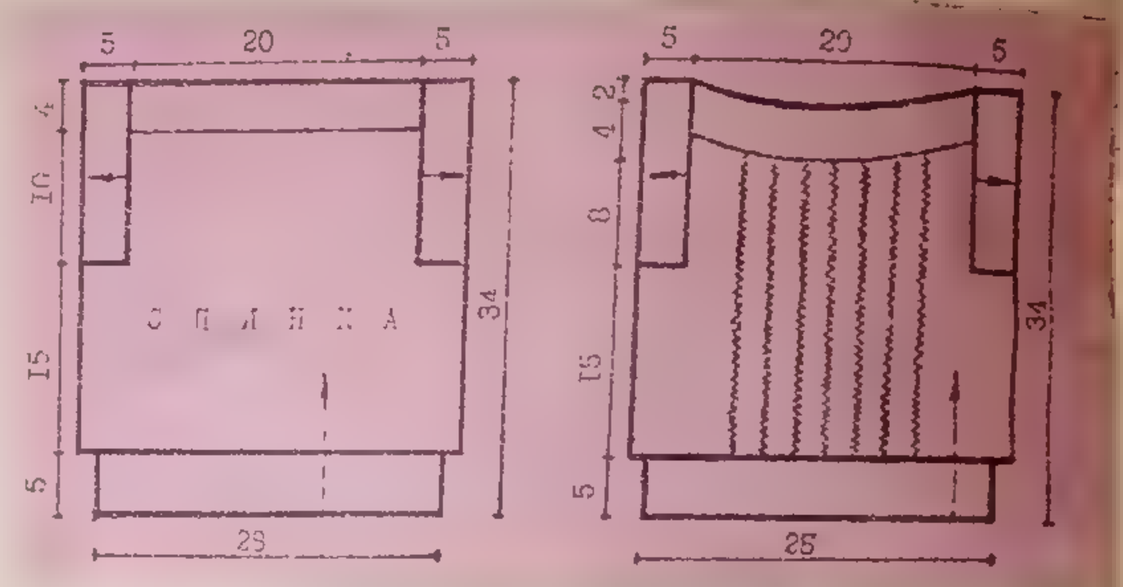
БЕЗРУКАВКА

... Весеннему теплу рано доверять! Надеваем сынишке свитер. Сначала скандал — «колется»! Потом начинает дергать плечами, вытягивать руки: свитер стесняет движения, мешает.

У малыша, которого вы видите на снимке, эти проблемы решены. В безрукавке ему и тепло, и не колко, и руки свободны — шали себе на здоровье!

Итак, вяжем комплект для ребенка двух — четырех лет (рис.1).

Потребуется 300 г белой пряжи домашнего прядения или ровницы, а также остатки пряжи разных цветов для узора. Спицы № 3,5.



Для СПИНКИ наберите на спицы 38 петель и провяжите платочной вязкой 14 рядов. В последнем ряду равномерно прибавьте 6 петель. Продолжайте работу изнаночной гладью и свяжите еще 28 рядов. Снимите на булавки с обеих сторон по 7 петель и провяжите 18 рядов. Перейдите на платочную вязку, провяжите 12 рядов, петли последнего ряда закройте по прямой.

ПЕРЕД вяжите так же, как спинку, но, когда перейдете на изнаночную гладь, в центре полотна разместите 7 рельефных вертикальных линий, связанных итальянской резинкой (описание работы см. ниже).

Готовые детали наколите на выкройку, отутюжьте, дайте просохнуть и приступайте к СБОРКЕ. Перед и спинку соединяем по краям горловины двумя-тремя стежками. Чтобы оформить пройму, наберите по лицевой стороне из кромочных пройм спинки и переда 44 петли. В конце каждого ряда (и лицевого, и изнаночного) провязывайте вместе последнюю петлю планки с очередной петлей на булавке, тогда вы пришьете планку к полотну одновременно с вывязыванием. Высота планки в готовом виде 5 см (14 рядов).

Чтобы вышить узор («Радуга»), возьмите иглу с большим ушком и остатки яркой пряжи, которая по толщине соответствует рабочей нити. Последовательность цветов — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Иглу вводите под каждую лицевую петлю, составляющую рельефную вертикальную линию (рис. 2).

Затем соедините боковые швы спинки и переда, швы прогладьте.

ИТАЛЬЯНСКАЯ РЕЗИНКА вяжется так. Набираем на спицы число петель, кратное четырем, плюс 2 петли для симметрии узора и плюс 2 кромочных.

1-й ряд: чередуем по 2 изнаночных и 2 лицевых, начинаем и заканчиваем изнаночными.

2-й ряд: по рисунку.

3-й ряд: 2 изнаночные, 2 лицевые, но с одной особенностью: сначала провязываем лицевой за заднюю стенку вторую петлю, затем, не снимая ее со спицы,— первую петлю, тоже лицевой. Так продолжаем работу до конца ряда.

4-й ряд: 2 лицевые, 2 изнаночные и т. д. Провязываем вторую петлю изнаночной и, не снимая ее со спицы, первую тоже изнаночной. Так вяжем до конца ряда.

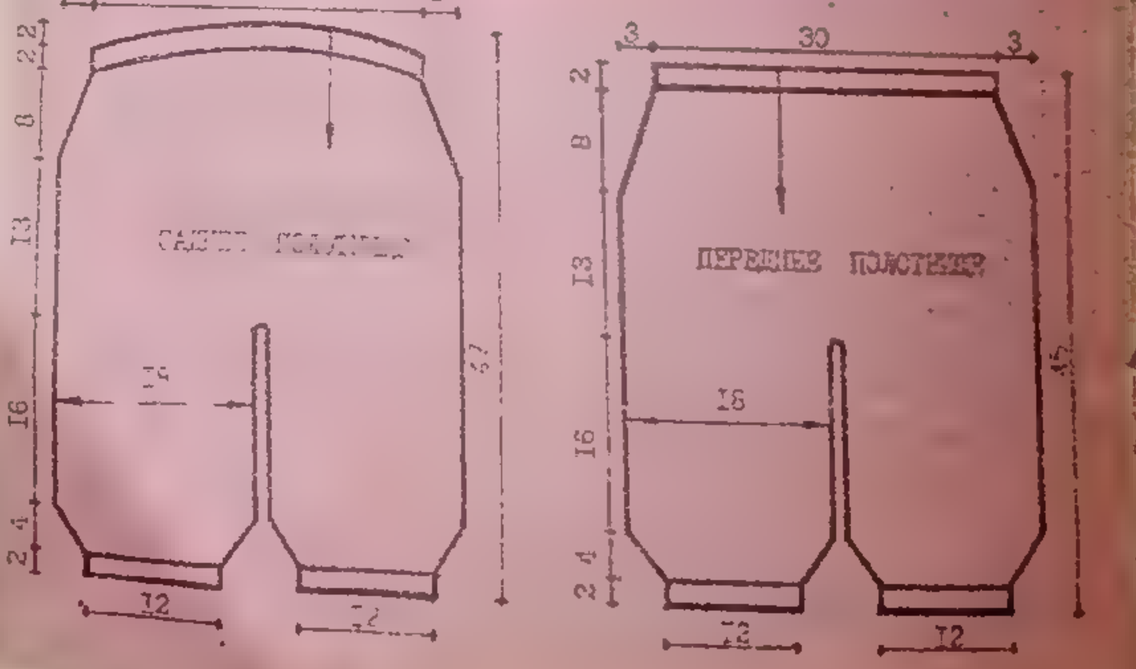
5-й ряд и все последующие — чередуем 3-й и 4-й ряды.

ШАРОВАРЫ

Описание дано с учетом плотности полотна, выполненного изнаночной гладью (лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли): 14 петель × 19 рядов = 10×10 см.

ПЕРЕДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ. Наберите на спицы 43 петли и провяжите изнаночной гладью 4 см (8 рядов). Для расширения полотна детали прибавьте по одной петле с обеих сторон в каждом четвертом ряду 4 раза. Связано еще 8 см (16 рядов). Следующие 13 см (24 ряда) вяжите ровно. Теперь петли полотна разделите пополам: по 25 петель в каждой части; центральную петлю провяжите вместе с последней петлей правой штанинки или с первой петлей левой. Обе половинки вяжите порознь. Провяжите ровно 16 см (30 рядов). Затем по краям полотна дважды убавьте по одной петле с интервалом в четыре ряда. На спице 21 петля. При переходе от изнаночной глади к платочной вязке (и лицевые ряды, и изнаночные — лицевые петли) равномерно убавьте 3—4 петли. Провяжите еще 8 рядов платочной вязкой. Петли последнего ряда закройте по прямой. Аналогично выполните вторую штанинку.

ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ начните вязать, как и переднее: наберите на спицы 43 петли и провяжите изнаночной гладью 4 см (8 рядов). Теперь, используя прием частичного вязания, сделайте припуск на свободу шага. Для этого провяжите первые 28 петель (включая кромочную), поверните работу изнаночной стороной и провяжите 13 петель.



Работу поверните лицевой стороной и провяжите 18 петель. Опять поверните работу и провяжите уже 23 петли. Так вводите поочередно с каждой стороны по 5 петель, пока в работе не окажутся все

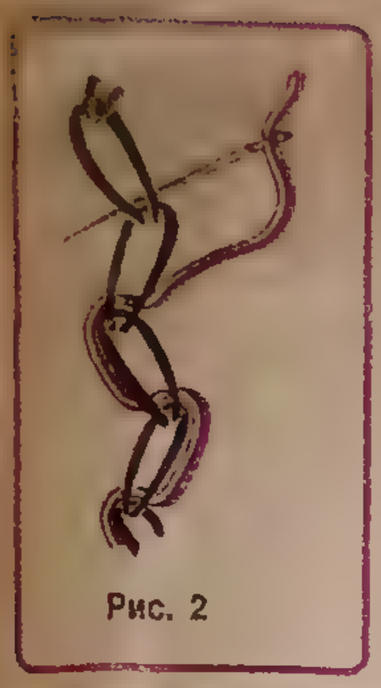


Рис. 2

Рис. 3

петли. Схема вывязывания припуска на свободу шага дана на рис. 3, стрелкой указано направление вязания. Дальше деталь выполняйте по описанию переднего полотнища.

Готовые детали наколите на выкройку, прогладьте через два слоя влажной марли и дайте высохнуть. Совместите детали лицевыми сторонами, сколите булавками и сшейте швом «за иглу» по бокам. Край полотна — подгиб для резинки — сложите по сгибу на изнаночную сторону, приметайте и отутюжьте. Затем пришейте к полотну швом «через край», оставив место для продержки резинки. Отутюжьте все швы, вставьте резинку.

У этой модели есть хитрое свойство: она способна «расти» вместе с малышом. Ее легко увеличить на 1—2 размера, удлинив штанишки-шаровары.

Надежда СВЕЖЕНЦЕВА.
Чертежи автора.

КОГДА ВЫ РАБОТАЕТЕ С ТРИКОТАЖЕМ...

● Чтобы швы не растягивались, стачивайте их специальной трикотажной (эластичной) или узкой зигзагообразной строчкой (длина стежка 3 мм, ширина 0,5—1 мм).

● Для работы с тонким трикотажным полотном запаситесь машинной иглой «джерси» с округленным кончиком: она не рвет петли.

● Когда стачиваете плечевые швы, подшейте одновременно тесьму или бейку, выкроенную по косой: тогда швы не будут растягиваться.

● Вам пришлось разрезать полотно? Чтобы петли не «поехали», укрепите их с изнанки прокладкой или смажьте края разреза бесцветным лаком для ногтей.

● Подгибку, чтобы была эластичной, подшивают швом «козлик». Особенно тонкое полотно вообще не обметывают. Проверить, можно ли обойтись без обметки, несложно: растяните край лоскута и убедитесь, что петли не спускаются.

ЕСЛИ НЕ УСПЕЛИ ВЫБРОСИТЬ

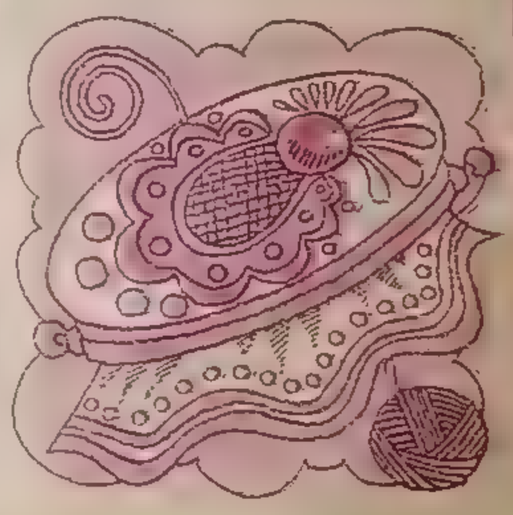
Кто из хозяек не знает, как много хлопот доставляют старые, но еще вполне годные вещи! Они захламляют шкафы, занимают место. Выбросить жалко: вещи-то крепкие! Может, найти им новое применение?

Старое пальто распорите, разгладьте швы. Из спинки вырежьте прямоугольник. Расчертим его на квадраты (приблизительно 8×10 см), по горизонтальным и вертикальным линиям пришьем узкую тесьму контрастного цвета. В каждую клетку или только по краям пришьем по кусочку цветной ткани в виде ромба или квадрата. Если ткань не сыпучая, края можно разрезать ножницами — получится бахрома. Вот вам и небольшой удобный плед! Из полочек пальто выйдут отличные диванные подушки.

Давно висит в шкафу платье без рукавов, вышедшее из моды? Распарываем по талии, из юбки выкраиваем рукава (по поперечной нити), из пояса или из оставшихся лоскутов юбки — манжеты. Низ блузы подравниваем и подшиваем на руках.

Наверняка в доме лежат старые скатерти, которые вы уже не стелете на стол: или пятна не отстираются, или дырочка появилась. Из такой скатерти можно сшить дорожку, салфетки. Размеры произвольные — все зависит от величины самой скатерти.

Края салфеток украшают бахромой или тесьмой контрастного цвета, а если скатерть белая — кружевами.



СКОЛЬКО ВЕСИТ КЛУБОК

Чтобы свитер, кофта, платье смотрелись интереснее, ярче, они, как правило, вяжутся из шерсти разных цветов: фон, к примеру, темный, а рисунок — цветной. Еще красивее связать вещь из ниток разной фактуры — в наших рекомендациях вы нередко встречаете такие советы. Но вот загвоздка: клубки вроде бы весят одинаково, но на одном написано, скажем, «1600 м», а на втором — «781 м». Как же подсчитать, сколько каких мотков купить на свитер или кофту?

Запомним, что на вязаное платье, костюм идет в среднем от 800 до 1,2 кг шерсти (в зависимости от размера и плотности вязки), на кофту, свитер, джемпер — приблизительно 500 г.

Вес стандартного мотка шерсти — 100 г. Следовательно, для костюма понадобится 10 мотков, для свитера — 5. Причем расчет для машинной и ручной вязки одинаковый.

А вот длина нити в мотках действительно бывает разной — от 500 до 1600 метров: ведь чем тоньше нить, тем больше ее пойдет на 100 г. Если вы решили связать вещь из тонкой шерсти, придется брать ее в два сложения, так что ниток потребуется вдвое больше.

Нина СОКОЛИНА

И ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ

В рецепте картофельных котлет, наверное, нет ничего нового для опытной хозяйки. Я, например, делаю их так: 1 кг картофеля, 2 желтка, полстакана муки, 3 столовые ложки масла, соль. Картофель варю, чищу, разминаю, добавляю остальные продукты, перемешиваю, формую небольшие котлетки, обваливаю в муке или сухарях и жарю в масле до румяной корочки.

Особенно хороши котлетки, если подать их с приправой, с соусом: сметанным, грибным, красным... Дети же больше всего любят сладкий соус: холодный ягодный кисель. Варю его из любых свежих ягод или из варенья, заготовленного на зиму. Остужаю, заливаю отдельно каждую порцию — и красиво, и аппетитно, и вкусно!

Еще балую домашних фруктовым пловом: обжариваю на масле в глубокой сковороде вымытые и высушенные сухофрукты, сверху насыпаю промытый рис, подливаю кипятку, чтобы только закрывал рис, и тушу под крышкой, не перемешивая, пока рис не станет мягким. Тогда добавляю сахар и смешиваю.

На 2 стакана риса — 1 стакан сухофруктов, 3—4 стакана кипятка (его придется подливать во время тушения), 4 столовые ложки сахара, соль, 100 г масла.

Не за горами лето, скоро начнем собирать первые плоды на своих участках, поэтому хочу сразу поделиться и еще одним своим рецептом — пирога с помидорами. Тесто пресное сдобное: стакан простокваши или кефира, полпачки маргарина, 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, немного соли, чайная ложка питьевой соды и муки — сколько потребуется, чтобы тесто было мягким, но легко раскатывалось.

Для начинки беру зеленые — неспелые! — помидоры, режу кружочками, раскладываю на нижней лепешке теста в два слоя, пересыпая каждый слой сахаром. Закрываю верхней лепешкой. Выпекаю на противне или на широкой сковороде при температуре духовки 200—300° в течение получаса.

Любовь ЛОГИНОВА,
поселок Мартюш,
Екатеринбургская область.

ГАРНИР ЗА ДЕВЯТЬ МИНУТ

Не верите? Попробуйте сами! Шинкуем капусту и морковь, добавляем немного квашеной капусты. Выкладываем на холодную сковороду или в кастрюлю, заливаем прокаленным подсолнечным маслом (так, чтобы смочить овощи). Ставим на самый большой огонь и держим так 5 минут, постоянно помешивая, чтобы не пригорели, пока не выпарится вся жидкость. Теперь кладем 3—4 ложки сметаны, перемешиваем, закрываем крышкой и на маленьком огне тушим еще 4 минуты. Готово! Блюдо очень вкусное и в холодном виде.

А вот еще оригинальный гарнир. Нарезаю кубиками морковь и свеклу, раскладываю в литровые стеклянные банки. Вливаю в каждую банку по 3 столовые ложки подсолнечного масла (воды и соли не требуется). Закрываю банки использованными металлическими крышками и ставлю в холодную духовку, на решетку, при самом умеренном огне держу 30—35 минут.

Если в каждую банку влить чайную ложку уксуса и еще одну столовую ложку подсолнечного масла — но теперь уже раскаленного, можно закатывать на зиму.

Напоследок поделюсь своим хозяйским секретом: в эмалированной кастрюле кипячу воду, выливаю ее, в горячую и влажную кастрюлю кладу хлеб. При таком хранении он не черствеет и не плесневеет до пяти дней!

Валентина ШКЛОВЦОВА,
г. Киев.

ЯБЛОКИ И МЯТА

С большим интересом прочла все рецепты пирогов и начинок, присланные в ваш журнал на конкурс «1000 и один юбилейный пирог». Я, правда, хозяйка молодая, но готовить люблю. И хотелось мне рассказать о своем любимом пироге. Тесто — пресное сдобное или песочное, начинка, вернее ее основа,— яблоки — тоже вроде бы ничего оригинального. Но яблоки я готовлю по-своему: натираю на крупной терке, смешиваю с натертыми на мелкой терке орехами (их пойдет немного, всего горстка) и с мелко-мелко нарезанными листьями свежей мяты. Можно добавить немного сахара.

С такой начинкой хороши и маленькие пирожки — дрожжевые или песочные.

Марьям НИГМАТУЛИНА,
г. Саратов.

ИКРА ИЗ ФАСОЛИ

Не пробовали? Советую! Фасоль замачиваем в теплой воде на 2 часа. Затем в свежей воде варим до готовности, отлущиваем шелуху. Пропускаем через мясорубку вместе с морковью и репчатым луком. Солим, заправляем майонезом и растительным маслом. Хорошо перемешиваем.

Такую икру можно подать в качестве закуски, можно намазывать на хлеб или использовать как гарнир к вторым блюдам. Для любителей острой еды можно вместо лука пропустить через мясорубку чеснок и добавить в икру черный молотый перец по вкусу.

Татьяна БОРИСОВА,
г. Нижний Тагил.

С СЫРОЙ КАРТОШКОЙ

Очень много хозяек прислали на ваш кулинарный конкурс рецепты пирогов с картофелем. Но все почему-то предлагают картофель для пирогов предварительно сварить. А я еще от бабушки научилась печь с сырой картошкой — это и проще, и быстрее, и экономнее. И вкус совершенно другой, по-моему, куда лучше. Сразните сами.

Готовлю тесто, лучше дрожжевое, раскатываю пласт. Посыпаю его мелко нарезанным репчатым луком или — если дело летом — зеленым. Потом быстро чищу картофель, нарезаю тонкими пластинками (а тесто тем временем расстаивается). Выкладываю пластинки на лук в 3—4 слоя, не больше. Сверху еще раз присыпаю лучком, присаливаю, слегка перчу, сбрызгиваю растительным маслом (2—3 ложки). Накрываю верхним пластом теста и — в духовку. Испечется — вкусно, аж пальчики оближешь!

Ефросинья КРЫЛАТКОВА,
г. Лиски, Воронежская область.

САЛАТ, КАК ТОРТ

Уважаемая редакция, пожалуйста, напечатайте рецепт любимого в нашей семье салата, который мы назвали «Мимоза». Уверяю, он очень понравится читательницам «Крестьянки». И готовится из доступных всем продуктов.

Берете банку любых рыбных консервов в масле. Выкладываете содержимое на тарелку, разминаете вилкой — это первый слой салата. Покрываете его майонезом и выкладываете второй слой — мелко порубленный репчатый лук. Опять сбрызгиваете майонезом и засыпаете мелко нарубленными белками от сваренных вкрутую яиц. Снова слой майонеза и затем слой натертой на крупной терке вареной моркови. Осталось залить салат сверху майонезом и украсить оставшимися мелко раскрошенными желтками.

Когда салат «Мимоза» постоит часа полтора в холодильнике, он становится просто необычайно нежным, сочным. А по тарелкам его надо раскладывать как торт — кусками, захватывая все слои.

Надежда БЕЗВЕРХАЯ,
г. Новосибирск.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник Сергей БОГАЧЕВ.

Апрель

Бурные эмоции марта, выплеснувшись в апрель, могут принять опасное разрушительное направление и в общественной, и в личной жизни, если вам не удастся совладать с раздражением, подогреваемым усилившимися экономическими трудностями. Особенно опасным выглядит период 11—18, когда людьми будет владеть желание силой добиваться своих целей. В любви необходимо проявлять терпение и взаимопонимание, не поддаваться мрачным мыслям 1—5 и постараться избежать разрыва отношений 7—10. Добавят ложку дегтя в бочку любовного меда и финансовые затруднения 8—15 и 26—30. Опасность бытовых травм и дорожно-транспортных происшествий особенно высока 5—7, 12—18 и 20—26. Полнолуние 6, новолуние 22, Луна в восходящем узле 10, в нисходящем 25, в перигее 6.

ОВЕН (21.3—20.4).

Главная задача — сберечь теплую и доброжелательную атмосферу у домашнего очага. Угроза неприятных неожиданностей в профессиональной сфере велика 1—10. Разумные успешные действия вы можете предпринять 5—13, но не старайтесь добиваться своего грубым нажимом. В любви 16—20 вы можете добиться успеха. После 20 до конца месяца станет туговато с деньгами. Наиболее благоприятны для вас 5, 8, 9, 15, 26. Будьте осторожнее 10, 11, 13, 17, 21, 25.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).

Наибольшая опасность — втянуться в дела, цель которых от вас скрыта или неправильно вам представлена. Наилучшая позиция месяца — выжидательная. Финансовые тиски могут сжаться особенно крепко 8—15 и 26—30. Хорошие идеи вас посетят 16—20. Решительные действия противопоказаны во всем 7—10. Наиболее успешна последняя неделя месяца. Удача будет вам сопутствовать 2, 10, 14, 18, 19, 26, 29. Осложнения могут возникнуть 3, 6, 9, 12, 24, 30.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).

Для вас апрель — месяц активных заработков, в чем вам могут помочь друзья. Осмотрительная активность 5—13 и легкий нажим 12—18 принесут успех. Опасайтесь разрыва полезных контактов 11—13, 22—24. Финансовые операции 20—23 могут быть убыточны. Затор в делах возможен 13—15, но это — временные неудачи. В целом месяц выглядит благополучно. Благоприятные дни 8, 9, 14, 17, 18, 25, 26. Неблагоприятные — 2, 6, 11, 24, 28, 29. Два последних дня требуют особенной осторожности из-за угрозы травматизма.

РАК (22.6—23.7).

Для вас особенно опасны действия в состоянии раздражения. До 22 вероятны недоразумения с сослуживцами, 5—10 — с домашними. Эмоциональные всплески 5—7, 16, 17, 21. Меланхолию следует подавлять 16, 24, 27. Неприятных случайностей берегитесь 28. Источником плохого настроения явятся финансовые затруднения. Особо хорошие и плохие дни в апреле не выделяются.

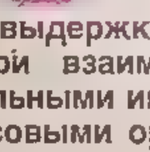
ЛЕВ (24.7—23.8).

Наибольшего везения следует ожидать в области образования, общественной деятельности и, возможно, в дальних поездках. Не следует перегружать нервную систему, за здоровьем придется последить 10—18. В любви не стоит делать опрометчивых выводов до 22: на последней неделе вы наиболее объективны в суждениях. Источником раздражения могут явиться контакты с официальными инстанциями, особенно 1—10. Наиболее трудные моменты 5—7 (в общении с ближайшим окружением) и 20—25 (на работе). Благоприятные дни 2, 11, 16, 18. 19, 24. Затруднения вероятны 1, 3, 6, 12, 13, 25, 26, 29.

ДЕВА (24.8—23.9).

Спокойствие и выдержка вам понадобятся при взаимодействии с официальными инстанциями и финансовыми органами. От плохого настроения могут пострадать дружеские и партнерские отношения. Наиболее удачный период месяца 5—13. Хорошая идея вас может посетить 8—11. Финансовые затруднения наиболее вероятны после 20. В семейном кругу 4—8 лучше сдерживать свой критицизм. Наиболее продуктивные дни 8, 9, 14, 17, 18, 25, 26. Непроизводительные затраты времени вероятны 2, 6, 11, 24, 28, 29.

ВЕСЫ (24.9—23.10).



Наибольшая активность и наибольшая вероятность допустить ошибку приходится на область партнерства. Для сохранения гармонии в семье не следует предъявлять повышенных требований, по крайней мере до 22. В области делового партнерства вероятность просчетов повышена 8—15 и 26—30. В эти дни нужно быть особенно внимательными в обращении с денежными документами и по возможности не носить с собой крупных сумм: есть опасность воровства или ограбления, особенно 12—15. Период ясности мыслей и удачных ходов 16—20. Хороший период для любви 23—26. Обстоятельства вам благоприятствуют 2, 10, 14, 18, 19, 26, 29. Не все пойдет по вашему плану 3, 6, 9, 12, 24, 30.

СКОРПИОН (24.10—22.11).

Требуется сдержанность и самообладание в общении с сослуживцами, подчиненными и домашними. Наибольшее раздражение могут вызвать ситуации 1—10. Необходимость жесткой финансовой дисциплины продлится до 20. В творческом отношении месяц плодотворный, особенно 12—18. В этот период также вероятны наибольшие заработки. В любви возможны опасные заблуждения, решительные шаги лучше отложить на последнюю неделю. Травмоопасные периоды 1—10 и 26—30. Положительный баланс имеют дни 1, 5, 9, 13, 24, 28. Неприятное впечатление может остаться от 3, 4, 6, 12, 14, 16, 26, 30.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).

Наибольшую осторожность нужно проявлять во взаимоотношениях с начальством и местными властями. На производстве и в быту весь месяц требуется внимательность: повышена травмоопасность, особенно 1—7 и 20—25. В интимных отношениях возможно охлаждение 1—6 и 26—30, желательно не допустить разрыва 8—15. В смысле доходов апрель очень неустойчив, наибольшая вероятность заработков 20—30, возможность глубоких провалов 1—10. Благоприятные дни 2, 8, 10, 24, 29. Неблагоприятные — 3, 9, 12, 16, 20, 27.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).

В профессиональной сфере вам вряд ли можно надеяться на прибавку жалованья. Наибольших успехов вы достигнете в налаживании новых полезных связей и в работе по совместительству. Финансовые затруднения ожидаются 1—10. Особенно удачных периодов не просматривается, но вторая половина апреля выглядит заметно успешнее первой. Хорошая идея может вас осенить 13—15. После 20 могут открыться новые перспективы в улучшении жизни. Лучше других выглядят дни 7, 11, 14, 16, 26. Неудачи возможны 1, 3, 6, 9, 20, 24.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).

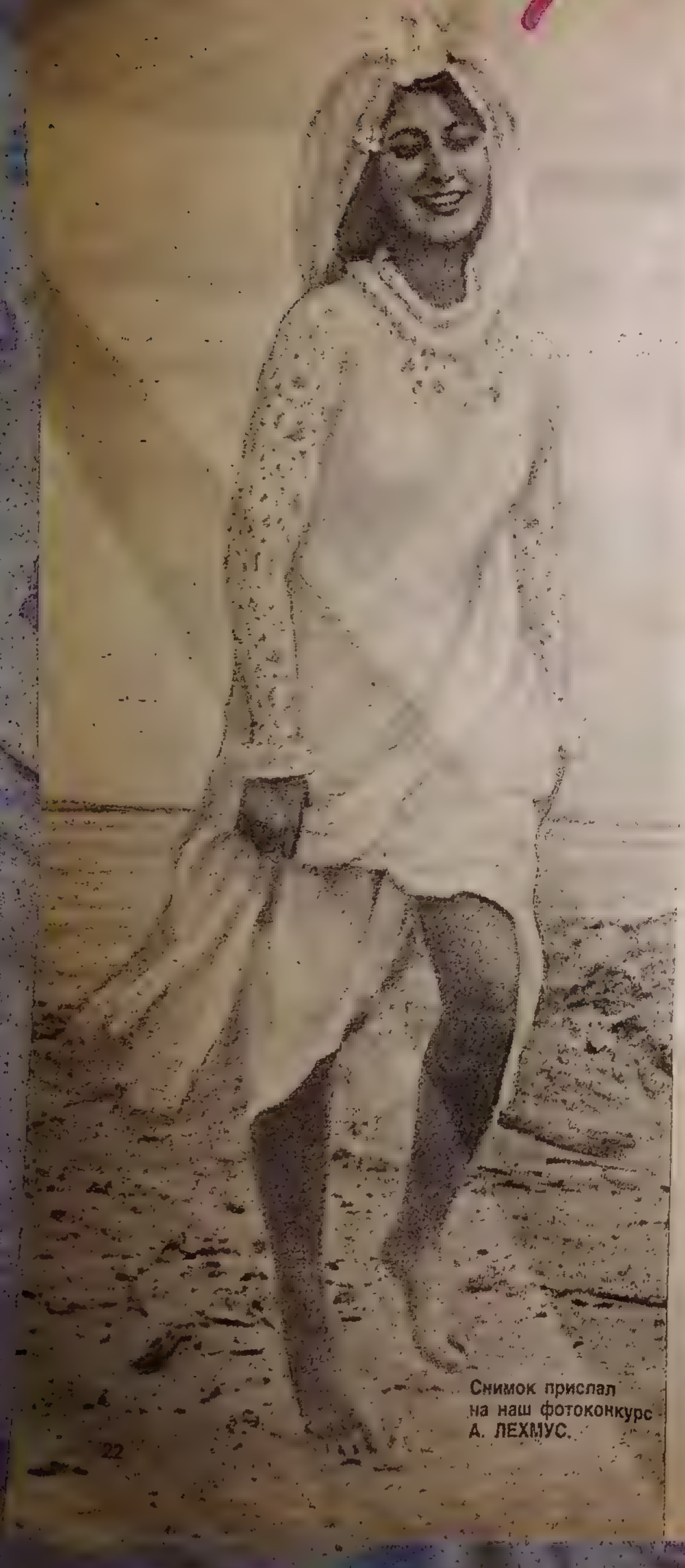
Вас ожидает обилие информации, не всегда верной, а также много коротких разъездов. Главная задача — сохранить хорошие отношения с ближайшим окружением. Первые две недели перспективны в смысле заработков, но их размер зависит от гармоничных отношений со своими партнерами. В период полнолуния 5—7 рекомендуется спокойная жизнь. С 10 по 18 может подкачать здоровье. Эмоциональный подъем 20—30 лучше всего использовать в деятельности, не связанной ни с какими тайнами. Вы будете особенно сообразительны 8—11. Травмоопасный период 1—10. Удача может вам улыбнуться 5, 9, 11, 18, 23 и может отвернуться от вас 3, 7, 10, 17, 21, 28, 29.

РЫБЫ (20.2—20.3).

Апрель способен принести вам как хорошие деньги, так и разрушение иллюзий в отношении заработков. Работы будет много, но и благоприятных возможностей тоже. Необходимо вести себя корректно с представителями власти и охраны правопорядка. Ваши мыслительные способности в наилучшей форме до 15, но не поддавайтесь азарту — можете крупно проиграть, особенно 1—10 и 26—30. Остерегайтесь заманчивых предложений со стороны случайных знакомых и товарищей по развлечениям. Ссоры 1—10 почти наверное будут сопряжены с травмами. Благоприятные ситуации вероятны 8, 16, 18, 23, 24. Осложнения могут возникнуть 7, 10, 13, 17, 21, 28, 30.

Григорий КВАША

Петух возвеличен



Снимок прислал на наш фотоконкурс А. ЛЕХМУС.

Начнем с того, что людям, родившимся в год Петуха, совершенно не обязательно сравнивать себя именно с курами и петухами. Знак Петуха правильнее называть знаком Птицы, а там уж кто кем уродился — кто орлом или ястребом, кто индюком или совой, кто-то соловьем, а кто-то вороной.

Однако при всем разнообразии птичьего мира, при, казалось бы, полном несходстве образа жизни, скажем, у пингвина, страуса и колибри, есть все-таки нечто общее, что объединяет всех птиц, характеризует знак Птицы. Для структурного гороскопа Петух является знаком номер один, в отличие от восточного гороскопа, который начинает свой счет с Крысы. Вроде бы несущественно, с какого знака начинается счет, ведь знаки находятся в замкнутом цикле. Однако есть одна структура, для которой порядок отсчета важен. Речь идет о возрастах. Человек, в каком бы году он ни родился, за свою жизнь проживает 12 возрастных состояний, каждое из которых несет в себе черты одного из 12 знаков восточного гороскопа. С одной стороны, любой из нас в течение жизни на какое-то время оказывается то Обезьяной, то Драконом, то Котом. А с другой — мы всю жизнь остаемся как бы в том возрасте, который соответствует нашему знаку. (Подробнее об этом см. «Крестьянку» № 10 за 1991 год.) В последний возраст — Тигра — человек переходит в 85 лет, ну а начинает свою жизнь с возраста Петуха. Этот период самый короткий, он длится меньше года, но от такой краткости его значение не уменьшается, а чрезвычайно увеличивается. Без риска ошибиться можно сказать, что этот возраст самый важный в определении способностей человека. Каждый ребенок рождается гениальным, в потенциале он может все. Но если эту гениальность не оценили, не поддержали, то она начинает очень быстро угасать.

Так и мужчин, рожденных в год Петуха, можно назвать самыми гениальными людьми. Но, как и у новорожденных, их главная беда в непризнании окружающими их незаурядных задатков. В их мощный замах не верят, и он пропадает, вот почему Петухи, при всех своих способностях, меньше других представлены среди великих и прославившихся. Это подтвердит любая энциклопедия.

Для реализации своих способностей Петуху не хватает собственной воли, трудолюбия, упорства, а чужую поддержку не каждому удается получить. Да и не всякая поддержка подойдет. Нужны не просто «льготные условия», а любящая и внимательная душа, оберегающая вечного птенца, вечного новорожденного.

Не годится при воспитании Петуха ни мягкость, ни суровость. Новорожденного можно окунать в прорубь, а можно не окунать, от этого он не становится более самостоятельным. С новорожденным нужно вести себя, как с частью самого себя. Так же нужно вести себя с Петухом, чтобы он вырос большим человеком. В ином случае из него может получиться Бог знает что, поскольку чисто знаковых, гарантированных доблестей у Петуха немного.

И все-таки говорить о высоких потенциальных возможностях Петуха было бы невозможно, если бы, хоть иногда, они бы не реализовывались. Легче всего реализовать Петуху высочайшую скорость своего мышления в тех сферах, где есть свобода от кипения человеческих страстей, тонкостей реальной жизни, где действительность формализуется, то есть выражается в виде цифр, формул, знаков, нот и т. д. То же можно сказать о звуках, музыке, пении.

Многие Петухи обладают от рождения абсолютным слухом и кристально чистым голосом. Два певца, превзойти которых, может быть, не удастся никогда, Федор Шаляпин и Энрико Карузо, родились в год Петуха. (В животном мире тоже ведь лучшие певцы не Коты, не Быки и не Козы, так что все закономерно.)

Уникальна способность Петуха к пародии, комическому. Достаточно было бы вспомнить двух всеобщих любимцев Юрия Никулина и Геннадия Хазанова, но на самом деле список очень длинный: в нем и Георгий Бурков, и Евгений Петросян, и многие другие. А вот Петухов, продемонстрировавших мощный драматический талант, практически нет. Здесь тоже можно сравнить дарование человека с птичьим талантом, ведь никто, кроме

Петух

птиц, не может копировать чужую речь: и попугаи, и скворцы, и грачи играют роль пародистов в животном мире. Уместно вспомнить и то, что все мы в первом возрасте — возрасте Петуха — были такими же пересмешниками, ведь нам надо было научиться копировать звуки, издаваемые взрослыми.

И все-таки эти таланты отступают, когда мы вспоминаем Петухов-военных. Комиков и певцов еще можно наскрести и среди других знаков, а вот полководцев, равных Петуху, найти нельзя. Уникальность этого знакового феномена состоит в том, что во всей мировой истории войн не нашлось неудавшихся, слабых полководцев, родившихся в год Петуха. Скажем, такой знак, как Обезьяна, дал и талантливых полководцев, и бездарных, а у Петуха — все без промаха! Петух одновременно и создатель военной теории, и военный практик, и организатор армии, и один из самых храбрых знаков. Великие из великих — Суворов, Багратион, Фрунзе, Конев.

В военном деле, как в фокусе, собираются все достоинства, все качества Петуха: живой ум, способность быстро считать и просчитывать, умение работать с пространством и временем, оперировать невероятным объемом информации. Петух на поле брани перестает лениться и мух считать.

Но не дай Бог, если кто-то свои военные таланты попробует перенести на политику. На поле боя Суворов мог противостоять десятикратно превосходящим силам противника, а в дворцовых интригах был беспомощней ребенка. Сталин расправился с великими полководцами гражданской войны, перебив их поодиночке. Для политики нет у Петуха ни чувства реальности, ни воли, а самое главное, нет понимания того, что политическое поле боя не подчиняется математическим законам и формальной логике.

Гениальность Петуха всегда носит характер первого импульса, начальной идеи, как первый крик, как первый луч света... Причем, кажется, самих Петухов не очень тревожит незавершенность их проектов. К примеру, художник-конструктор Владимир Татлин прославился на весь мир проектом памятника Третьему Интернационалу, так никогда и не построенного — прославился голой идеей.

За способность рождать идеи Петуха, как Змею и Быка, можно назвать источником мысли. Разброс между воплощением и замыслом, между желаемым и действительным порождает комплекс неполноценности, невозможность дать самому себе адекватную оценку. Общаясь с Петухом, необходимо помнить, что ему присущи неуверенность в любых своих достоинствах и одновременно высочайшая амбициозность.

Комплексы Петуха волшебным образом исчезают лишь тогда, когда он надевает мундир и попадает в компанию таких же обмундированных.

Все сказанное не означает, что уставшему от своих сомнений и метаний Петуху необходимо непременно идти в армию. Важно найти такое дело, в котором оценка значимости человека фиксировалась бы официально и достаточно объективно — в виде зарплаты, дохода, должности, звания.

Можно представить жизнь Петуха и в другом разрезе. Она делится на боевые ситуации — внезапные, длящиеся короткое время, и на волевые — длительные, требующие четкого плана, долгосрочной политики. Теряясь в волевых ситуациях, Петух бесподобен в боевых, всегда не прочь поучаствовать в сражении, дуэли, драке (в прямом или переносном смысле).

Стоит ли писать, а тем более читать о великих представителях того или иного знака? К простым смертным как все это отнести? Простые люди ведь не поют, как Шаляпин, не играют в шахматы, как Смыслов, и не выигрывают сражений, как Суворов. Все так, но есть одна сфера, которая объединяет великих и простых,— это сфера любви и брака. В ней все мы значительны и ничтожны одновременно.

В любви и браке Петух остается все с теми же комплексами и высокой амбициозностью (может игнорировать женщин, а может менять их без продыху...). Фантаст в творчестве (вспомним Бориса Стругацкого и Станислава Лема), в любви Петух эмоционально закрепощен, а иногда и прямолинеен. Для него любовь — все тот же бой.

В браке он достаточно легко меняется в нужном направлении. В союзе с женщинами тройки Петух — Змея — Бык сохраняется его индивидуальность, но теряется независимость. Брак с Кабаном и Козой постоянно пробуждает высокие романтические чувства. Брак с Лошадью и Тигром потребует поиска общих интересов, дел, тем для разговоров. Сложнее с Крысой, Обезьяной, Драконом, в этом союзе нужна длительная душевная работа, к которой Петух готов не всегда. И уж совсем непросто обстоят дела с Котом и Собакой, здесь неожиданностей можно ждать в любую минуту, ведь это векторное кольцо (см. «Крестьянку» № 9 за 1991 год).

Ни в одном другом знаке

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации
„Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал — (индекс издания)

«Крестьянка»
(наименование издания)

Количество

на 19____ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда — (почтовый индекс) (адрес)

Кому
(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету / журнал — (индекс издания)

«Крестьянка»
(наименование издания)

Стоимость подписки ____руб. ____коп.
Стоимость переадресовки ____руб. ____коп.
Количество комплектов

на 19____ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда — (почтовый индекс) (адрес)

Кому
(фамилия, инициалы)

разница между мужчиной и женщиной не видна так ясно, как у Петуха. Женщина-Петух являет в некотором смысле противоположность мужчине. Никаких комплексов неполноценности, наоборот,— уверенность в действиях, в своей правоте, энергия, напор, четко поставленная цель и несгибаемая воля в ее осуществлении. Мужчина-Петух почти бабочка, так он воздушен и легок, в нем почти физически ощущаешь крылья, у женщины-Петуха скорее почувствуешь клюв и коготки.

Величайшая правительница всех времен и народов Екатерина II родилась в год Петуха. Стоит ли в который раз доказывать уникальность ее правления? Мудрая и продуманная политика привела Россию к невиданному расцвету. Поразительно, как природная немка смогла возглавить страну именно на переходе от пронемецкой к национальной русской политике. И ведь было ей тогда каких-то 33 года!

Другая правительница, родившаяся в год Петуха, царевна Софья, не получала столько почестей, как Екатерина, но правила, хоть и не столь долго, не менее мудро и взвешенно. Положение обеих в русской истории во многом симметрично, между ними 72 года реформирования и немецкого влияния на государственные дела, и лишь им удалось проводить сильную национальную политику: Софье — дореформенную, Екатерине — послереформенную.

Впрочем, главное поприще женской воли все же не царский трон и не директорское кресло, хотя директоров, родившихся под этим знаком, хватает. Главное — это власть, порядок и покой в семье, создание обстановки, в которой могли бы расти полноценные дети, мог бы найти уверенность и энергию муж. Никто ведь еще не считал, сколько мужчин прославилось, работая на энергии, полученной от жен.

Стальная воля женщин-Петухов заполняет личность почти целиком, мало оставляя места талантам, в чем опять же большое отличие женщин этого знака от мужчин. Впрочем, есть и слух, и голос — Монсеррат Кабалье, например. Не найти, конечно, полководцев, очень мало прославленных ученых, но в комедийном даровании они мало в чем уступят мужчинам.

Джульетту Мазину по силе комического дарования сравнивали с самим Чаплином. Среди наших можно назвать Лидию Сухаревскую, Зою Федорову, Екатерину Васильеву, Татьяну Догилеву, Нину Русланову.

На первый взгляд очень трудно в сознании совместить комедийный дар и жесткую, твердую осмысленную волю. Хотя это как раз и есть характерное для женщины-Петуха сочетание. Но еще труднее допустить разумность и дальновидность в женщине этого знака, обуреваемой неуправляемой любовной стихией. Именно потому, что женщины-Петухи слишком увлекались мужчинами, историки вопреки фактам сомневаются в их мудром правлении. Но тут весь фокус в том, что те, кто хорошо властвует над другими людьми, не властны над своими любовными страстями.

Будучи источниками любви, женщины-Петухи оставляют за собой право самим выбирать предмет любви и завоевывать его, что, конечно, не отвечает общественному стереотипу, ждущему от женщины пассивности либо тонкого провоцирования любви, но никак не атаки.

Для женщины-Петуха наиболее благоприятна любовь по отношению к мужчинам года Козы и Кабана. Очень интересный и плодотворный союз может родиться в духовном браке с Крысой, Обезьяной и Драконом. Сохранить индивидуальность и вырастить прекрасных детей позволит брак с Быком, Змеей, Петухом. Труднее будет поддержать равновесие в союзе с Лошадью и Тигром и абсолютно непредсказуем брак с Котом и Собакой (векторное кольцо).

Если же суммировать общее впечатление о Петухе, не разделяя его на два пола, то надо сказать, что знак этот любим в нашей стране, как и всякий открытый знак, за широту души, искренность, простоту, обворожительную улыбку — за это многое простится.

Любовь к открытым знакам во многом связана с тем, что их приход на социальную арену всегда означает синхронизацию, единение общества. И на этот раз процесс единения будет идти по нарастающей до 2001 года, потом постепенно затихая, и все это время открытые знаки — Кот, Крыса, Лошадь и Петух, в том числе, будут в очень большом почете, а главное, при деле. Особенно серьезной роль этих знаков должна быть в сфере информации — главенствующей сфере на новом этапе.

Стоит несколько слов сказать о самом годе Петуха. Он несет стране политические победы и эффективные экономические преобразования. Можно вспомнить нэп 1921 года, начало восстановительного периода 1945-го, промышленный подъем 1957-го. Нынешний год Петуха очень похож на 1921-й и 1957-й одновременно. От революционного перелома года Змеи (1989) его отделяет четырехлетие борьбы. Борьба кончается, и появляется возможность в стабильной обстановке реформировать экономику.

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Роспечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи и Роспечати.

Журнал «Крестьянка» объявляет подписку на 2-е полугодие 1993 г.

Какую тайну облик твой скрывает

Можете ли вы, взглянув в лицо незнакомца, прочесть его характер, мотивы поступков — тайную книгу пороков и добродетелей? Именно таким прочтением человеческого характера и, в конечном счете, его судьбы занимается физиогномика.

Считается, что отцом европейской физиогномики является выдающийся философ и ученый древности Аристотель. Он и его ученики доказывали: черты лица, его мимика характеризуют тот или иной тип людей, по ним можно определить характер человека, его интеллект и одаренность.

Аристотель и философы, жившие до него, считали лицо зеркалом души, книгой, в которой можно прочесть о сильных и слабых чертах характера. Сократ и Платон умели расшифровывать выражение лица собеседника, а Пифагор, по свидетельствам современников, не позволял изучать математику тем студентам, на лицах которых он не видел способностей к абстрактному мышлению.

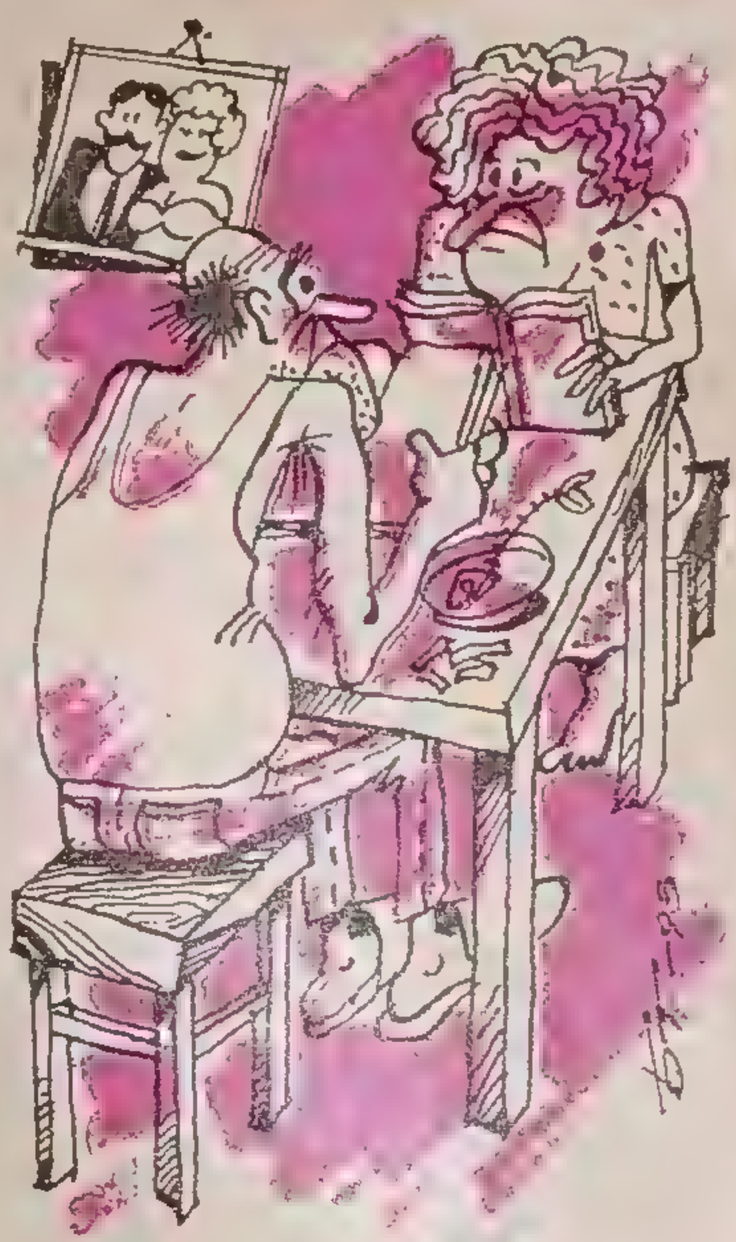
Знаменитые врачи древности Гален и Авл Корнелий Цельс, мыслители Цицерон и Плиний Младший — все они с должным почтением относились к науке чтения лица, и только в наше время физиогномика вдруг оказалась псевдонаучным направлением, а многолетние труды великих гуманистов преданы забвению.

Авл Корнелий Цельс писал: «Те, у кого продолжительное время лицо остается бледным и одутловатым, страдают головными болями, или от живота, или от внутренних болей». Современные клинические исследования, между прочим, опирающиеся на ту же «псевдонауку» — физиогномику, — позволили создать целую терминологическую классификацию лиц больных. Врачи различают «брюшное» лицо — бледное, запавшее, характерное для тяжелого воспаления брюшины; «аденоидное», наблюдаемое при гипертрофии миндалин («тупое» сонливое лицо с полуоткрытым ртом); «аортальное», регистрируемое при заболеваниях аорты и сердца, — запавшие щеки, бледный цвет кожи, синеватый оттенок склеры и т. п.

В средние века взгляды Аристотеля разделял великий Ибн Сина, известный в Европе как Авиценна. В своей врачебной практике он подробно анализировал выражения лиц больных и результаты этих наблюдений использовал при постановке диагноза.

Преемником и продолжателем трудов Аристотеля стал Иоганн Каспар Лафатер, швейцарский священник, поэт и художник, подготовивший и выпустивший в 1772—1778 гг. четырехтомное сочинение по физиогномике. Он доказывал, что «лица настолько же доступны чтению, насколько это присуще книгам, разница лишь в том, что они прочитываются в короткое время и меньше обманывают нас». Лафатер зарисовал тысячи лиц, создав фонд из шестисот таблиц — «библию физиогномики». Ученый поражал своих современников способностью правильно расшифровывать мимику субъекта, однако сам он считал, что «физиогномическое чутье — это дар Божий» и научиться этому весьма сложно.

Знаменитые писатели, конечно же, обладали этим даром. Они создавали такие портретные характеристики своих героев, которые безошибочно раскрывали



их внутреннюю суть. Пролистаем страницы романа Оноре де Бальзака «Шагреневая кожа» и еще раз убедимся, как ярко и точно автор передает характеристику старого антиквара, сыгравшего роковую роль в судьбе молодого по[illegible]ы Рафаэля: «Представьте себе сухонького худенького старичка, облаченного в черный бархатный халат, перехваченный толстым шелковым шнуром... Губы были столь бесцветны, столь тонки, что лишь при особом внимании можно было различить линию рта на его белом лице. Высокий морщинистый лоб, щеки, поблекшие и впалые, неумолимая строгость маленьких зеленых глаз, лишенных бровей и ресниц, — все это может внушить незнакомцу мысль, что вышел из рамы Взвешиватель Золота, созданный Герардом Доу. Коварство инквизитора изобличалось морщинами, которые бороздили его щеки, лучами расходились у глаз и свидетельствовали о глубоком знании жизни...» Помните трагическую развязку романа? Грозный талисман, проданный старым торговцем, убивает молодого Рафаэля Валантена, который захотел «жить, не зная меры».

В XIX веке развилось одно из направлений физиогномики — френология — искусство чтения характера человека по форме его черепа. Ее приверженцы Ломброзо и Н. Пенде трактовали биотип человека и его лицо как фатальный результат заложенных при рождении склонностей, способностей и недостатков. На базе их учения возникло судебно-медицинское направление, определяющее по лицу человека и строению его черепа заложенные от природы склонности криминогенного характера.

Френологи и физиогномисты старой школы считали, что если голова сдавлена выше висков и расширяется в области челюстей, то человеком руководят животные инстинкты, жадность. Голова, расширенная над висками, указывает на богатую фантазию субъекта и даже на некоторую склонность к мистицизму. Узкая голова удлиненной формы — на способность к наукам и любознательность. Сильно выпуклый затылок свидетельствовал о том, что его владелец отличается привязчивостью, иногда математическими способностями. Плоский затылок — показатель того, что перед вами эгоист. Выпуклость теменной части ближе ко лбу говорит о доброте, выпуклость в середине — о силе воли и твердости духа.

Восточная физиогномика отличается от западной некоторыми особенностями. Система этики, принятая на Востоке, считает одной из добродетелей умение скрывать эмоции, сохранять в любой ситуации маску беспристрастности. Признанные мастера чтения лиц — восточные философы — особое внимание придавали таким качествам, как почтение к родителям, благопристойность, преданность господину, верность властям. Наличие или отсутствие этих качеств они и старались обнаружить на лицах.

Для удобства чтения восточные физиогномисты условно делят лицо человека горизонтальными линиями на три зоны: верхнюю, среднюю и нижнюю. Верхняя зона — это в основном лобная часть, которая отражает весь жизненный путь человека. По ней физиогномисты получают информацию за период жизни от 15 до 30 лет. Идеальный лоб, то есть правильная форма и здоровый цвет кожи говорят о прекрасном состоянии тела и духа и отсутствии сильных жизненных потрясений в молодые годы. Средняя зона (от бровей до кончика носа) отражает годы жизни от 35 до 50 лет. Гармоничная сбалансированность этой зоны свидетельствует об упорядоченности психики. Нижняя зона (верхняя губа, челюсти, рот, подбородок) дает информацию о периоде в 55—57 лет, а также о более преклонном возрасте. Правильные формы этой зоны говорят об уравновешенности характера.

Ольга ДАНИЛИНА

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Окончание в следующем номере.

АМЕРИКАНСКАЯ ФИРМА

АВОН

Что делает женщину прекрасной, неповторимой, желанной и чуть-чуть таинственной? Поэты веками бьются над этой загадкой, воспевая ясные глаза в пушистых ресницах, соболиную бровь, нежные губы, бархатистую кожу... И невдомек им, что нередко, ох, как нередко, все эти прелести — не щедрый дар природы, а ухищрения косметики. Известно, что сама несравненная Клеопатра не обходилась без ее помощи. Недаром именно ее перу принадлежит одна из первых книг о косметике, да и само название этой чудесной науки — от греческого слова «космео», что значит «украшать».

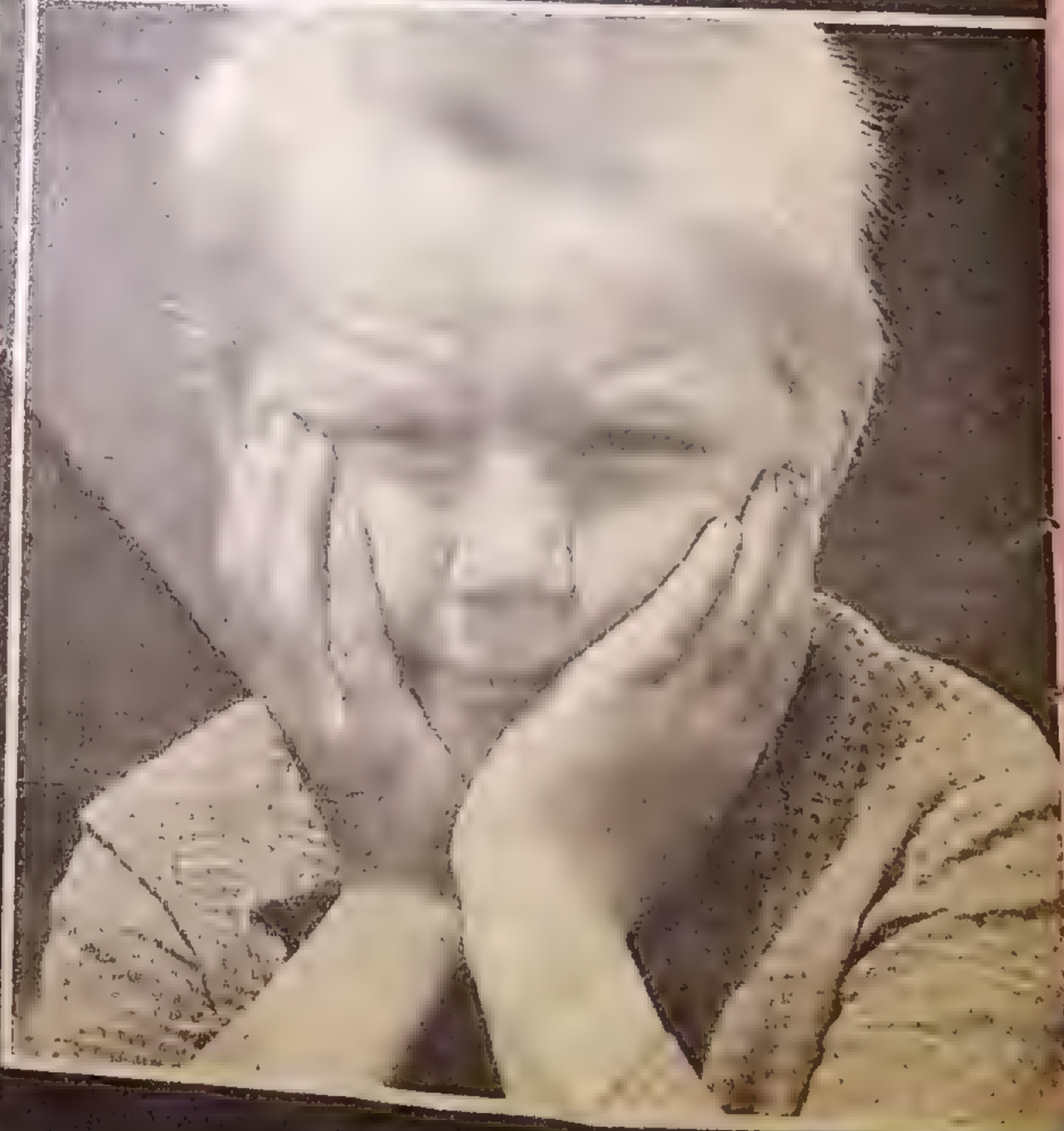
Да, милые женщины, вот уж на чем нам с вами никак нельзя экономить, так это на собственной внешности. Приобретайте косметику фирмы АВОН — и вы будете неотразимы! Наконец-то и мы с вами можем увидеть, купить и использовать продукцию с этой всемирно известной маркой.

Американской фирме АВОН более ста лет. Ее косметические изделия, пользующиеся наибольшим спросом в мире, отправляются более чем в 100 стран. Широкий ассортимент, разнообразие оттенков, оригинальная упаковка и, наконец, умеренная цена — вот отличительные черты продукции АВОН. Компания не стремится к элитарности, ее девиз — удовлетворить запросы всех слоев общества, сделать свои товары доступными каждому покупателю: накопленный опыт и огромные объемы продукции позволяют удерживать цены на достаточно низком уровне.

ВНИМАНИЕ! ФОТОКОНКУРС

Дорогие друзья! Напоминаем, что фотоконкурс журнала «Крестьянка» продолжается. Снимки просим присылать в черно-белом исполнении, размером не менее 18 × 24 см. Лучшие работы будут опубликованы. Желаем вам творческих удач!

— Снимки прислали на наш фотоконкурс В. ГОРЯЧЕВ, М. ВАРНАУСКАС, Ю. КЕЛЬДИН и Ю. КОКОВИН.



— Плохо, что нет денег. Я бы хотел иметь машину, квартиру. Но не ищите ханжеской рисовки. Я многого хотел бы, но боюсь! Коварная штука. Очень расслабляет. Перестаешь волноваться перед выходом на сцену, спокойно спишь накануне концерта. Закон жизни: что-то находим, что-то теряем. Музыкальный мир, мир артистов эстрады — не фейерверк. Многие его так представляют, но это от незнания закулисной жизни. Да, наверное, знать ее и ни к чему. Пусть для зрителя встреча с артистом останется праздником. Только бы сами артисты не рвались к вечному блаженству на звездных высотах.

Не понимаю некоторых своих коллег, страдающих, что не хватает денег на клипы, на телерадиораскрутки, что приходится мотаться по провинциям ради заработка, чтобы потом... Да не будет ничего потом. Придет сытость, уйдет творчество.

Я не боюсь провинции. Не избегаю встреч со зрителем. После концерта спешу на улицу, чтобы побыть среди тех, кто только что сидел в зале, слушая меня. Спешу в толпу, чтобы теперь самому послушать. И толпа становится людьми, моими главными критиками. Иногда спорю, но чаще питаю свою душу, сердце, учусь. Как-то слышу, одна старушка говорит своей приятельнице: «Ты видела, руки-то у него барские...» Вот уж чего не замечал. Но задумался, а почему у меня во время исполнения «руки» молчат? Или: «Все гляжу, да не пойму, чего вышел он в пальто и шляпе. Прячется от кого, что ли? А как спел первую-то свою песню про обиды — и ясно: один он на белом свете». Почувствовали, поняли, ну, не радость ли это, не признание ли для артиста.

...Свою недавно вышедшую пластинку Юрий Березин так и назвал — «Одинокий тюльпан». Он не пытается красоваться, не стремится к вычурности. Он искренен, самостоятелен в отношении ко всему творчеству. Это не всем, естественно, нравится. Юрий не скрывает, что не любит мир сегодняшней эстрады, говоря современным языком, «тусовки». Предпочитает работать с мастерами.

— С ними, конечно, труднее, чем с ремесленниками в искусстве, они порой даже подчиняют, подавляют. Но когда Мастер прав, почему бы ему не подчиниться. Мой первый сценический костюм готовил Вячеслав Зайцев. Авторы песен, которые я исполняю,— талантливые поэты и композиторы. Мне не стыдно ни за одну съемку, которую делала режиссер Останкинского телевидения Светлана Аннапольская. Это Мастера, знающие свое дело, фанатично преданные ему. Могу ли я халтурить рядом с ними?!

Любое дело определяет личность. Вот к этому стремлюсь. Кто еще спел «Нежность», как Майя Кристалинская? И сколько бы ни бросали «каменьев» в адрес Аллы Пугачевой, второй такой нет. Поражаюсь ее мужеству, тому, что и как она делает для нашей эстрады. Мне неинтересно, какой у нее характер. Главное — иметь его. Мы же часто судим артиста по обрывкам-отрывкам биографии. Нам не хватает доброты, уважения друг к другу.

Я ненавижу свое детство. Вырос в детдоме на Урале. Столько видел хамства и грубости. Единственный светлый островок, куда часто убегал,— дом моей тети. И по сей день во мне сохранилась неприязнь к тем, кто, чего-то достигнув, заполучив ключи власти, смотрит на другого свысока, помыкает им. Как порой разговаривают с начинающими артистами редактора на радио, на телевидении, да еще если они не лебезят, не заискивают: «Ты не звезда и знай свое место». Да звезду из столба можно сделать, только надолго ли?

...«Дайте мне личность!» — взывала Эдит Пиаф. Есть личность. С ними труднее работать, общаться, но они одарить, обогатить нас своим мастерством. Юрий Березин — личность!

Ольга ЧЕРЧЕСОВА

ОТ РЕДАКЦИИ. Ни одно выступление артиста Юрия Березина не остается незамеченным. Интересны его концертные программы. И, как Юрий сам признался, он не боится провинции, а ждет встречи с ней. Приглашайте. А мы поможем вам встретиться.

По всем вопросам спонсорства, организации концертных программ вы можете обратиться в редакцию по телефонам: (095) 212-12-39, 212-13-07, факс (095) 212-13-53.

СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ «КРЕСТЬЯНКИ»

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Возраст _____

Наличие детей _____

Основные внешние данные (рост, вес, цвет волос, цвет глаз) _____

Дополнительные сведения (черты характера, увлечения и т. д.) _____

Образование, профессия _____

Обеспеченность жильем _____

Номер квитанции (платежного поручения): за внесение ваших данных в картотеку (100 руб.); _____

за пользование банком данных (250 руб.) _____

ЗАЛ ОЖИДАНИЯ

Слова М. РЯБИНИНА
Музыка Б. ЕМЕЛЬЯНОВА

Наша [illegible]изнь —
[illegible]зал ожидания,
Где мы [illegible]
От разлук и [illegible]
Не иначе ка[illegible]
Но суд[illegible]
ка[illegible]
За[illegible]

ПРИПЕВ:
Зал ожидания —
как далекий свет.
Зал ожидания —
мест свободных нет.
Нет рас[illegible]

ЛАРЕЦ ПРИНЦЕССЫ АВРОРЫ

В отличие от клоуна

«Краситься — не краситься?» Право же, для девочки-подростка вопрос весьма серьезный, даже, если хотите, принципиальный. «Конечно, краситься!» — считают подружки. «Конечно, нет!» — утверждают взрослые. Ты, мол, и так хороша, зачем портить юное, свежее личико всякими пудрами и красками, успеешь еще, когда вырастешь...

А ждать не хочется. Хочется сегодня, сейчас быть яркой, привлекательной. И девочки торопясь, неумело, по-дикарски размалевывают свои глаза, щеки, губы — и становятся вульгарными, смешными и совсем-совсем некрасивыми. Выходит, правы взрослые, которые при виде юных барышень с синими веками и пятнами румян на щеках испытывают острое желание повести их к умывальнику?

Честно говоря, мы, авторы этой странички, поскольку относимся к категории взрослых, тоже думаем, что в юном возрасте можно обойтись без румян и помады. Но если у тебя короткие светлые ресницы... Маленькие глаза... Бледное лицо... Веснушки... Да мало ли недостатков, существующих и несуществующих, разглядела ты в зеркале. Тогда [illegible] лочком. Нельзя пудрить и красить вспотевшее лицо — это мешает дыханию кожи, может появиться раздражение, мелкие прыщики. Кстати, если у тебя вообще время от времени такое случается, ешь поменьше сладкого, откажись от свиного жира и следи за регулярной работой кишечника. А лицо протирай левомицетиновым или салициловым спиртом.

● Научись ровно проводить специальным карандашом тонкую линию по краю верхнего века — глаза сразу станут казаться больше и выразительнее. Продолжать линию к вискам, удлиняя глаза, не стоит — это сейчас не модно. Этим же карандашом можешь слегка подкрасить брови. Выбривать их не нужно — в моде естественные, широкие. Лишние волоски удали пинцетом.

● Ресницы подкрашивай очень аккуратно, в несколько приемов, и расчесывай щеточкой, чтобы не было комков краски. Тушь, как и карандаш, лучше не черная, а коричневая или голубая — в зависимости от цвета твоих глаз.

● А вот тени для век лучше отложить пока в сторонку — это для взрослых женщин. Не хо[illegible] Тогда запомни[illegible] тур губ по краю карандашом — многим это идет, попробуй.

● Если ты бледна — нанеси на скулы немного румян и тщательно разотри в сторону волос. Последи, чтобы румяна не легли пятнами, иначе ты будешь похожа на клоуна. Чуть-чуть румян на[illegible] на подбородок, [illegible] носа и мочки [illegible] — этот маленький секрет позволяет лучше выглядеть.

● Вечером, как бы ты [illegible] устала, смой всю кра[illegible] и косметику. Если [illegible] хая — нанеси на [illegible] ого питатель[illegible]

[illegible] у Ека[illegible] ная

Незрелые яблоки

Среди чувств и эмоций, отпущенных человеку природой, есть и половое чувство. Называется оно «либидо». Механизм его формирования сложен, но у каждого здорового человека старше восемнадцати, а иногда и раньше, это чувство присутствует. Благодаря ему возникает одна из самых удивительных человеческих связей — любовь. Почему же некоторых женщин не волнует близость людей противоположного пола, и любой, кто пытается начать сближение с ними, встречает [illegible] ий отпор, полное не[illegible]е? Эти женщины [illegible] пишены по[illegible] Беда? [illegible] е ча[illegible]

вас знают такие случаи, когда девочку ставят перед проблемой выбора: либо ты принадлежишь кому-то из своих ровесников целиком и полностью, либо тебе не место среди нас. Иногда девочки из страха остаться в одиночестве, потерять круг значимых для них людей совершают насилие над своей женской сущностью, решаясь на вступление в сексуальные отношения. Короче, приносят себя в жертву, отдают свое тело как бы добровольно на насильственный акт. Вот это и ведет чаще всего к будущей фригидности, порождая на всю жизнь равнодушие, а то и отвращение к сексу.

Из разговоров с нашими несчастными паци[illegible] фригидность, [illegible]

[illegible] Снимки про[illegible] присылать в [illegible] белом испол[illegible] размером не ме[illegible] 18 × 24 см. Лучшие работы будут опубликованы. Желаем вам творческих удач!

Снимки прислали на наш фотоконкурс В. ГОРЯЧЕВ, М. ВАРНАУСКАС, Ю. КЕЛЬДИН и Ю. КОКОВИН.

[illegible] пользующиеся наибольшим спросом в мире, отправляются более чем в 100 стран. Широкий ассортимент, разнообразие оттенков, оригинальная упаковка и, наконец, умеренная цена — вот отличительные черты продукции АВОН. Компания не стремится к элитарности, ее девиз — удовлетворить запросы всех слоев общества, сделать свои товары доступными каждому покупателю: накопленный опыт и огромные объемы продукции позволяют удерживать цены на достаточно низком уров[illegible]

Снимок прислал на наш фотоконкурс С. ОНИЩУК.

шое несчастье) мы узнаем некоторые детали происшествий, повлекших за собой духовную опустошенность, страх и отвращение. Каждая молодая женщина, рассказывая свою историю, думает, что с ней и только с ней такое случилось!

Увы, нет. Действующие лица трагедии обычно похожи друг на друга.

Как это бывает?

Вот как. Существуют компании, где возрастной разброс невелик — одним пятнадцать, другим семнадцать. Часто в такой компании есть более взрослые, авторитетные люди. Лидером может быть красивая, а иногда и не очень красивая, но волевая и опытная молодая женщина. Нет, она не действует принуждением, она умеет уговаривать. Не бескорыстно, ох, не бес-

ли своих неопытных подруг. Девочки расплачиваются здоровьем, моральным и физическим. Зато остаются в компании! Не велика ли плата?

Другой случай. Нет никакого лидера. Просто общий настрой компании определяется формулой: «Все спят со всеми». А одна не хочет. И тогда возникает у ее подруг мысль: «А чем она, собственно, лучше нас? Она должна поступать, как мы». И, подчинившись всеобщему давлению, девочка против своей воли начинает радостную ... жизнь.

Ес... безр...

ти, как правило, никто не собирается, в интимные отношения вступают для получения удовольствия, но удовольствие это возможно только при обоюдном, добровольном желании. А какое чувство испытываешь к насильнику?

Бывает и так. Парень, с которым девочка дружит, требует: или близость, или конец нашим отношениям. Девочка соглашается всего лишь из-за страха потерять друга. Но друг ли он, если учитывает только свои желания. И еще надо помнить о том, что даже единственный опыт с неумелым партнером, который склонил девушку к интимным отношениям, тоже может навеки исковеркать ее жизнь.

Разочарование, боль от оскорбленного самолюбия, презрение — вот что испытывает девушка к неудачнику. Если она его действительно любит, но он не мог проявить себя, как мужчина, то девушка сумеет понять, пожалеть, простить. Если не любит, то последствия и для нее, и для партнера могут быть трагическими.

Возможно, кто-то из взрослых читателей сочтет эти рассуждения чересчур откровенными: не подростковые это проблемы, и не в «Школе для девочек» нужно их обсуждать. Позвольте с вами не согласиться.

В каждом третьем из присланных нам писем, а писем десятки тысяч, девочки просят совета, как поступить: ... Парень настаивает на ..., а мне не хочется... мы и попытались от... тить не в соответстви... с нашими собственными бытовыми представле... ниями, а в соответстви... с теми последстви... которые ждут ... А письма юны... ниц убеди... годня... по...

«Будь счастливой, моя радость», — говори себе самой

«Меня никто не любит», «Мне не везет в любви». Вы наверняка не раз слышали такое от других, а то и сами произносили что-то подобное. Интимные отношения каждая из нас привычно анализирует с двух позиций: как мужчина относится ко мне, как я отношусь к мужчине. И очень часто мы забываем задать себе еще один, может быть, главный вопрос: как я отношусь к самой себе? Но не зависит ли от ответа на него все наше счастье или несчастье? Психотерапевт доктор медицинских наук ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО на основе своего профессионального опыта попыталась определить те качества, которые обеспечивают женщине надежные, устойчивые, радостные интимные отношения, причем под интимностью подразумевается не один лишь секс, а любые близкие, задушевные, сердечные человеческие связи.

ТА, КОТОРОЙ ВЕЗЕТ В ЛЮБВИ

● Она принимает себя целиком, даже если желает что-то изменить в себе. В основе отношения к себе лежит любовь и уважение, что она постоянно в себе поддерживает. Она просто ценит себя, а не ищет отношений для поддержания самоуважения.

● Она воспринимает других такими, какие они есть, без попытки изменить и приспособить их к своим потребностям.

● Она не отрекается от своего отношения к любым сторонам жизни, включая сексуальные чувства, не подавляет ни «отрицательные», ни «положительные».

быть открытой и доверчивой с некоторыми людьми. Она не боится, что люди узнают ее достаточно глубоко, но она также не позволяет эксплуатировать себя тем, кто не заинтересован в ее благополучии.

● Она формулирует для себя вопросы следующим образом: «Насколько для меня хороши эти взаимоотношения? Позволяют ли эти отношения мне быть той, кем я могу быть?»

● Если же отношения доставляют одни неприятности и разрушают ее личность, она может сказать: «Пусть уходит», — и при этом не впадает в отчаяние. У нее есть круг поддерживающих ее друзей, у нее есть здо... интере...

знает, что достойна всего лучшего, что может предложить ей жизнь.

ТА, КОТОРОЙ НЕ ВЕЗЕТ В ЛЮБВИ

● Часто она родом из неблагополучной семьи, где не удовлетворялись ее эмоциональные потребности. Отец или мать могли быть больными алкоголизмом.

● Женщина, о которой мало заботились, начинает заполнять свою неудовлетворенность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, который сильно нуждается в помощи, опеке. Она становится его женой, нянькой и матерью.

● Так как в детстве ей никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу, в зрелом возрасте ее влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, которых она пытается изменить своей безграничной любовью.

● Пережив ужас отвержения в детстве, эта женщина делает все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчиной, которого любит.

● Она не останавливается ни перед какими затратами времени, сил и денег, если это «помогает» любимому мужчине.

готова верить, что еще должна заработать право наслаждаться жизнью.

● У нее исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины. Она стоит на страже своих отношений, как часовой на посту, поскольку в детстве жила в обстановке ненадежности. Старается везде и во всем помогать другим, стать необходимой и даже незаменимой. Нередко такая женщина выбирает так называемые помогающие профессии (медицинский работник, учитель, официантка и т. п.).

● Ее любовь и мучения очень тяжелы и для нее, и для партнера. Это «всепоглощающая» и «испепеляющая» любовь.

● Она может быть предрасположена (эмоционально либо даже биохимически) к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи (например, от сладкого).

● Ее влечет к людям с проблемами, к нуждающимся в «спасении», ей ближе ситуации, где царят хаос, неопределенность, эмоциональные страдания. При этом она избегает ответственности лично за себя.

● У такой женщины может отмечаться тенденция к подавленности, которую она стара-

пользующиеся наибольшим спросом в мире, отправляются более чем в 100 стран. Широкий ассортимент, разнообразие оттенков, оригинальная упаковка и, наконец, умеренная цена — вот отличительные черты продукции АВОН. Компания не стремится к элитарности, ее девиз — удовлетворить запросы всех слоев общества, сделать свои товары доступными каждому покупателю: накопленный опыт и огромные объемы продукции позволяют удерживать цены на достаточно низком уровне.

Снимки про... присылать в ... белом испол... размером не ме... 18 × 24 см.
Лучшие работы будут опубликованы.
Желаем вам творческих удач!

Снимки прислали на наш фотоконкурс В. ГОРЯЧЕВ, М. ВАРНАУСКАС, Ю. КЕЛЬДИН и Ю. КОКОВИН.

Принц выбирает жену, а не тещу

Королева Англии назвала ушедший год «ужасным». Вероятно, такого же мнения и королева Испании, София. А все из-за сыновей, которые никак не уладят свои сердечные дела. Или улаживают их не так, как хочется мамам.

Наследника испанского трона 24-летнего симпатичного принца Фелипе угораздило влюбиться в девушку, которая ну никак не нравится королеве Софии. Дело не во внешности, она-то как раз не вызывает возражений. И даже не то беда, что Исабель Сарториус на три года старше Фелипе и известно, что до романа с принцем у нее были любовные связи.

Жгучую неприязнь королевы вызывает родня Исабель и, в частности, ее мать, основным пристрастием которой, кажется, является коллекционирование мужей. Кроме того, она замешана в деле с наркотиками, а это совсем скандал. Ничего себе бабушка для будущего внука-короля, женись Фелипе на Исабель!

Все средства разлучить влюбленных были испробованы. Все европейские принцессы, а их семнадцать, были предложены вниманию принца. Фелипе отправляли в самые заманчивые путешествия вдоль и вокруг земного шара. Итог был один: он возвращался к Исабель. Разговоры о том, что принц из любви к ней готов отказаться от короны, едва ли состоятельны. Как истинный представитель современной молодежи, принц хочет все и сразу: корону и Исабель.

Испанцы внимательно следят за развитием событий и изо всех сил сочувствуют влюбленным. Они считают Фелипе и Исабель идеальной парой, а также уверены, что любовь — самая дорогая и важная вещь на свете.

Король Хуан Карлос, вероятно, того же мнения. Недаром его так любят испанцы. Но, как рыцарь, не желающий огорчать женщину, свою жену, королеву Софию, он по поводу этой истории высказывается осторожно: «В конце концов только Фелипе может решить: быть Исабель королевой или нет».

Лиз уже не Тейлор

Когда прекрасная Элизабет Тейлор в очередной раз выходила замуж, оставив позади семь неудачных супружеств, многие бились об заклад, долго ли протянется ее идиллия с водителем грузовика Лэрри. Кто говорил — неделя, кто — год. Молодожены рассчитывают на вечность.

Лиз взяла фамилию мужа и стала Фортенски. Свекровь одобрила выбор сына. И Лиз ...да не забывает поздра... мужа с праздни... открыткой. ...без ума от ... считая ...астроения, а также доброжела... ...тся, что она чрезвычайно много ... свои духи

Заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В этом году мы расскажем о конкретных функциональных нарушениях и некоторых заболеваниях, при которых вы можете применять точечный массаж и настои лекарственных растений, выращенных вами на аптекарском огороде.

В журналах за 1984—1985 годы мы познакомили читателей с рефлексогенными зонами и их расположением на теле человека, рассказали, при каких функциональных нарушениях следует воздействовать на них, и объяснили приемы точечного массажа и самомассажа. Еще раз обращаем ваше внимание, уважаемые читатели, на то, что массаж и самомассаж можно проводить только после врачебного осмотра.

Новый раздел мы начнем с описания наиболее часто встречающихся функциональных нарушений и заболеваний рук.

При выполнении общего массажа рук основными приемами являются поглаживание (поверхностное и глубокое) и растирание, которые следует проводить по направлению от кончиков пальцев к плечевому суставу. Общий массаж подготавливает кожу и подкожные ткани рук к воздействию на рефлексогенные зоны.

При проведении точечного массажа на руках следует учитывать, что зоны, расположенные на внутренней поверхности руки, более чувствительны к давлению. Поэтому массажные приемы должны выполняться легко, без сильных нажатий.

На рисунке 1 обозначены места расположения основных рефлексогенных зон, которые наиболее часто будут упоминаться в дальнейших наших беседах. Эти зоны разносторонне воздействуют на организм. Например, зона 12 обладает общеукрепляющим действием, регулирует функцию желудочно-кишечного тракта. Зоны 6 и 11, при их возбуждении методом точечного массажа, стимулируют функцию сердечно-сосудистой системы и т. д.

Зона 1 находится в середине ладони на линии между средним и безымянным пальцами. Массаж ее способствует нормализации кровяного давления, снимает онемение в кончиках пальцев, восстанавливает движения в них при утомлении, способствует снятию усталости в кисти.

Зоны 3 и 4, словно браслетом, охватывают лучезапястный сустав, зона 3 — с внутренней стороны, зона 4 — с наружной. Массаж зоны 3 применяют при бессоннице, болях в области сердца, нарушении сердечного ритма, воспалении лучезапястного сустава. Массаж зоны 4 значительно уменьшает боль в лучезапястном суставе, улучшает дыхание при бронхиальной астме.

Зона 5 находится на палец выше зоны 3 со стороны мизинца. Массаж ее рекомендован при различных эмоциональных расстройствах, волнениях, страхе, болях в области сердца, нарушении ритма сердца, связанного с психофизиологическим напряжением.

Зоны 6 и 11 расположены с обеих сторон предплечья на 3 пальца выше складки лучезапястного сустава. Зона 6 находится на внутренней поверхности предплечья, массаж ее снимает общее напряжение, улучшает подвижность рук и их работоспособность. Зона 11 находится на наружной поверхности лучезапястного сустава, массаж ее эффективен при шуме в ушах, бессоннице, повышенной потливости кистей, онемении пальцев рук. Обе зоны весьма эффективны при болях в локтевом и лучезапястном суставах.

Зона 8 находится на внутренней поверхности предплечья в середине локтевой складки. Массаж ее применяют при болях во всех суставах рук.

Зона 9 расположена с наружного угла локтевой складки. Массаж ее оказывает обезболивающее действие при воспалении плечевого и локтевого суставов.

Зона 10 находится на 3 пальца ниже зоны 9. Массаж этой зоны применяют при бессоннице, болях в руках.

Зона 12 расположена на кисти в промежутке между 1-й и 2-й пястными костями, то есть в вершине треугольника, образованного линиями, проведенными через указательный и большой пальцы. Это особенно важная зона. Помимо общеукрепляющего действия, массаж ее эффективен при нарушении функции желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме, аллергических состояниях, зубной боли, слабости.

Зона 14 находится на наружной поверхности плечевого сустава, при поднятой руке в этом месте образуется ямка. Массаж ее применяют при болях в плече, при ушибах плеча, при болях в шее и межлопаточной области.

Теперь поговорим о массаже самих рук при их усталости, при онемении кончиков пальцев, при появлении болей в них.

УСТАЛОСТЬ РУК чаще всего развивается при выполнении длительной однообразной работы, при которой основная нагрузка приходится на кисти и плечи (переборка овощей, дойка вручную, прополка, печатание на машинке и т. д.). Часто после такой интенсивной работы вечерами появляется боль в руках, бессонница. Чтобы избежать этого состояния, при первых же признаках утомления рук в перерыве между работой необходимо провести точечный массаж рефлексогенных зон 12, 8, 11, 14. Самомассаж можно делать через одежду. А по окончании работы, придя домой, проделайте общий массаж рук, используя приемы поглаживания и растирания, а затем точечный массаж тех же рефлексогенных зон.

Для устранения БОЛЕЙ эффективным является общий и точечный массаж рефлексогенных зон 12, 8, 14. Если же к боли присоединяется нервозность и бессонница, не забывайте о массаже зон 3, 4, 9. Массаж выполняют в этих случаях успокаивающим методом, начиная с плавного поверхностного поглаживания выбранной зоны с дальнейшим усилением давления на кожу до появления расслабления мышц (при этом подушечка пальца мягко входит в ткань кожи). Когда расслабленность тканей достигнута, палец следует задержать на зоне на 5—6 секунд, а затем медленно возвратить в исходное положение. Процедуру следует повторить 3—4 раза.

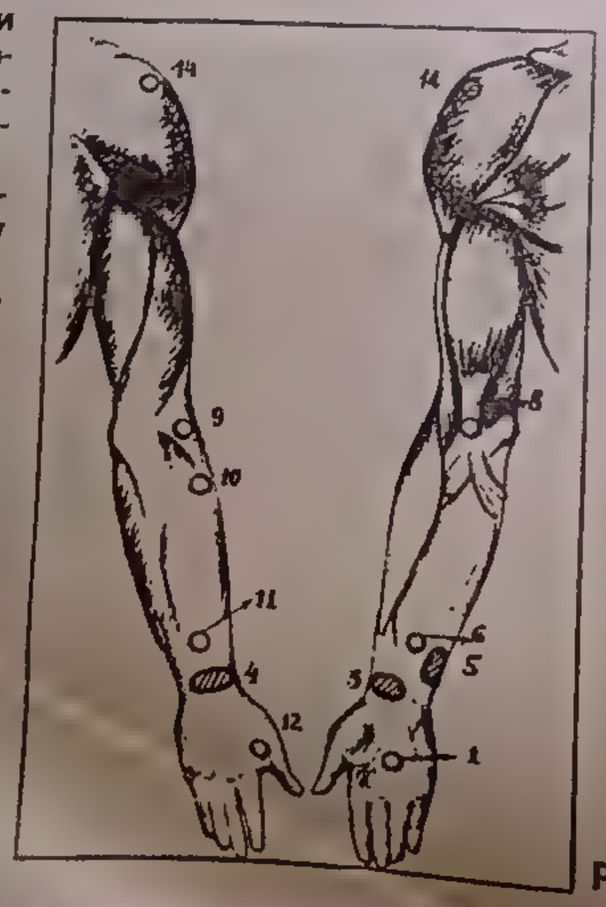


Рис. 1.

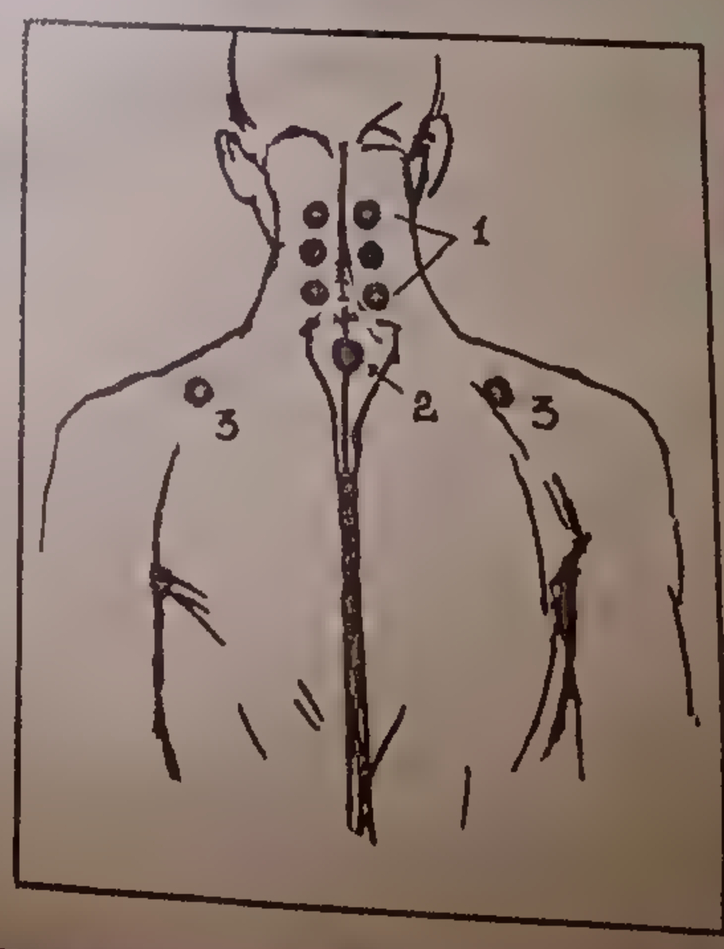


Рис. 2.

Бывают случаи, когда боль усиливается по ночам, она нарушает сон, в пальцах ощущается онемение. При таком состоянии массаж только рефлексогенных зон рук недостаточен. Надо еще провести массаж рефлексогенных зон 1, 2, 3 на задней поверхности шеи и надлопаточной области (см. рис. 2). Зона 1 расположена с обеих сторон позвоночника шеи на расстоянии двух пальцев от его средней линии. Массаж этой зоны применяют при болях в руках, головокружении, шуме в ушах, невралгии тройничного нерва.

Зона 2 находится в углублении позвоночника между остистыми отростками 7-го шейного позвонка и 1-го грудного. Для того, чтобы найти остистый отросток позвонка, наклоните голову — он будет больше других отростков выступать под кожей шеи. Это очень важная рефлексогенная зона: ее массаж применяют не только при болях в руках, но и при головокружении, повышенном кровяном давлении, одышке.

Зона 3 находится в центре верхней части лопатки, над ее гребнем. Если положить ладонь пациенту на плечевой сустав, то указательный палец своей подушечкой будет находиться над зоной. Массаж этой зоны уменьшит боль в суставах руки, улучшит кровообращение, снимет усталость во всем плечевом поясе.

Не забывайте и о лекарственных травах. В зимнее время при болях в суставах хорошо помогает компресс из заваренной и отжатой череды. А летом — компресс из зеленых листьев березы на зоны 3 и 4. В период стихания острого воспалительного процесса в суставах рекомендуется делать припарки из листьев и цвета липы: 4 ложки листьев и цвета обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде припарки прикладывать к суставу.

ПОМОГИТЕ РУКАМ

ПОЛЧАСА ДЛЯ СЕБЯ

Сколько забот выпадает женским рукам — на работе, дома на кухне, во время стирки, мойки. То и дело они подвергаются воздействию мороза и ветра, горячей и холодной воды, различных химических веществ, и т. п.

Если не следить за руками, то это может привести к повышенной сухости, шелушению, покраснению, сморщенности кожи, появлению трещин, мозолей.

Для мытья рук используйте пережиренные мыла, которые содержат высококачественные жиры (ланолин и спермацет) и высокомолекулярные спирты, ослабляющие действие щелочи. Советуем вам мыло «Детское», «Элегия», «Косметическое», «Русский лес», «Любимое», «Экстра», «Ланолиновое», «Спермацетовое». А вот употреблять для мытья рук хозяйственное мыло не надо, так как оно содержит большое количество щелочи и поэтому сильно обезжиривает, пересушивает кожу и может вызвать раздражение. Для тех, кто имеет дело со смазочными маслами и другими веществами, сильно загрязняющими кожу, выпускается мыло «Пемзовое», которое хорошо очищает руки.

Механизаторам, работающим с соляркой, автолом, рекомендуем применять крем «Очищающий», который содержит специально подобранный набор жировых компонентов, обеспечивающих тщательную очистку кожи.

Для защиты кожи рук выпускают специальные кремы. Так, крем «Силон» защищает руки от вредного воздействия воды и пыли. «Силиконовый» — это «крем-перчатки», в его состав входят органические вещества, благодаря которым на коже образуется защитная пленка, предохраняющая от воздействия воды, водных растворов солей, кислот и щелочей. Вазелин «Особый» служит для смягчения и защиты кожи рук от действия моющих средств, химикатов, ветра, холода и жары.

Лосьоны «Кристалл» и «Гигиена» хорошо удаляют с кожи налет, который появляется после обработки овощей и ягод.

Наша косметическая промышленность выпускает специальные питательные кремы для рук: «Арбат», «Велюр», «Персиковый», «Крем для рук», «Ольга», «Стелла», «Лола» и др. Эти кремы хорошо смягчают кожу, делая ее эластичной и бархатистой, так как содержат в своем составе витамины, ферменты, растительные экстракты, различные, жировые компоненты. Помимо этих качеств, кремы «Ольга» и «Лола» обладают противовоспалительным и антибактериальным действием, поэтому их можно применять для ускорения заживления трещин и мелких ранок.

Для смягчения кожи рук можно использовать домашние средства — отвар картофеля (или чайную ложку картофельного пюре), отвар геркулеса, отвар льняного семени, а также состав из 2 столовых ложек глицерина и чайной ложки нашатырного спирта.

Очень полезны и теплые ванночки из трав — ромашки, крапивы, подорожника, липового цвета, шалфея, лопуха (из расчета по столовой ложке какой-либо травы на литр горячей воды). После такой ванночки во влажную кожу вотрите крем для рук или любой питательный крем для сухой кожи.

В случае появления на руках сыпи, красноты, отека следует тут же обратиться к врачу по кожным болезням. Эти признаки указывают на воспаление кожи, которое может возникнуть у здорового человека при контакте с некоторыми растениями (табак, хмель и др.) или удобрениями.

Тем, у кого сильно потеют руки, рекомендуем ванночки на 5—10 минут с поваренной солью (чайная ложка на литр воды) или отваром дубовой коры (столовая ложка коры на литр воды), или же со столовым уксусом (столовая ложка на литр воды).

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского НИИ
косметологии
Минздрава РСФСР.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Для сохранения гибкости пальцев и суставов, для снятия усталости, для усиления кровообращения и снятия отечности рекомендуем небольшой комплекс упражнений, который можно проводить несколько раз в день, особенно после выполнения тяжелой физической работы:

1. Крепко сожмите каждую руку в кулак и резко разожмите (повторите 10 раз).
2. Вращательные движения кистями рук внутрь и кнаружи (по 10 раз).
3. Круговое движение большими пальцами в обоих направлениях (по 10 раз).
4. Сложите пальцы рук в «замок», крепко сжимайте и разжимайте их (20 раз).
5. Крепко прижмите друг к другу пальцы и ладони обеих рук. Локти на уровне плеч. Теперь, не разжимая пальцев, отведите ладони так, чтобы запястья и локти раздвинулись, верните кисть в исходное положение (10 раз).
6. Кисти рук поднимите вверх и свободно опустите (по 20 раз).

Такая гимнастика для рук займет у вас 5—10 минут, но вы почувствуете, что руки отдохнули.

Многим знакомы неприятные ощущения, «простелы» в области спины. Это ухудшение самочувствия связано с нарушением функции позвоночника...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ

Различные радикулиты и невралгии встречаются довольно часто. Это связано с тем, что в процессе жизни человека самая большая физическая нагрузка приходится на спину, которая никогда не отдыхает. Что бы человек ни делал, мышцы спины находятся в постоянной напряженности, всей своей массой опираясь на позвоночник.

Позвоночник состоит из позвонков, соединенных между собой связками, межпозвонковыми хрящами (дисками) и суставами. В нем различают шейный, грудной, поясничный и крестцовый отделы. Позвоночник не представляет собой прямую линию, а имеет изгибы, в грудном и крестцовом отделах направленные выпуклостью назад, а в шейном и поясничном — вперед. Изогнутый таким образом позвоночник смягчает толчки, возникающие при ходьбе, беге или прыжках, и выдерживает большие физические нагрузки.

У здорового человека спина закругляется к центру позвоночника. Кожа ее плотная, малоподвижная по средней линии и хорошо смещаемая на боках. Под кожей отчетливо определяются мышцы. Появившиеся ограничения в подвижности позвоночника, а следовательно, и в спине, нарушают кровоснабжение мышц, нервных стволов и позвонков, что в сочетании с переохлаждением способствует появлению «простелов», радикулитов и остеохондроза.

Остеохондроз — это заболевание межпозвонковых хрящей (дисков). Развитию этой болезни способствуют инфекции, интоксикации (в том числе алкогольная и табачная), травмы позвоночника, как острые, так и хронические. Появившиеся в позвоночнике изменения отрицательно сказываются и на других органах, к которым подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Этим объясняется появление болей при остеохондрозе в области сердца, в печени, в подложечной области и кишечнике. Но может быть и наоборот, когда боль в позвоночнике является результатом заболевания какого-нибудь органа.

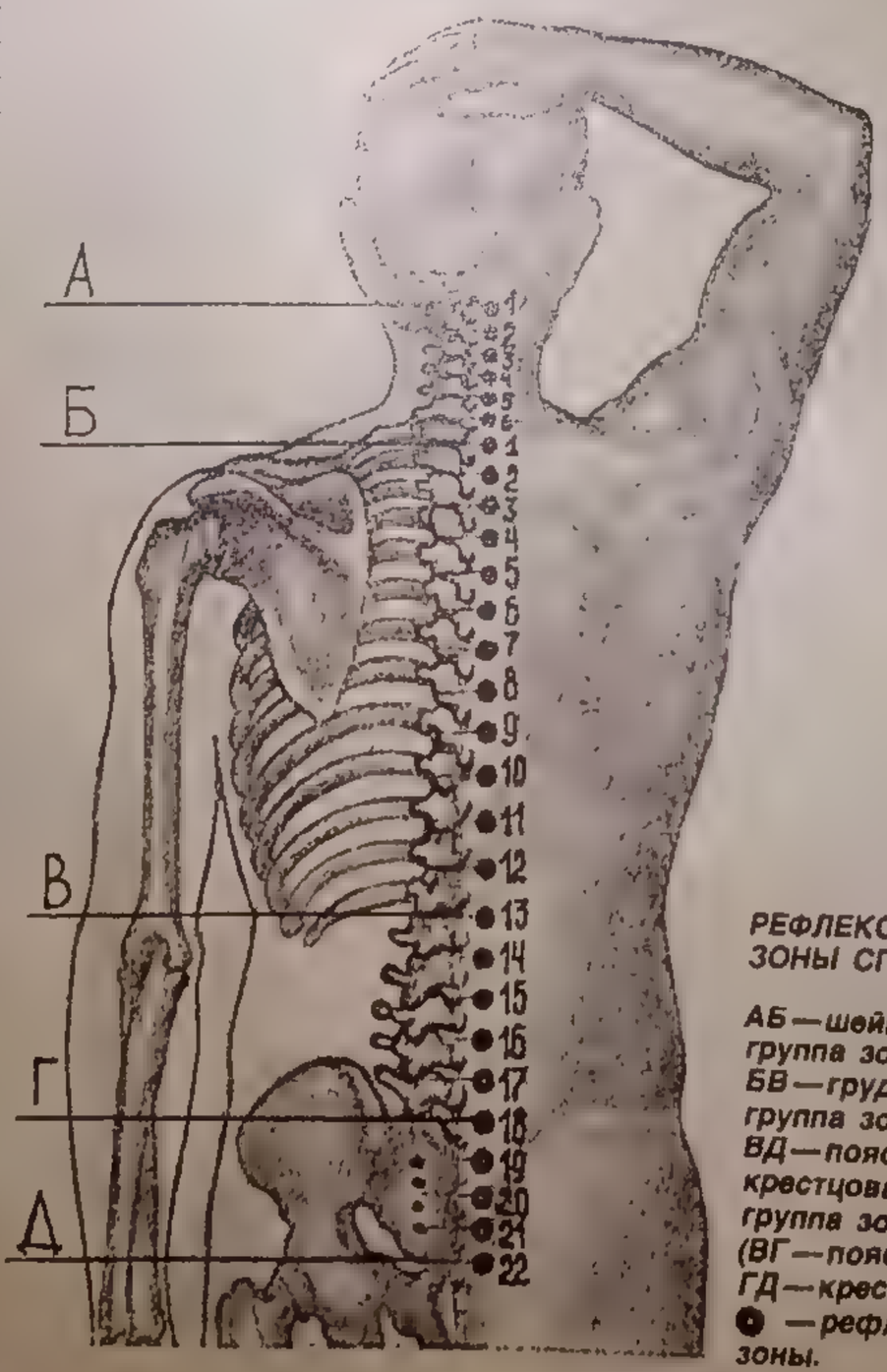
Работа на холоде увеличивает напряженность мышц, способствует появлению потливости. Спина переохлаждается, начинаются «простелы» и радикулиты даже без наличия остеохондроза.

Что же нужно делать, чтобы уберечь наш организм от таких заболеваний? Неоценимую услугу может сказать общий и точечный массаж рефлексогенных зон спины, которые расположены с обеих сторон позвоночника на горизонтальных линиях между остистыми отростками позвонков. Для того, чтобы проще найти эти зоны, ориентируйтесь на остистые отростки позвонков, которые наиболее отчетливо видны под кожей в виде закругленных выступов. Так, при опущенной голове выделяется остистый отросток VII шейного позвонка.

Если опоясать грудную клетку лентой так, чтобы она прошла по соскам грудных желез, то на спине лента будет проходить между V и VI грудными позвонками. А если лентой опоясать живот по линии пупка, то на спине она пройдет между II и III поясничными позвонками.

Рефлексогенные зоны спины подвергаются массажу не только при болях в спине после тяжелой физической работы или после переохлаждения, но и при заболеваниях внутренних органов, головной боли, слабости в руках и т. д.

Для удобства пользования и лучшего запоминания рефлексогенных зон мы их разделили на группы: *шейную, грудную* и *поясничнокрестцовую.*



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ СПИНЫ

АБ — шейная группа зон; БВ — грудная группа зон; ВД — поясничнокрестцовая группа зон (ВГ — поясничная, ГД — крестцовая); ● — рефлексогенные зоны.

На рисунке видно, что шейная группа рефлексогенных зон расположена с обеих сторон шеи между горизонтальными линиями, проведенными по основанию черепа и остистому отростку VII шейного позвонка. Массаж этих зон применяют при «простелах», шейно-грудных радикулитах, остеохондрозе, а также при головной боли, невралгии тройничного нерва, болях в руках, онемении кончиков пальцев, шуме в ушах, головокружении, боли в задней поверхности шеи, повышенном кровяном давлении.

Грудная группа рефлексогенных зон расположена с обеих сторон грудного отдела позвоночника между горизонтальными линиями, проведенными через VII шейный позвонок и остистый отросток I поясничного позвонка. Массаж этой группы применяют при остеохондрозе, заболеваниях органов дыхания, межреберной невралгии, болях в области сердца, неврастении, заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении сна.

С обеих сторон поясничнокрестцового отдела позвоночника между горизонтальными линиями, проведенными через остистый отросток II поясничного позвонка и ягодичную складку, расположена пояснично-крестцовая группа рефлексогенных зон. Массаж этой группы применяют при болях в поясничной области спины при радикулитах и остеохондрозе, а также слабости и усталости поясницы, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Точечный массаж и самомассаж следует проводить при максимально расслабленных мышцах. Выполняют его подушечками 2—4 пальцев или отдельно большим пальцем. Первоначально проводят поверхностное поглаживание выбранного участка спины, затем пальцы устанавливают перпендикулярно на рефлексогенные зоны на три пальца от средней линии спины. В зависимости от метода воздействия (возбуждающего или успокаивающего) соответственно выбирают и технику массажа. При наличии острой боли массаж проводят успокаивающим методом, а при хронических заболеваниях — возбуждающим.

При успокаивающем методе сила давления на зону возрастает медленно, подушечки пальцев как бы ввинчиваются в подлежащие ткани, процедура массажа одной зоны длится 2—4 минуты без отры-

ва пальцев от массируемого участка и повторяется 3—4 раза. При возбуждающем методе воздействия каждый прием массажа сопровождается легким болевым раздражением в виде хлопка, щипка или вонзания пальца в центр рефлексогенной зоны. Продолжительность воздействия на зону составляет 30—40 секунд, повторяется 3—4 раза, при каждом повторении палец отрывают от массируемого участка. Надавливание на рефлексогенные зоны спины лучше всего делать на вдохе и прекращать на выдохе.

При остеохондрозе и простудных болях в спине хороший эффект дает также прием водного настоя (чая) в составе следующих лекарственных растений: липовый цвет — 3 части, девясил высокий — 2 части, тысячелистник — 2 части, мята — 1 часть. Чайную ложку смеси заваривают в стакане кипятка 20 минут, процеживают и пьют (по стакану утром и вечером).

При наличии пояснично-крестцового радикулита, протекающего с сильными болями, нарушением движений в позвоночнике, в сочетании с точечным массажем рекомендуется принимать водный настой лекарственных растений в таком составе: листья толокнянки — 3 части, трава хвоща — 2 части, трава грыжника — 2 части, трава спорыша — 2 части, рыльца кукурузные — 3 части, створки стручков фасоли — 3 части, девясил высокий — 2 части. 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в литре воды, затем кипятить 5 минут, снова настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Учитывая многочисленные пожелания читателей, мы начинаем цикл статей о рациональном питании.

СДОБНАЯ БУЛОЧКА И БЕГ ТРУСЦОЙ

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание — это, по существу, соблюдение трех основных принципов.

ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП: БАЛАНС ЭНЕРГИИ.

Процесс усвоения пищи чем-то схож с горением. Действительно, бóльшая часть пищевых веществ превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду. Установлено, что 1 г белков пищи дает 4 килокалории (ккал), 1 г жиров — 9 ккал, 1 г углеводов — 4 ккал. Зная химический состав продуктов, легко рассчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки, а также калорийность любого блюда, меню или диеты. Вот для примера калорийность (энергетическая ценность) некоторых продуктов:

Продукты, по 100 граммов	Энергетическая ценность, в ккал
Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	40—50
Творог жирный	223

Нормальное питание предусматривает равновесие между поступающей с пищей энергией и той, что расходуется во время жизнедеятельности. Как расходуется энергия, которую мы получаем с пищей?

Есть три пути энергозатрат в организме. Во-первых, это *основной обмен*, то есть минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Основной обмен зависит от возраста, веса, внешних условий, индивидуальных особенностей. У стандартного мужчины (возраст 30 лет, вес 65 кг) он равен в среднем 1600 ккал в сутки, у стандартной женщины (30 лет, 55 кг) — 1400 ккал. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен обычно (до 30%) выше. Во-вторых, энергия расходуется на переваривание пищи (так называемое *специфическое динамическое действие* пищи). За счет него основной обмен в период переваривания увеличивается в среднем на 10—15%. И наконец, самое существенное влияние на величину расхода энергии оказывает *мышечная деятельность*. При умственной работе энергия тратится гораздо в меньшей степени. Приведем несколько примеров расхода энергии при разной физической активности для человека весом 60 кг. При сне он равен 50 ккал в час, при чтении вслух — 90, при выполнении домашней работы (мытье посуды, глаженье, уборка) — 120—240, при спокойной ходьбе — 190, при быстрой — 300, при беге трусцой — 360, при плавании — 180—400. Тому, кто захочет в добавление к обычному завтраку съесть стограммовую булочку (около 400 ккал) и при этом ни на грамм не поправиться, придется пробежать трусцой 3—4 километра.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал (это примерно 1/10 суточной калорийности) накопление резервного жира увеличивается на 15—30 г в день, что составляет в год 5—10 кг.

ВТОРОЙ ПРИНЦИП: УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОПРЕДЕЛЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ.

Все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Выяснено, что в рационе практически здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1, 2:4. Однако если значительно увеличивается доля физического труда и потребность в энергии, то это соотношение должно меняться в сторону увеличения доли жиров и углеводов и уменьшения доли белков.

Пища здорового человека обязательно должна содержать не только витамины и минеральные вещества, но и так называемые пищевые волокна, которые практически не перевариваются и не всасываются. Эти волокна содержатся в хлебе грубого помола, яблоках, капусте, картофеле, свекле.

ТРЕТИЙ ПРИНЦИП: РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ.

Правильный режим питания заключается в выполнении четырех требований.

Первое — регулярность питания, то есть приемы пищи в одно и то же время суток.

Второе — дробность питания в течение суток. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или другого кисломолочного продукта перед сном. Если есть возможность, хорошо ввести в режим питания один или два дополнительных приема пищи — между завтраком и обедом, между обедом и ужином.

Третье — максимальное соблюдение принципа сбалансированности питания при каждом приеме пищи. Это значит, что на завтрак, обед и ужин набор продуктов должен быть продуман с точки зрения поставки организму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в наиболее рациональном соотношении.

Четвертое — распределение пищи по ее приемам в течение дня. Установлено, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более двух третей общего количества пищи, а за ужином — менее одной трети.

Время суток для завтрака, обеда и ужина, конечно, может быть разным в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5—6 часов. Хорошо, чтобы 3—4 часа разделяли ужин и начало сна.

И. СКУРИХИН,
доктор технических наук,
профессор.
В. ШАТЕРНИКОВ,
доктор
биологических наук,
профессор,
член-корр.
АМН СССР.

И СТРИЖКА, И КОСЫ...

В последние годы мода все настойчивее предлагает нам короткие и очень короткие стрижки разнообразных форм. Но тем не менее красиво уложенные длинные волосы и косы остаются модными всегда.

1

2

3

Самое главное сегодня, чтобы прическа была технологически несложной, практичной, чтобы ее можно было поддерживать, не прибегая к помощи парикмахера.

Модный стиль в 1986 году — это объемные, пышные прически, сделанные на основе химической завивки или с помощью новых приемов укладки. Молодым девушкам предлагаем авангардную форму — в виде шара с высоко постриженным затылком и челкой, уложенной в направлении ко лбу или постриженной в виде бахромы (фото 1). Эта модель художника М. Немцовой так и называется «Молодежная».

Но характерная черта современной моды именно в том, что сегодня нет причесок только для молодежи или только для «среднего возраста». Многовариантность одной и той же стрижки позволяет быть модными всем.

На фото 2 вы видите модель художника Т. Дак «Москвичка»: челка уложена феном так, что создает видимость гладких волос,— это больше подойдет тем, кто не любит «нагромождения» деталей, «художественного беспорядка» на голове.

Женщинам любого возраста подойдут стрижка «Фестивальная» автора Л. Голубевой (фото 3) и модель Д. Кондрашовой, которую вы видите на фото 4. Прически, строгие по форме укладки, будут удобны и на каждый день, и в праздник.

Что касается длинных волос, то и молодым лучше варьировать различно уложенные косы (здесь все зависит от длины и толщины косы), например, так, как предлагает художник Л. Голубева (фото 5). Из тех же кос можно собрать различные пучки (фото 6, 7), используя самые разнообразные украшения — заколки, шпильки, цветные резинки, гребни... Не забывайте, что прическа должна корректировать лицо, создавая впечатление его овальной формы, которая считается идеальной. Если у вас круглое или квадратное лицо, то контуры его с боков и у лба должны обрамляться мягкими локонами волос. Следует избегать низких боковых проборов, густой челки, громоздких или слишком плоских причесок. Если же лицо, наоборот, слишком вытянуто, его можно «сделать» короче и круглее при помощи длинной мягкой челки, а с боков и сзади волосы должны быть пышными. В этом случае нельзя зачесывать волосы кверху и назад, надо избегать коротких локонов на лбу и щеках.

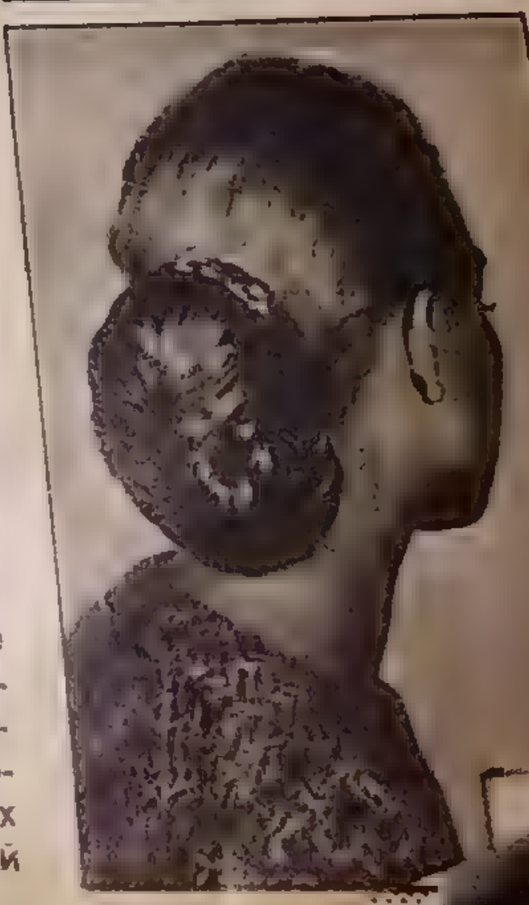
М. ЛОМАКИНА

Фото В. ЛАШКОВА.

4

5

6


7

ЛУЧШЕ ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА...

Форму лица можно успешно корректировать, умело используя косметику. Но сразу запомним золотое правило: лучше подчеркнуть достоинства лица, чем пытаться прикрыть то, что вы считаете недостатком, хотя некоторые недостатки исправить не так уж и трудно.

Если нос у вас с горбинкой, нанесите на нее теневую пудру на тон темнее, чем основной цвет.

Двойной подбородок можно оптически уменьшить, нанеся на это место более темную пудру.

Очень светлые цвета теней для век (светло-синий, светло-зеленый) оптически уменьшают глаза. Эти тени выглядят неестественными, особенно при дневном освещении,— их лучше нанести под бровями, чтобы глаза казались больше.

Тени, которые сливаются с основным цветом глаз, не всегда подчеркивают его.

Яркие тени следует использовать лишь вечером. А днем рекомендуются мягкие цвета: серый, масляно-зеленый, бежево - коричневый.

Если у вас маленькие веки, не пользуйтесь блестящими и перламутровыми тенями.

Как же наносить тени?

Если у вас глубоко сидящие глаза, нанесите выбранные тени на все верхнее веко и внешний угол нижнего. Разотрите их щеточкой, двигая ее в направлении к бровям.

Если у вас припухлые веки, нанесите тени на внутреннюю часть верхнего века и в уголке глаза — в виде треугольника.

А как корректировать форму губ?

Если у вас очень тонкие губы, используйте карандаш натурального цвета губ, чтобы как можно естественнее изменить их очертания. Затем нанесите помаду желаемого цвета.

Если нижняя губа более полная, обрисуйте ее губной помадой на один или два тона светлее того, которым обрисована верхняя губа.

Если губы у вас очень широкие, нанесите на их середину помаду более темного цвета, который должен переходить плавно в более светлый к краям губ.

СОВЕТЫ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ

Косметику можно накладывать только на чистую кожу. Предварительно следует умыться или протереть лицо соответствующим вашему типу кожи лосьоном или жидким кремом.

Если в дороге и на работе удобно пользоваться компактной пудрой, то дома, на туалетном столике, лучше иметь пудру рассыпную.

Снимать декоративную косметику можно любым жирным эмульсионным кремом типа «молочко»: «Миндальное», «Огуречное», «Ланолиновое», «Персиковое», «Утро» и др.

При жирной коже лица, чтобы снять косметику, можно умыться с мылом.

Тени для век и тушь с ресниц снимаются ваткой, смоченной в подогретом растительном масле.

Если тушь для ресниц вызывает раздражение кожи век, надо временно отказаться от ее использования, а затем попробовать красить ресницы другой тушью.

Перед выходом на улицу в холодный ветреный день наносить питательный крем на лицо не рекомендуется.

Если весной сохнут губы, смажьте их смесью равных частей гусиного жира и растительного масла или кремом «Восторг».

КОЛЕЧКО — К СЕРЕЖКАМ?

Серьги, кольца, брошки... Многие из нас охотно их надевают. Но как выбрать именно те, что созданы для нас?

Пожалуй, следует запомнить простейшие правила. Во-первых, никогда не надевайте вместе украшения, выполненные из разных материалов. Во-вторых, надо знать, какие из имеющихся у вас изделий могут быть использованы каждый день, а какие — только в торжественных случаях. И, наконец, украшения должны гармонировать с цветом и стилем костюма, сочетаться с внешним обликом.

Самое сложное — подобрать серьги. К круглому лицу выбирают удлиненные серьги или серьги с подвесками. Блондинкам со светлыми глазами пойдут серьги со светлыми камнями, а при темных глазах камни должны быть теплых оттенков. Брюнеткам больше идут серьги с яркими цветными камнями.

Если мочка маленькая, то следует подбирать серьги продолговатой формы без блеска. Если, наоборот, мочка крупная, удачнее будут смотреться клипсы плоской формы. При тонкой мочке лучше выбрать более легкие, изящные серьги. Объемные (крупные, круглые) серьги — для ушей, которые плотно прилегают к голове.

Правил ношения колец совсем немного:

— тонкие пальцы требуют более тонких и нежных колец;

— крупные кольца не стоит, пожалуй, носить на полных пальцах;

— если перстень массивный, пусть он будет один;

— если в кольце есть яркий камень, его цвет надо обязательно повторить в одежде;

— не следует надевать даже на разные руки кольца с разноцветными камнями, цветной камень хорошо сочетается только с прозрачными и белыми камнями.

Еще один вид ювелирных украшений — это брошь. Керамические броши хорошо смотрятся на одежде из натуральных тканей грубой фактуры. А шелковое платье уже само по себе требует тонкой по замыслу и художественному исполнению брошки. К более плотным тканям подойдут украшения с полудрагоценными камнями или же из дерева. К костюмам из искусственных тканей лучше надевать бижутерию.

Рис. А. МАРТЫНОВА

В переходные периоды года наблюдается большое количество простудных и инфекционных заболеваний. Как их предотвратить?

Заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Вроде бы зима кончилась, на улице стало теплее, а заболеваемость не уменьшилась.

Несмотря на весну, некоторые люди продолжают одеваться слишком тепло. Во время работы или быстрой ходьбы усиливается потливость, появляется желание охладиться. Сначала расстегивается верхняя пуговица, затем вторая и в конце концов пальто нараспашку. Разгоряченную грудь продувает ветер. К вечеру появляется насморк, ночью из-за кашля трудно заснуть. От головной боли звенит в ушах, поднимается температура. И результат — больничный лист.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) или, как их еще называют, острые катары верхних дыхательных путей, подстерегают тех, у кого снижена сопротивляемость организма к воздействию микробов и вирусов. Причина низкой сопротивляемости — общее переохлаждение организма, пища, бедная витаминами, хронические болезни.

ОРЗ вызываются большим количеством вирусов и бактерий (свыше двухсот наименований), которые в основном поражают верхние отделы дыхательных путей: нос, глотку, горло, трахеи и бронхи. Наиболее тяжелое осложнение острых респираторных заболеваний — пневмония, то есть воспаление легких. И тут уж без врачебной помощи не обойтись.

Лечить болезни трудно, легче предупреждать их, то есть заблаговременно позаботиться о сопротивляемости организма. Защитные функции, способность бороться с инфекциями стимулирует витамин С. Сам организм вырабатывать его не может, он поступает с продуктами питания, поэтому так важно, чтобы пища содержала его в достаточном количестве. В природе вряд ли найдется другой такой естественный продукт, в котором содержится витамина С больше, чем в плодах ШИПОВНИКА. С ним не могут конкурировать даже черная смородина и лимон. Плоды шиповника употребляют в виде водного настоя. Для его приготовления берут столовую ложку плодов, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и кипятят 15 мин., процеживают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до полного стакана и пьют раз в день по стакану после еды. Такое количество настоя вполне достаточно, чтобы пополнить недостающее количество витамина С в продуктах.

Если вы переохладились и у вас появился насморк, не забывайте о вашем зеленом друге — КАЛАНХОЭ. Выдавите чайную ложку сока и закапайте по 10 капель в каждую ноздрю. Каланхоз способствует очищению слизистой оболочки и снятию воспалительного процесса. Закапывание делают 2—3 раза в день в течение 3—4 дней.

Жаропонижающим и жаждоутоляющим свойствами обладает сок КЛЮКВЫ. В народной медицине сок клюквы, смешанный пополам с медом, применяют при кашле. Для усиления потогонного действия хороший эффект оказывает водный настой липового цвета в смеси с равным количеством плодов сушеной малины. Для его приготовления берут столовую ложку смеси липового цвета и плодов малины и заливают стаканом горячей кипяченой воды, кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по стакану на ночь в теплом виде или по $^1/_2$ стакана 2—3 раза днем перед едой.

С целью повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей настоятельно рекомендуется проводить точечный и общий массаж грудной клетки и лица. Массаж грудной клетки улучшает работу легких и сердца, повышает эластичность кожи, снимает боль за грудиной, облегчает кашель.

Грудная клетка по своему строению очень хрупкая, поэтому при ее массаже следует проявлять осторожность. У женщин массаж грудной клетки проводится только в верхней трети ее, выше грудных желез.

Общий массаж начинают с поверхностного и глубокого поглаживания грудных мышц и грудины в направлении к подмышечным впадинам, а межреберных промежутков — в направлении к позвоночнику. После поглаживания выполняют растирание грудины и реберных дуг подушечками пальцев.

Точечный массаж и самомассаж выполняют по рефлексогенным зонам, которые расположены на средней линии грудины и в межреберных промежутках, находящихся на два пальца снаружи от нее (рис. 1). На средней линии наиболее часто точечному массажу подвергают зону 8, расположенную в месте пересечения средней линии грудины с линией, проведенной через соски грудных желез. Массаж ее показан при болях в области грудной клетки, одышке, кашле, приступах удушья при бронхиальной астме. Выше этой зоны в центре вырезки грудной кости находится зона 9. Массаж ее применяют при кашле, при трудно отделяемой мокроте. Рефлексогенные зоны 10, 11, 12, 13, расположенные в межреберных промежутках, подвергают массажу при бронхиальной астме, бронхитах, пневмонии.

Общий и точечный массаж лучше проводить в положении лежа на боку, что дает возможность расслабить мышцы грудной клетки (при этом правая рука массирует левую половину, и наоборот), а при бронхиальной астме — сидя при слегка наклоненной к груди голове. Точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки целесообразно сочетать с массажем зон спины (см. «Крестьянка» № 2, 1986 год).

При острых респираторных заболеваниях, насморке, ангинах, головной боли точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки рекомендуется сочетать с массажем рефлексогенных зон лица (рис. 2). Рефлексогенная зона 11 находится на средней линии лица между внутренними концами бровей. Рефлексогенная зона 12 находится у верхнего края носогубной складки рядом с крылом носа.

Следует проводить массаж успокаивающим методом в течение двух-трех минут, надавливая на каждую точку не дольше 15 секунд, то есть делая вращательные движения семь раз в одну сторону и семь раз в другую. С целью профилактики массаж делают 2—3 раза в день, а при заболевании — через каждый час.

Рис. 1. Рефлексогенные зоны грудной клетки.

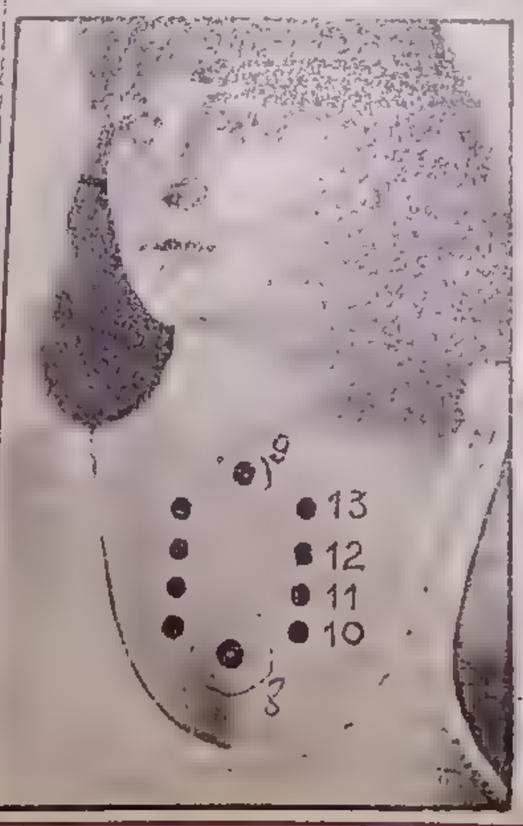
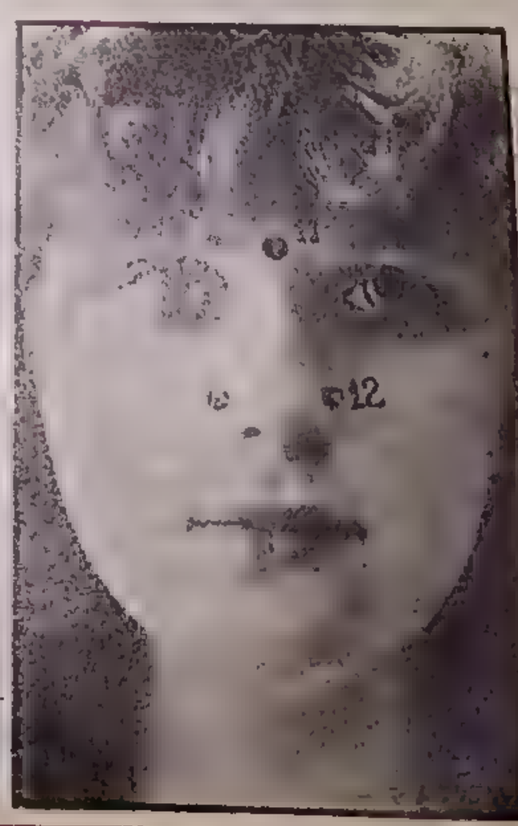


Рис. 2. Рефлексогенные зоны лица.



ОТ РЕДАКЦИИ. В ответ на публикации «Самочувствием можно управлять» мы получили десятки писем читателей с благодарными отзывами, пожеланиями. Мы признательны за них и постараемся учесть ваши просьбы.

Но хотим заметить: публикации в журнале носят рекомендательный характер, давать же конкретные, к тому же заочные консультации по поводу того или иного заболевания мы не можем.

Еще раз благодарим всех приславших письма.

Специальные обследования, проведенные в различных районах нашей страны под руководством работников Института питания АМН СССР, выявили, что лишний вес и ожирение имеют очень широкое распространение как среди взрослых (особенно у женщин, почти у каждой третьей), так и у детей.

ОПАСНЫЕ КИЛОГРАММЫ

При этом отмечено не только потребление избыточного количества пищи, главным образом содержащей много жиров и углеводов, но и нарушение режима питания, как правило, поздний плотный ужин. Пищевые вещества начинают всасываться в кровь через 2—3 часа после еды. Тут бы и начать расходовать энергию, но мы в это время уже мирно спим, и почти все вещества откладываются в «жировых депо».

Иногда можно слышать: «Вот сосед (или соседка) ест больше меня, а не полнеет». В чем же дело? Секрет тут в так называемой адаптации — приспособлении к избыточному количеству пищи. Степень адаптации у людей разная, однако она снижается с возрастом. Если в молодые годы человек мог есть довольно много и при этом оставаться относительно стройным, то в дальнейшем эта способность нарушается, и рано или поздно избыточное питание приводит к ожирению. Оно обычно подкрадывается к человеку незаметно. Если, например, постоянно переедать и каждый день в организме будет откладываться всего лишь 10 г жира, то за месяц это составит 300 г, а за год — уже более 3,5 кг. На первый взгляд кажется, что лишние 10—15 кг портят только внешний вид: деформируется фигура, изменяется овал лица, ухудшается осанка, другой становится походка, исчезает легкость движений, человек выглядит на несколько лет старше своего возраста. Но не только это должно вызывать тревогу. Статистика показывает, что людей, страдающих ожирением, умирает от сердечной недостаточности в возрасте от 40 до 60 лет почти в два раза больше, чем лиц с нормальной массой тела.

При ожирении поражаются многие органы и системы организма. Чаще всего и прежде всего сердечно-сосудистая система — у 80% тучных в первую очередь наблюдается повышение артериального давления (гипертония). Происходит это из-за того, что ток крови при накоплении жира затруднен, тяжело становится работать сердцу. А увеличившаяся нагрузка на сердце и сосуды ведет к развитию атеросклероза. Лишний вес ухудшает и состояние легких.

Последствиями неумеренного питания могут быть холецистит, диабет, поражение почек, нарушения нервной системы: плохой сон, раздражительность, повышенный аппетит, жажда. При ожирении зачастую страдает и эндокринная система, изменяется в нежелательную сторону водно-солевой обмен.

Многие взрослые умиляются тому, что ребенок «полненький», считая это признаком здоровья. Совсем наоборот: лишние килограммы у 5—7-летнего ребенка должны вызывать родительское беспокойство. Через 15—20 лет они обернутся диабетом или другим гормональным заболеванием.

Наиболее просто нормальный вес определяют по формуле: рост минус 100. Если ваш вес превышает норму на 3—4 килограмма, надо принимать меры — или уменьшить калорийность пищи, или увеличить расход энергии.

Начнем с утренней зарядки. Для снижения веса нужны занятия типа лечебной физкультуры. После консультации с врачом необходимо делать большинство упражнений с нагрузкой, то есть если прыгать, то с гантелями, если раздвигать руки, то с эспандером, нагибаться — с гирями и т. д.

Лечебная физкультура необходима даже в том случае, если вы занимаетесь физическим трудом. При подборе нагрузки, если врач не посоветовал другую методику, нужно придерживаться «правила 10 крат». Суть его заключается в том, что любое упражнение должно выполняться легко не менее 10 раз. Если вы сможете поднять гирю только 3—4 раза, то это значит, что она для вас сейчас тяжела и надо подобрать более легкую. Если эспандером вы делаете меньше 10 растяжений, то снимите лишнюю пружину и т. д. По мере укрепления мышц нагрузку следует увеличивать.

Тем, кто мало двигается, полезна быстрая ходьба. Энергичный шаг дает хорошую нагрузку на мускулы ног, при этом тратится энергия и, что тоже очень важно, тренируется сердце.

Что касается калорийности дневного рациона, то ее следует снижать за счет жиров и углеводов, но не за счет белка. Белки — незаменимый компонент пищи, их сокращение может нанести вред здоровью. Самое разумное — свести к минимуму употребление сладостей: конфет, сахара, пирожных, варенья и т. д. Есть мнение, что сахар якобы насыщает. Но оно неверное — у тучных людей сахар как раз часто возбуждает аппетит. Надо существенно ограничить макаронные изделия, жиры (особенно животные). Мясо, рыбу, яйца полезнее отваривать, а не жарить. Из овощей лучше отдать предпочтение капусте, огурцам, помидорам, кабачкам и тыкве. Фрукты и ягоды советуем выбирать несладкие: крыжовник, смородину, яблоки покислее. Углеводы, содержащиеся в сладких фруктах и овощах, при употреблении их в большом количестве могут вызвать отложение жира. Поскольку специи и острая лища возбуждают аппетит, а соль способствует накоплению воды в организме, что увеличивает вес, надо как можно меньше солить и перчить пищу.

Вот, к примеру, меню, которое поможет вам питаться вкусно, сытно, разнообразно и полезно, не прибавляя при этом в весе. Ранний завтрак: винегрет со сметаной, творог или сыр, чай с молоком, хлеб; второй завтрак во время обеденного перерыва: каша, отварное мясо, или рыба, или овощные голубцы, зразы с фаршем из отварного мяса и т. п. Обед после работы: квашеная капуста на закуску, борщ вегетарианский, или свекольник, или постные щи на растительном масле, на второе — биточки с овощным гарниром или кусочек курицы с рисом, картофельным пюре, или тельное из рыбы с овощным гарниром, на третье — компот или сок, хлеб. Ужин: пудинг из пшена с творогом и морковью, творожная запеканка, или картофельные зразы с овощами, простокваша.

Многие женщины, особенно молодые, желая быстро похудеть, начинают без консультации с врачом увлекаться модными диетами или голоданием. В большинстве случаев это приносит организму только вред.

Тем, кто хочет похудеть, куда полезнее устраивать раз в неделю разгрузочный день — молочный, кефирный, овощной, яблочный. Лучше делать его в выходной, когда снижается физическая нагрузка.

Кое-кто, ограничив себя в питании в течение одной недели, ждет заметных результатов, а не обнаружив немедленного эффекта, отчаивается и возвращается к прежнему образу жизни. Но ведь килограммы накапливались годами, и за несколько дней от них не избавиться. Борьба с лишним весом требует упорства и терпения. Но наградой в ней будут здоровье, бодрое самочувствие и внешняя привлекательность.

И. СКУРИХИН,
доктор технических наук, профессор
В. ШАТЕРНИКОВ,
доктор биологических наук, профессор,
член-корр. АМН СССР

Рис. А. МАРТЫНОВ

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Разболелась голова... И сразу испортилось настроение, все валится из рук. Вы спешите принять лекарство? Но подождите, вспомните о точечном массаже — он может заменить самые «модные» и дефицитные таблетки!

Итак, массаж при головной боли. Займите наиболее удобное положение — сидя или стоя. Расслабьте воротник — он не должен стеснять движений, ограничивать подвижность головы.

Начинаем массаж с поверхностного поглаживания, затем более глубокого. Массажные движения выполняем по ходу кровеносных и лимфатических сосудов: снизу вверх по направлению к темени и обратно, по ходу вен от темени вниз к лимфатическим узлам на шее и около ушей.

Пальцы рук располагают на макушке головы друг против друга, затем продвигают их к ушным раковинам и шее. Сначала массируют боковые поверхности головы, затем затылок и лоб.

Растирание выполняют подушечками II—V пальцев или одним большим. В первом случае кисть при массаже должна опираться на большой палец или опорную часть ладони, во втором — фиксироваться остальными четырьмя пальцами.

При сильной головной боли, сопровождающейся нервным возбуждением, следует применить прием непрерывистой вибрации, который осуществляют кончиками пальцев и всей ладонью.

До сих пор мы с вами вели речь об общем массаже волосистой части головы, который должен продолжаться 4—5 минут. Теперь перейдем к точечному массажу или самомассажу рефлексогенных зон головы, который поможет избавиться от головной боли.

Если она сосредоточена в теменной области, сопровождается головокружением, шумом в ушах, ощущением неуверенности и страха — проведите массаж рефлексогенной зоны 1 (см. рис.), которая находится в теменной ямке, на пересечении средней линии головы с линией, соединяющей наружные слуховые проходы.

Рефлексогенная зона 2, массаж которой показан при головной боли в лобной области, носовом кровотечении, учащенном сердцебиении, находится на средней линии головы, на два поперечных пальца выше линии роста волос или на четыре поперечных пальца выше надбровных дуг.

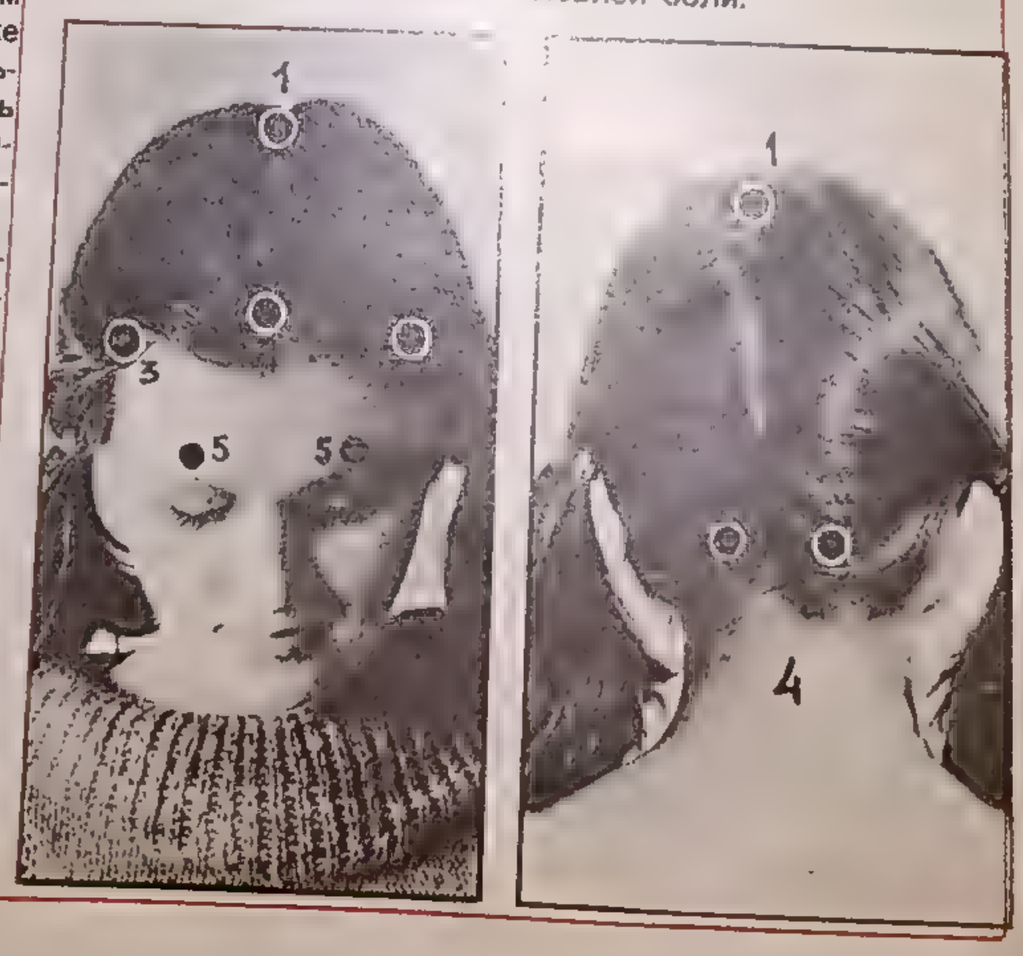
При головной боли в височной области, мигрени, невралгии тройничного нерва поможет точечный массаж рефлексогенной зоны 3. Она расположена в лобном углу волосистой части головы на полтора сантиметра внутрь от линии роста волос. Эта зона чувствительна к давлению, ее надо массировать нежно, несильно.

В области затылка, в центре затылочной впадины, с обеих сторон от средней линии головы расположены рефлексогенные зоны 4. Их точечный массаж избавит от неприятного ощущения укачивания в транспорте, от головных болей в области затылка.

Рефлексогенные зоны 5 расположены на лбу на один поперечный палец выше середины каждой из бровей. Массаж этих зон применяют при головокружении, утомлении глаз, болях в лобной области.

Выполняют точечный массаж подушечкой среднего пальца. В парных зонах — 3, 4, 5 — можно делать массаж одновременно с обеих сторон.

Рефлексогенные зоны головы, используемые при точечном массаже для снятия головной боли.



Если головная боль ощущается одновременно в нескольких областях — лобной, затылочной, височной, — рекомендую сочетать массаж нескольких рефлексогенных зон, скажем, после общего массажа предпринять точечный массаж 1, 2, 3, 4-й зон.

Если голова у вас разболелась после интенсивной умственной работы, после напряженной работы с низко опущенной головой, хороший эффект даст сочетание массажа 1, 4-й зон и рефлексогенных зон задней поверхности шеи.

При сильной боли в висках проведите массаж 1, 3, 4-й зон головы в сочетании с массажем 11, 6-й рефлексогенных зон рук (см. «Крестьянку» № 1, 1986 г.).

От болей в лобной области поможет точечный массаж зон 1, 2, 5 головы и зоны 1 рук.

Во всех случаях точечный массаж или самомассаж головы следует начинать с воздействия на рефлексогенную зону 1. Общая продолжительность массажа — 4—5 минут.

При продолжительных головных болях массаж рекомендуется делать 4—5 раз в день. Хорошо дополнит курс прием сока боярышника или тысячелистника, по 2 столовые ложки 2 раза в день через час после еды.

Если головные боли связаны с простудой, физическим перенапряжением, длительной умственной работой — полезно трижды в день пить горячий водный настой малины, смородины, клюквы, липового цвета.

Бывает, что причина головных болей кроется в низком артериальном давлении. Тогда рекомендую подкрепить целебное действие массажа приемом водного настоя китайского лимонника, или элеутерококка, или заманихи, левзеи, золотого корня.

При всех условиях категорически исключите употребление алкоголя, курение! Они могут нанести непоправимый вред состоянию вашего здоровья. Ведь массаж не просто притупляет головную боль, но восстанавливает нормальное функционирование всех систем организма. В этом главная его ценность.

Как только начинает сильнее пригревать майское солнышко, в нашей почте появляются десятки писем: «Спасите, веснушки!» Почему-то молодежь всегда боится появления веснушек, стремится всеми способами избавиться от них.

ОХ УЖ ЭТИ ВЕСНУШКИ!

Между тем безобидные веснушки нисколько не портят внешности, напротив, как правило, придают лицу даже какое-то своеобразное очарование.

Впрочем, о вкусах не спорят. Если уж вы так категорически против веснушек, то лучше постарайтесь предупредить их появление, чем потом удалять. Для этого пользуйтесь защитными кремами, пудрой. Перед выходом на улицу в солнечный день советую нанести на чистую кожу лица тонкий слой крема «Луч», «Щит», «Белый лебедь», «От загара» и затем припудрить пудрой (не компактной, а в порошке) «Южная», «Курортная», «Рашель», «От загара». Этого «щита» хватит вашей коже на 2,5—3 часа. Если работа потребует дольше находиться на солнце, придется затем умыться и снова повторить всю процедуру.

Ну, а если веснушки все-таки появились? Ни в коем случае не спешите применять какие-либо резко отбеливающие средства по рекомендации знакомых, соседей. Они могут привести к раннему увяданию кожи. Пользуйтесь только кремами «Мелан», «Ахромин», «Весна», «Молочай». Вечерами, умывшись, наносите их на нос, скулы, лоб, веки — на них чаще всего появляются веснушки — в течение 15—20 дней.

Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи сок петрушки. Мелко нарезанную зелень петрушки заливают кипятком на 20—30 минут, процеживают, охлаждают и протирают настоем лицо 2—3 раза в день. Еще одно народное средство: сок одуванчика. Им можно с мая по август смазывать несколько раз в день каждую веснушку или пигментное пятно; когда сок высохнет, надо протереть лицо сывороткой или кислым молоком.

Майское солнышко несет нашей коже и более серьезные испытания, чем веснушки! Дело в том, что к этому времени витамины, которыми организм запасся летом и осенью, иссякают. Вы, вероятно, заметили, что весной быстрее устаете, ощущаете слабость? Недостает питания и коже. Поэтому в мае старайтесь побольше употреблять в пищу продуктов, содержащих витамин С: квашеную капусту, чай из шиповника, зеленый лук, соки, домашние компоты и другие заготовки.

Полезны протирания лица раствором лимонной кислоты: 2—3 г на полстакана воды; он, кстати говоря, хорошо отбеливает кожу.

Любите вы овощные салаты? В мае уже появляются первые плоды садов и огородов. Из овощей, ягод можно сделать питательную маску для лица. Вот рецепт одной из них: редьку натрите на терке, добавьте 4—5 капель любого растительного масла, положите на марлевую салфетку, сложенную в 2—3 слоя, и приложите к лицу. Через четверть часа смойте массу теплой водой и сделайте холодный компресс.

Можно приготовить маску из кожуры огурца, из скисшего молока, крахмала, из отвара лекарственных растений — ромашки, шалфея, шиповника, липового и розового цвета и т. д.

Хорошо освежают, смягчают и отбеливают кожу маски из кашицы листьев черной смородины, щавеля, плодов и листьев бузины и рябины, сока хрена. Чтобы не жгло лицо, можно добавить на столовую ложку такой кашицы чайную ложечку кислого молока.

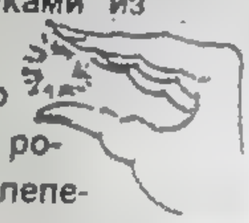
Маски помогают активизировать обменные процессы в коже, благодаря им кожа становится более упругой, эластичной, гладкой. Только применять их надо систематически: 2—3 раза в неделю вечером, 15—20 масок за курс.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского НИИ косметологии Минздрава РСФСР

КОГДА СОЛНЦЕ СЛИШКОМ ЯРКО

● *Если кожа у вас сухая, чувствительная — весной постарайтесь вместо умывания протирать лицо отваром ромашки или липового цвета.*

● *Если вам приходится подолгу работать на воздухе — защитите лицо от шелушения примочками из сухих трав: 3 части липового цвета, 2 части ромашки, 1 часть лепестков розы, 1/2 части листьев мяты смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить стаканом кипятка, настоять, охладить.*



● Обветренное, разгоряченное лицо не следует сразу умывать холодной водой. Надо дать коже остыть, а затем протереть спитым чаем комнатной температуры.

● При постоянно выраженной потливости лица полезно протирать кожу настоем трав: 1 столовая ложка на стакан кипятка.

● Весной рекомендуется перед сном на чисто вымытое лицо нанести питательный крем на 30—40 минут, затем промокнуть излишек бумажной салфеткой.

Рис. В. ПАВЛОВА

«Замучила бессонница!» — как часто приходится слышать эту жалобу. Один подолгу не может заснуть, хотя и тихо вокруг и свет выключен. Другой засыпает быстро, но уже через час-другой просыпается и бодрствует до утра... Что делать, если режим сна нарушен?

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук.

Если бессонница не является следствием какого-либо заболевания, с ней можно бороться силами самого организма.

Начнем с вечерних прогулок на свежем воздухе за 1—2 часа до сна. Идти надо медленно, ритмическим шагом, периодически глубоко вдыхать. Напомню, что нельзя на ночь плотно ужинать, не стоит и заниматься интенсивным умственным трудом.

Перед тем как лечь в постель, хорошо сделать теплую ножную ванну на 10 минут, на 2 л теплой воды можно добавить стакан водного настоя корня и корневища валерианы.

Поможет восстановить сон регулярный прием настоя сбора растений: боярышник — 1 часть, душица обыкновенная, сушеница болотная и чебрец — по 2 части, корень и корневища валерианы — 3 части, пустырник — 4 части. 2 столовые ложки сбора заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем охлаждают 45 минут при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают. Принимают настой по полстакана 2 раза в день: после обеда и перед ночным сном. Через неделю вы почувствуете, что стали спокойнее, нервное напряжение спало, улучшилось самочувствие, налаживается сон.

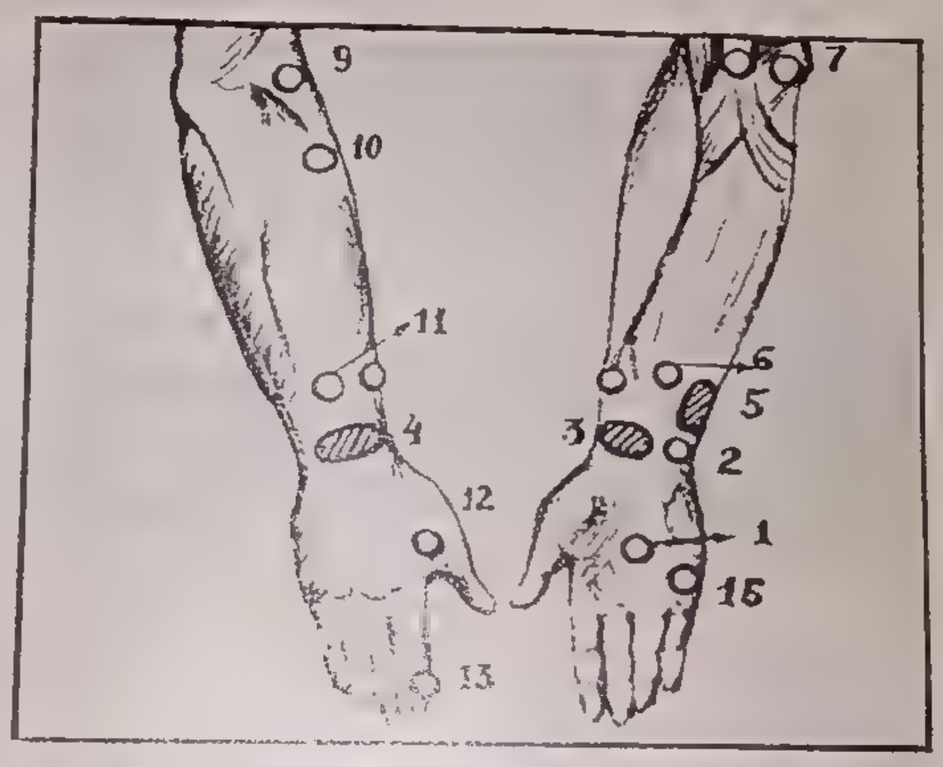
Летом, когда начинает колоситься овес и тяжелые, еще зеленые гроздья его метелок клонятся к земле, не найти лучшего средства от бессонницы, чем сок из свежего зеленого овса. Его готовят из всей зеленой части растения — можно с помощью соковыжималки или мясорубки, пресса. Сок можно 3—4 дня хранить в холодильнике, но наиболее эффективен свежеприготовленный. Принимать по полстакана 2 раза в день: утром и вечером перед едой в течение 3—4 недель.

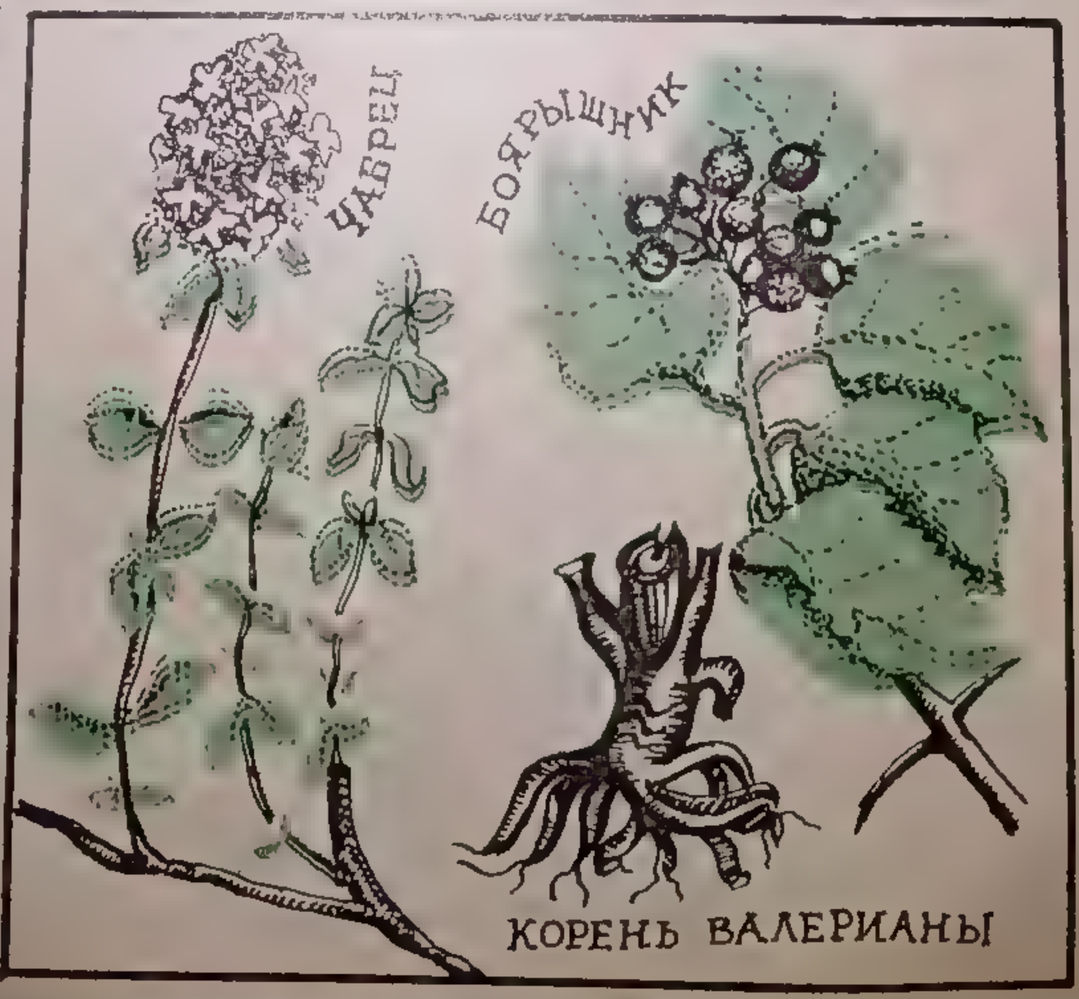
Отличное средство для лечения бессонницы — общий и точечный массаж и самомассаж.

Если сон нарушен вследствие умственного и физического переутомления, вы страдаете головными болями, находитесь в подавленном настроении, наиболее эффективен будет массаж или самомассаж задней поверхности шеи, лопаточных и межлопаточных областей, плечевых суставов и ключиц.

При повышенной нервозности, устойчивых головных болях рекомендуется сделать массаж лобной и волосистой части головы, груди, спины и подошв ног.

Если вы с трудом засыпаете, сделайте на ночь поглаживание и легкое разминание лопаточной, межлопаточной областей, задней поверхности шеи. Массажные движения должны быть плавными, без рывков и резких надавливаний на кожу.





Наиболее прост и доступен точечный самомассаж. Воздействие на рефлексогенные зоны проводят успокаивающим методом, пальцы лишь слегка касаются кожи рефлексогенной зоны, не вызывают покраснения ее.

Процедуру начинают с поглаживания, затем переходят к растиранию. Кожа и лежащие под ней ткани растягиваются в разные стороны, пальцы не скользят, как при поглаживании, а перемещаются вместе с ней. Сила давления медленно возрастает, пальцы как бы ввинчиваются в подлежащие ткани. Надавливание продолжают 5—7 секунд, затем медленно прекращают. Через 3—4 секунды прием повторяют, и так 3—4 раза.

Наиболее часто употребляемая зона — мочка уха. При ее массаже пальцы (большой и указательный) щипцеобразно захватывают мочку и производят легкое поглаживание кожи. Одновременно нужно сделать 2—3 глубоких вдоха. При поглаживании, а затем разминании движения пальцев должны быть медленными, сначала — в ритме ударов сердца, затем одно круговое поглаживание или разминание на 2—3 удара сердца.

Часто только этого массажа бывает достаточно для наступления сна. Его можно дополнить — при нарушении глубины и длительности сна — массажем зоны, расположенной на голове в области теменной ямки на пересечении средней линии головы с линией, соединяющей наружные слуховые проходы.

При бессоннице, сопровождающейся повышенным давлением, чувством страха, неприятными ощущениями в области сердца, хорошо сочетать с массажем зон, о которых мы уже говорили, массаж рефлексогенных зон, расположенных на внутренней и наружной поверхностях предплечий (см. «Крестьянка» № 6, 1984 г., и № 12, 1985 г.). Это рефлексогенная зона 6, расположенная на 3 пальца выше складки лучезапястного сустава с внутренней стороны предплечья; зона 11, расположенная на том же уровне, но с наружной стороны предплечья; зона 3, которая находится на внутренней стороне предплечья на складке лучезапястного сустава со стороны большого пальца.

КОНФЕТА ИЛИ КОТЛЕТА?

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Каждый человек сам ежедневно возводит «здание» своего здоровья. При этом «строительными материалами» являются, как вы уже поняли, продукты питания, которые дают нам силу для работы, поставляют «пищу» для обновления клеток. Знаете, сколько продуктов требуется человеку в течение 70 лет жизни? Около 100 тысяч килограммов! Целые горы бифштексов, капусты, реки молока... И это цифры разумные, рациональные. Что же говорить о людях с повышенным аппетитом, любителях поесть!

Некогда считалось, что большой аппетит, упитанность — показатели здоровья. Но медициной уже доказано, что, напротив, излишне полный человек раньше старится, чаще болеет, живет в среднем на 7 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Велик риск, что у тучных родителей вырастут тучные дети, которые унаследуют их слабости и соответственно болезни... Таким образом, излишнюю полноту, ожирение сегодня приходится рассматривать уже не как личное дело, но как проблему социальную.

Ожирение обычно приближается незаметно, а когда наступает, бороться с ним уже очень трудно... И все-таки возможно! Давайте с этой точки зрения и посмотрим на себя критически, только договоримся не обижаться: полные люди обычно не соглашаются с тем, что переедают.

Итак, проверим свою комплекцию. В нижеследующей таблице приведены контрольные цифры для женщин до 30 лет. Раньше считалось, что после этого рубежа каждые 10 лет можно «добрать» соответственно 3, 4, 5, 6 кг, но данные новейших исследований рекомендуют ни в коей степени не «расслабляться»: излишний вес еще больше вредит пожилым людям, чем молодым. Сравните свой вес с цифрами в таблице. Если избыток составляет 30 %, ставим диагноз: первая степень ожирения, 50 % — вторая степень. В этом случае надо обратиться к врачу и под его контролем начать лечение: ведь ожирение есть самая настоящая болезнь.

Рост, см	Вес, кг
155	55,2
157,5	57
160	58,5
162,5	60,1
165	61,8
167,5	63
170	64
172,5	65,2
175	66,5
177,5	67,7
180	68,9

У вас нормальный вес или он лишь чуть-чуть превышает норму? И все-таки именно сейчас надо подумать, как организовать питание, чтобы с годами не располнеть.

Начинаем с азбуки питания — определения энергетической ценности продуктов. Чем активнее, чем большего напряжения физических сил требует работа, тем больше килокалорий нужно для поддержания энергии, и наоборот. К примеру, тракторист среднего возраста должен получать в день 3800 ккал., рабочий у станка — 3200, а человек, занимающийся умственным трудом, — 3000.

Далеко не безразлично, из каких продуктов эти килокалории будут получены. Одни из самых калорийных — совершенно ненужные лакомства (пирожные, конфеты, шоколад и т. п.)

Сейчас практически мало кто садится за стол, на котором нет мясного блюда. А знаете ли вы, что тому же трактористу требуется в день всего 200 г мяса? Впрочем, люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, могут потреблять и больше мяса, у них белки, содержащиеся в нем, «перегорят» почти полностью вследствие большой затраты энергии; у тех же, кто работает нефизически, лишь увеличат образование шлаков, которые «осядут» в суставах, сосудах, дадут толчок развитию различных артрозов, других заболеваний. Советую почаще заменять мясо в меню рыбой, она легче и полнее усваивается организмом, причем содержит достаточное количество белков. Богаты ими молоко, горох, фасоль, творог — эти продукты могут с успехом заменить мясо, рыбу.

Мясо, значит, мы считаем необходимым, а овощи? Согласитесь, что едим мы их мало, и то в основном в сезон — летом и осенью. К тому же употребляем в пищу лишь картофель, капусту, морковь, свеклу, помидоры. А про репу, брюкву, тыкву, кукурузу, бобовые культуры забываем, утратили и рецепты очень вкусных блюд из этих овощей. Между тем есть овощи необходимо круглый год, не менее 500—700 г ежедневно, всех видов, и не только квашеные, маринованные и т. д., но и сырые. Необыкновенно полезны сельдерей, петрушка, салат, укроп.

Но и при правильном употреблении продуктов важно еще разумно построить режим питания. Не позавтракал утром — переел в обед, в ужин, лег спать с полным желудком, встал с больной головой...

Где же выход? С учетом всего сказанного составьте недельное меню. Не забудьте.

- овощи на столе должны быть круглый год, часть из них потребляйте в сыром виде;
- ежедневно нужно получать не менее 30 г растительного масла — оно поможет в профилактике атеросклероза;
- не меньше 2—3 раз в неделю ешьте рыбу;
- поменьше мяса, особенно копченостей, солонины и т. п. — они способствуют старению организма;
- молочные продукты необычайно полезны для всех возрастов;
- придерживайтесь режима: желудок привыкнет получать пищу в определенное время и полноценнее переварит ее;
- садитесь за стол в спокойной, доброжелательной обстановке, пища лучше усвоится;
- тщательно пережевывайте пищу, делайте не менее 30—40 жевательных движений за прием — еда лучше переварится, ее потребуется меньше, что особенно важно для склонных к полноте.

Еще несколько советов для людей, имеющих вес несколько больший, чем хотелось бы. Старайтесь есть 4—5 раз в день — почаще, но поменьше. Готовьте несколько овощных закусок — они утолят первый голод и в то же время не прибавят полноты. Попробуйте «перехитрить» желудок — устройте в еде перерыв на 10—15 минут, только найдите себе на это время какое-то занятие: возможно, потом вам и не захочется возвращаться к трапезе.

Не забывайте об энергетическом балансе: копчености, пирожные, конфеты очень калорийны и способствуют перееданию даже в самых небольших количествах. Пусть в вашем меню преобладают малокалорийные продукты: пшенная, овсяная, гречневая каши, растительное масло. Не стоит во время еды читать или смотреть телевизор: незаметно для себя съедите много, а пища усвоится не полностью.

Скоро вы сами почувствуете, что стали подвижнее, бодрее, выносливее!

Рис. А. МАРТЫНОВА

В прошлом выпуске «Хозяюшки» мы начали разговор о рациональном питании, о влиянии избыточной еды на здоровье, о неприятностях, которые несет нам излишний вес. Сегодня врач Р. Н. Романова продолжает беседу о разумном рационе, о правильной организации питания.

Не оторвать взгляд от пышной июльской зелени. И поверить трудно, что именно эта прекрасная пора несет страдания людям, подверженным аллергии...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук.

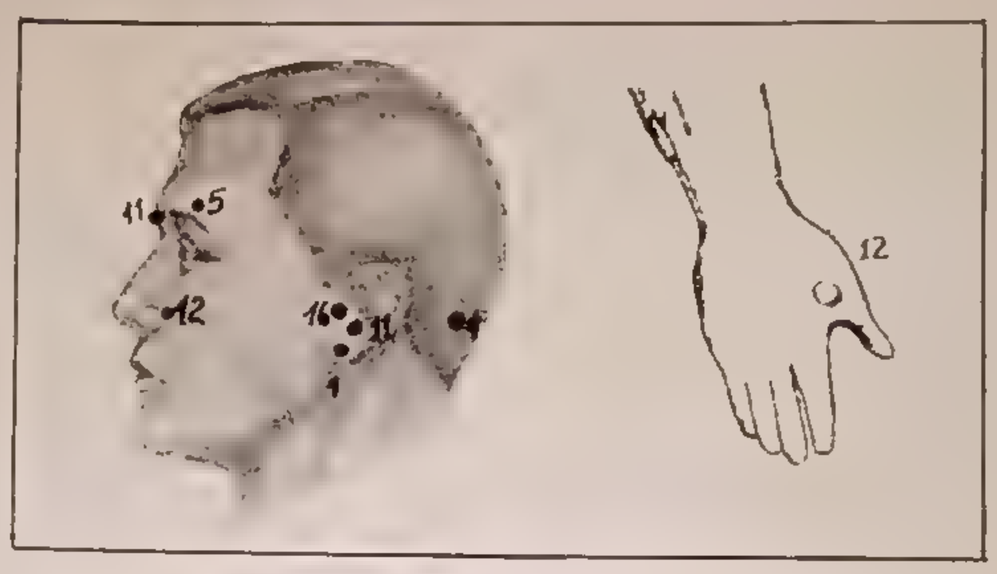
Заболевание это сезонное: аллергический насморк, конъюнктивит, бронхит проявляются обычно во время цветения растений, сенная лихорадка — в период сено-

Возможно ли предупредить обострение аллергии? Тут нет однозначного рецепта, но успех дела во многом зависит от того, насколько своевременно вы займетесь профилактикой. Практически о предупреждении аллергии нужно заботиться с грудного возраста ребенка, уделяя в первую очередь внимание правильному кормлению малыша. Советы детских врачей должны выполняться полностью. Но если у ребенка все-таки появились признаки аллергических реакций, не занимайтесь самолечением! Помните, что своевольное применение лекарств, травных настоев может привести к тяжелым осложнениям.

Если вам удалось выявить вещества, вызывающие такие реакции, надо их устранить: при повышенной чувствительности к домашней пыли — ежедневно проводить влажную уборку помещений, при пыльцевой аллергии — вывести больного из зоны цветения растений и трав, при пищевой аллергии — исключить из меню продукты, ее вызывающие, и т. д.

Значительно повышают устойчивость организма к внешним факторам водные процедуры, особенно купание в открытых проточных водоемах.

Но если, несмотря на все предупреждающие меры, аллергия обострилась, советую прибегнуть к точечному массажу. Эффективность его при этом заболевании известна давно, еще в древних руководствах указывались определенные точки, на которые надо было воздействовать в этом случае. В наше время практика подтвердила особенную эффективность точечного массажа при сенной лихорадке — поллинозе.



Если вы подвержены поллинозу, начинайте массаж или самомассаж рефлексогенных зон раньше, чем зацветут растения, за 7—10 дней до появления на них пыльцы. В этот период делайте массаж зон дважды в сутки: утром и вечером, перед сном. Утренний — в течение 3 минут — проводят возбуждающим методом с целью активизации системы биологического регулирования организма. Вечерний, также трехминутный, — успокаивающим.

При появлении первых симптомов поллиноза чувствительность рефлексогенных зон повышается, надавливание на них может в некоторых случаях сопровождаться болью. В этот период делайте точечный массаж через каждые 30—40 минут, до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в точках, подвергаемых массажу. Так повторяйте 3—4 дня.

Точечному массажу при поллинозе подвергают зоны, расположенные:

- ***на лице*** **— зона 11, находящаяся на средней линии лица между внутренними концами бровей; зона 12, находящаяся у верхнего угла носогубной складки рядом с крылом носа; зона 16 — в углублении перед козелком уха; зона 5 — на один поперечный палец над серединой брови по линии зрачка; зона 4 — в области затылка, в центре затылочной впадины;**

- ***на руках*** **— зона 12, расположенная в промежутке между I и II пястными костями указательного и большого пальцев;**

- ***на ушной раковине*** **— зона 1 на мочке уха; зона 11 на верхней стенке наружного слухового прохода (см. рис.).**

Методика проведения массажа рефлексогенных зон соответствует методике А. А. Уманской, предложенной для лечения и профилактики гриппа. В настоящее время развитию и внедрению точечного массажа в лечебную практику, в том числе и при аллергических проявлениях, большое внимание уделяют в своих работах В. Г. Вогралик, Д. М. Табеева, Э. Д. Тыкочинская, В. С. Ибрагимова и другие.

ВСЕГО ... ЧАСА

...понадобится вам для того, чтобы утром, едва проснувшись, с помощью нескольких упражнений стряхнуть с себя сонливость, вялость и быстро, «без раскачки», включиться в привычный трудовой ритм.

1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись — вдох, опускаем к плечам — выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо — правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову — выдох, возвращаемся в исходное положение — вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула. Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч, — сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8—12 раз.

Заканчиваем разминку ходьбой, чередующейся с бегом на месте, темп постепенно замедляем, переходим на шаг. Теперь — прохладный душ, купание в реке, пруду или просто обливание холодной водой. Новый день вы начинаете в бодром, работоспособном настроении!

Р. ШЕЙНИНА,
тренер.

Рис. В. ПАВЛОВА.

Они копают и поливают, стирают и гладят, моют, шьют, вяжут и вышивают. Не знают покоя женские руки, вечные труженицы. Не пожалеем полчаса, позаботимся о них...

ПОЗАБОТИМСЯ О РУКАХ

Ветер и солнце, горячая и холодная вода, различные моющие и чистящие средства, ядохимикаты и удобрения, наконец, просто тяжелые сумки, оттягивающие плечи, стирающие ладони до мозолей,— воздействию всех этих неблагоприятных факторов подвергаются наши руки. Как защитить их? Помочь им? Мы не раз говорили об этом на страницах «Хозяюшки», но читательницы в своих письмах снова и снова задают эти вопросы. Их озабоченность понятна: если не последить за руками, кожа становится грубой, шершавой, появляются болезненные, кровоточащие трещины.

Чтобы избежать этого, все, что возможно, делайте в перчатках или рукавицах.

Предстоит работа с водой? Намажьте руки кремами «Силон», «Силиконовый» — они образуют на коже защитную водоотталкивающую пленку. Вазелин «Особый» защитит кожу рук от воздействия моющих веществ, химикатов, от ветра и пыли.

По окончании работ с землей обязательно вымойте руки теплой водой с пережиренным мылом, содержащим ланолин, спермацет («Детское», «Косметическое», «Любимое», «Голубь», «Русский лес»).

После мытья руки надо смягчить. Для этого в еще влажную кожу хорошо втереть любой питательный крем, скажем, «Атласный», «Юность», «Лада», «Персиковый» или жидкие эмульсионные кремы типа «молочко». Другой способ смягчить руки — ванночка из крахмала. Делается она так: чайную ложку крахмала разводят стаканом воды, полученный клейстер разбавляют теплой водой до литрового объема. Руки держат в этом растворе 10—15 минут, ополаскивают теплой водой, наносят немного крема на влажную кожу.

Крахмальная ванночка очень полезна для локтей, если кожа на них сухая, шершавая.

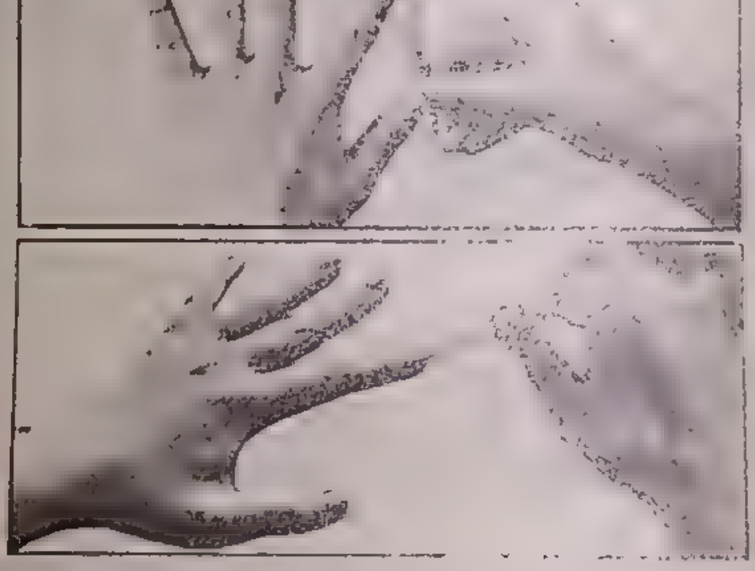
Появились мозоли? Сделайте теплые мыльно-содовые ванночки с добавлением нашатырного спирта (в дождевую воду соду можно не добавлять): на литр воды — чайная ложка питьевой соды, 2 чайные ложки нашатырного спирта, чайная ложка мыльного порошка или настругаанного мыла. Держать руки в такой ванночке нужно 15—20 минут, затем вытереть насухо, потереть пемзой.

При ссадинах, трещинах, порезах, царапинах подержите руки в теплой воде с добавлением нескольких кристаллов марганца (столько, чтобы вода стала розовой), затем протрите йодной настойкой или раствором «зеленки», а если кожа в порезанных местах воспалилась — сделайте повязку с 5-процентной синтомициновой эмульсией.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского НИИ
косметологии
Минздрава РСФСР.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

И НОГТЯМ УХОД НУЖЕН



Если не позаботиться о ногтях, то от работы в поле, на участке, по дому, на кухне они будут тускнеть и слоиться. Уход за ногтями несложен, но одно условие — он должен быть постоянным.

Итак, подстригаем ногти регулярно, не слишком коротко — так, чтобы кончики слегка выступали над мякотью пальца. Длина ногтей на обеих руках должна быть одинаковой — разнобой производит неопрятное впечатление. Чтобы ногти не были шероховатыми, их можно слегка подпилить пилкой, двигая ее только по направлению к середине. Самая удобная форма ногтя — овальная.

Кожный валик, окружающий ноготь, иногда разрастается чуть ли не до половины его. Это негигиенично и некрасиво. В таком случае руки надо подержать 5—10 минут в теплой мыльной воде, слегка протереть питательным кремом и специальной лопаткой — они есть в каждом маникюрном наборе — осторожно отодвинуть валик вниз, чтобы ногти свободно «дышали», лучше смотрелись.

Если ногти слоятся, ежедневно протирайте их лосьоном «Кристалл». На ночь смажьте руки и ногти любым питательным кремом.

Н. ПАВЛОВА,
косметолог.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

«ДЕРЖАТЬ СПИНУ!»

Это выражение хорошо знакомо всем, кто занимается спортом или хореографией. «Перевести» его однозначно невозможно. «Держать спину!» — то есть выпрямиться, подтянуть живот, плечи отведены назад, лопатки не выпирают, а сведены в одну прямую линию, шея прямая, голова слегка приподнята... Попробуйте принять такую позу. Почувствовали вы, что будто бы стали стройнее, выше ростом, сильнее, красивее? Это ощущение дает правильная осанка.

Как выработать ее, избежать сутулости? В первую очередь — с помощью гимнастики, закаливания, рационального питания. Постоянно следите за тем, как вы сидите, стоите, ходите.

Спать нужно на ровном, плотном матраце, лучше всего на спине, на жесткой плоской подушке или вообще без нее.

Если вы работаете за столом, сидите на стуле прямо, так, чтобы спина была ровной, чтобы все выступающие точки позвоночника равномерно и плотно прилегали к спинке стула.

Когда идете, вообразите, что перед вами прямая линия, и старайтесь идти вдоль нее, но не наклоняйте голову вперед, не опускайте плечи — «держите спину». Если несете тяжесть, распределите ее на обе руки.

Правильная осанка влияет не только на ваш внешний вид, она придает правильное положение всем внутренним органам и тем способствует их нормальному функционированию, хорошему самочувствию.

Н. СКОРОБОГАТОВА

Рис. А. МАРТЫНОВА

Боль в суставах, отечность их — таковы обычные признаки одной из распространенных болезней, связанных с нарушением обменных процессов в организме, — подагры. Этот хронический недуг трудно поддается лечению. Но обменные процессы можно регулировать.

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Лечение подагры требует времени и, что самое важное, самодисциплины: алкоголь, курение, переедание, равно как и продолжительное голодание, чрезмерное употребление мяса, копченостей, жиров — все это способствует обострению подагры, может спровоцировать приступ болей.

Если вы поражены этим недугом, прежде всего составьте с помощью лечащего врача режим питания и соблюдайте его безусловно. Принцип один: питание должно быть диетическим, приемы пищи в одно и то же время, небольшими порциями.

Ограничьте потребление продуктов, содержащих вредные для вас вещества — пурины: жареное мясо и рыба, мясные бульоны, почки, а также шпинат, щавель, редис, фасоль.

Помимо диеты, в комплекс лечения подагры входит лекарственная терапия. Особенно хорошо зарекомендовала себя брусника: прием водного настоя ее в течение трех месяцев в значительной степени способствует восстановлению нарушенного обмена.

Для приготовления водного настоя берут 2 столовые ложки измельченных листьев брусники, помещают в эмалированную посуду, заливают горячей кипяченой водой, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане (в кастрюле с кипящей водой) 15 минут, затем 45 минут охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день через час после еды.

При остром приступе подагрического артрита используют водный настой сбора следующих растений: цветков календулы, василька синего, коры крушины — по 1 части, листьев крапивы — 2 части, коры ивы, травы хвоща полевого, листьев березы — по 4 части. Восемь столовых ложек смеси этих растений заливают четырьмя стаканами горячей кипяченой воды, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут при комнатной температуре, процеживают и пьют по стакану через каждые 2 часа.

Улучшению обменных процессов в организме способствует прием лекарственных трав, обладающих мочегонным и желчегонным действием. Наиболее эффективен такой сбор: плоды петрушки — 1 часть, листья мяты, корень одуванчика, плоды шиповника — по 2 части, кора крушины и кукурузные рыльца — по 3 части.

Активно способствует улучшению обменных процессов сбор в составе: ромашки аптечной и липового цвета — по 1 части, листьев мяты — 2 части, листьев крапивы — 4 части.

Из каждого сбора растений готовится водный настой, который должен храниться в своей посуде. Для его приготовления берут 4 столовые ложки одного из сборов, травы помещают в эмалированную посуду, заливают двумя стаканами горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают и полученный объем доводят до 2 стаканов, доливая настой кипяченой водой. Принимают по стакану настоя 2 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения — 8—10 недель.

Хороший результат для борьбы с ожирением, для его предупреждения дает самомассаж живота. Прежде чем заняться им, рекомендуется освободить кишечник и мочевой пузырь, принять удобное положение — сидя или лежа. Мышцы живота расслаблены. Начинаем с поглаживания снизу, с правой подвздошной области, и по ходу часовой стрелки легкими зигзагообразными движениями, неглубокими касаниями, поднимаемся вверх до правого подреберья, затем переходим на левое подреберье и заканчиваем поглаживание в левой подвздошной области.

Переходим к растиранию. Растираем кожу и подкожную клетчатку от подреберий вниз к паховым областям и снова вверх — до подреберий.

Теперь сверху живота выполняем поперечное разминание, постепенно продвигая руки к паховым участкам, и этим приемом заканчиваем самомассаж.

В номерах журнала «Крестьянка» за 1984 год мы подробно говорили о приемах массажа и самомассажа, напомним лишь вкратце: при поглаживании рука скользит по поверхности кожи, при растирании — смещает ткани, лежащие под кожей, в разных направлениях. При поглаживании направление движений руки должно совпадать с ходом лимфатических и кровеносных сосудов, при растирании — не всегда. Растирание усиливает сократительную функцию мышц, ускоряет кровообращение, повышает обменные процессы. Оно разделяется на прямолинейное, круговое и спиралеобразное, выполняется одной или обеими руками.

Каждый прием массажа живота выполняется 4—5 раз.

Рис. И. ЧЕЛМОДЕЕВА.

КАКАЯ У ВАС ПОХОДКА?

Замечаете ли вы, как ходите? Следите за собой при ходьбе? Обязательно обратите внимание на свою походку: грациозность, изящество движений, легкий шаг наряду с красивой осанкой — обязательные составные понятия «женская красота».

Выработать красивую походку не так уж трудно. Ставя ногу на землю, нужно сначала коснуться земли пяткой, затем плавно перенести упор на среднюю и вслед за ней — на переднюю часть стопы. Иными словами, в шаге участвует вся стопа, от пятки до носка, но движение должно быть постепенным, плавным, мягким, тогда ваша походка будет выглядеть упругой, свободной.

Как вы выносите ногу вперед при шаге? От колена? Неправильно — в движении должна участвовать вся нога от бедра. Корпус прямой, голова не склоняется при каждом шаге, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты.

На носки смотреть не надо, но выработайте, пожалуйста, привычку ставить их чуть-чуть в стороны. Ни в коем случае не внутрь!

Пересмотрите свою обувь: важно не только, модна ли она, но и удобна ли вам. В туфлях слишком широких или слишком узких невозможно идти свободно, легко. На слишком высоких каблуках приходится передвигаться «по-журавлиному» — не сгибая колен, переставляя ногу, точно на ходулях. Однако не украшает походку и обувь совсем без каблуков — это надо помнить любителям модных кроссовок. Походка в них делается размашистой, небрежной.

Удобный и устойчивый маленький каблук — кстати говоря, и он сейчас в моде — придаст вашей походке женственность, изящество, легкость.

И последнее: последите за своим шагом. Здесь также необходимо чувство меры — равно некрасиво выглядит и размашистая, «мужская» походка с широким шагом, и семенящая. Шаг должен равняться длине трех ваших стоп — разумеется, с учетом роста и комплекции, размера ноги.

Красота и здоровье

После целого дня трудов и хлопот вы наконец присели отдохнуть и взяли в руки свежий номер «Крестьянки». Заинтересовал он вас? Понравился? Нашли вы в нем то, что искали?

«ХОЗЯЮШКА» РАССКАЖЕТ ВАМ...

Об этом мы узнаем из ваших писем, дорогие читательницы. Ежедневно около 200 из них приходит в адрес «Хозяюшки». Это наши добрые советчики, друзья, взыскательные критики. И, составляя планы «Хозяюшки» на будущий год, мы снова и снова перечитываем ваши письма, ищем в них ответа... теперь уже на свои вопросы.

Нравятся вам рубрики, разделы «Хозяюшки»? Определяя их, мы имеем в виду все, что может интересовать современную женщину в сфере домашнего хозяйства, что может пригодиться ей в работе по дому.

Современная женщина — и такая традиционная, давно устоявшаяся деятельность хозяйки домашнего очага? Тут нет противоречия. Мы с вами моем и гладим, стираем и чистим, готовим и шьем, убираем и вяжем, да еще на огороде, в саду успеваем поворачиваться... Но посмотрите, сколько у нас появилось «помощников» — электроплиты и холодильники, газовые водонагреватели и пылесосы, скороварки и кофемолки, стиральные машины и вафельницы... Сегодня хозяйка управляет всей этой техникой точно оператор на производстве. И, конечно же, не может не заботиться и о сохранности техники, и об энергии, которую эта техника потребляет. Бережливость, рачительность — вот обязательные черты умелой хозяйки.

Бережливость наша основана не на грошовых расчетах. Просто мы всегда помним, сколько труда и государственных средств вложено в машину, в продукт, в вещь, и не можем себе позволить отнестись к ней расточительно. В будущем году мы поговорим о том, как правильно составить бюджет семьи, как дать вторую жизнь немного устаревшим, но еще вполне прочным вещам, как самим устранить мелкие неполадки в домашнем оборудовании, самостоятельно сделать приспособления, которые облегчат ваш домашний труд.

Итак, бережливая, умелая хозяйка. Но взгляните на нее: при всех своих заботах она еще умудряется оставаться молодой или моложавой, красивой, модно, современно одетой. И в этом «Хозяюшка» постарается помочь читательницам своими советами.

Возьмем, к примеру, такое традиционно женское занятие, как шитье. Конечно, мы и в будущем году продолжим публикацию чертежей и описаний работы: как сшить платье, костюм, брюки, юбку, блузку для женщин разных возрастов, одежду для детей.

Но сегодняшняя мода, как никогда демократичная, делает акцент на отделке, на модных деталях, которые придают вещи современный вид. Об этом мы поговорим в будущем году. Под рубрикой «Модная деталь», которую мы сегодня открываем, предполагаются материалы о поясах, шарфах, фурнитуре и т. д.

Замечали вы, какую элегантность придает вещи, даже не новой, отделка кожей или мехом? Вы скажете, что их сложно купить. И не надо! Ручаемся, что ваши шкафы забиты целлофановыми пакетами со старыми меховыми шапками, воротниками от давно сношенных пальто, спорками детских шубок. Носить не носите, а выбрасывать жалко.

Давайте попробуем обновить старый мех, окрасить его, ошить из старого воротника, старой детской шапки новую, самого модного фасона.

Продолжаем инвентаризацию наших полок: вынимаем старые кожаные перчатки, вышедшие из моды сумки, старые пояса. Даже голенища от сношенных сапог — все годится для отделки! Множество замечательных вещей можно сделать из куска кожи, а как — об этом пойдет речь в «Хозяюшке».

Да разве только отделка кожей, мехом придает одежде элегантность? А такое неде элегантность искусство, как выстареющее искусство, как вышивка — ришелье, гладь, мешивка — ришелье, гладь, мережка, двойной крест — и созданные с их помощью национальные и геометрические орнаменты, яркие клетки, полосы!.. Рисунки их вы найдете в «Хозяюшке».

А что вы скажете о теплом, свободном свитере с воротником... сплетенным техникой макраме? Мы видели этот свитер. Он очень красив. Надеемся, что он понравится и вам. Изящны и другие изделия, сплетенные [illegible] ме, — абажуры, шторы, [illegible] настенные панно для детей, декоративные скатерти и многое другое, что нам предстоит научиться делать.

По вашему желанию, дорогие читательницы, возвратимся к технике вязания крючком, предложим вам несколько вариантов шапочек и шарфов, варежек; пуловеров, джемперов, кофт...

Предпочитающие вязать на спицах тоже не будут разочарованы: свитеры, береты, пуловеры модных рисунков и расцветок вы сможете связать, пользуясь рекомендациями «Хозяюшки».

Наш кулинарный раздел готовится порадовать вас новинками: рецептами блюд, которыми славится национальная кухня советских республик, а также разных стран мира. Мария Ивановна, как всегда, ответит на наиболее часто встречающиеся в ваших письмах вопросы. Не будут забыты, конечно, и рецепты наших бабушек, и тех блюд, что «изобрели» сами наши читательницы. Фирменное блюдо семьи — есть оно у вас? Если да, расскажите о нем читательницам «Хозяюшки». Только будьте добры, учтите одно пожелание: оно должно быть быстрым в приготовлении.

Тут хочется вспомнить вот о чем. Да, слов нет, очень приятно вкусно накормить семью, удивить гостей необычным блюдом. Но во всем нужна мера! И так ли уж приятно, когда стремление вкусно и сытно поесть оборачивается другой своей, гораздо менее привлекательной стороной — тучностью, сопутствующими ей болезнями? Ведь мы с вами хотим — и должны! — быть бодрыми, здоровыми, жизнерадостными. С помощью ученых мы научимся планировать свое меню так, чтобы получить все необходимые вещества и витамины, но в то же время сохранить стройность, работоспособность, подвижность.

Подтянутому, бодрому, дисциплинированному человеку легче справиться и с недомоганиями, вызванными нарушением обменных процессов в организме. Вероятно, вы уже сами убедились, применяя рекомендации заслуженного врача РСФСР В. И. Иванова, публикуемые в нашем журнале, что «самочувствием можно управлять»! Цикл будет продолжен и в 1987 году. По нашим просьбам в него будут включены беседы о том, как регулировать обменные процессы у детей, какие приемы общего и точечного массажа помогут детям, ослабленным после болезней, при нарушении аппетита, сна и т. д.

Будут печататься и консультации для тех, кто работает в саду и на огороде, разводит цветы дома, кто любит комнатные растения. Какие из них выбрать? Где поставить? Как ухаживать, чтобы и зимой цвели? Обо всем этом расскажет «Хозяюшка».

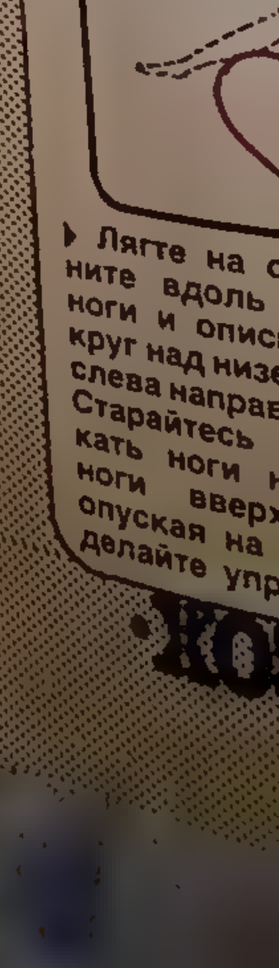
...После целого дня трудов и хлопот вы наконец присели отдохнуть и взяли в руки свежий номер «Крестьянки». Заинтересовал он вас? Понравился? Нашли вы в нем то, что искали? Напишите нам об этом, пожалуйста: планы «Хозяюшки» еще составляются!

Рис. З. ЧЕРНАКОВОЙ

ХОТИ

Обычно, задавш
начинаем регулярн
ся побольше двиг
порой недостаточ
жировые отложе
ла — на животе,
помогут обычные
Для того, чтобы п
живот, нужны сп

Ноги широко
Возьмите в руки
и описывайте
руг — сначала
вправо, по 5
сторону.



Ляжте на
руки над голо
раясь коснуть
руками кончик
Вернитесь в ис
ние. Повторите
раз.

Ляжте на с
ните вдоль
ноги и опис
круг над низе
слева направ
Старайтесь
кать ноги
ноги вверх
опуская на
делайте упр

ХО

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?

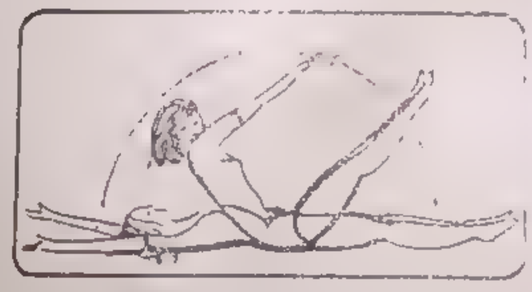
Обычно, задавшись такой целью, мы переходим на диету, начинаем регулярно делать утреннюю гимнастику, стараемся побольше двигаться. Все это, конечно, необходимо, но порой недостаточно. Дело в том, что нередко у женщин жировые отложения располагаются в нижней части тела — на животе, талии, бедрах. В таком случае вам не помогут обычные меры: «опадут» лишь лицо, плечи, руки. Для того, чтобы похудеть в бедрах и в талии, «подобрать» живот, нужны специальные упражнения.

▶ Ноги широко расставлены. Возьмите в руки толстую книгу и описывайте телом полукруг — сначала влево, потом вправо, по 5 раз в каждую сторону.

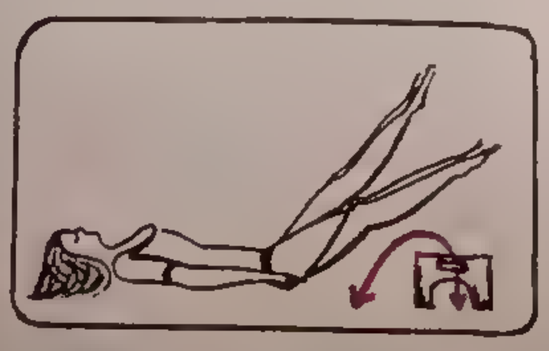
◀ Встаньте на колени, вытянув руки вперед. Не помогая себе руками, сядьте влево, снова встаньте на колени и сядьте вправо. Повторите упражнение 10 раз.

◀ Встаньте на колени. Отставьте левую ногу в сторону, левую руку ладонью вверх положите рядом с коленом, правую поднимите над головой. Сделайте наклон в сторону, стараясь максимально сблизить обе руки. Проделайте то же самое в другую сторону. Повторите упражнение 10 раз

▶ Лягте на спину, вытянув руки над головой. Сядьте, стараясь коснуться вытянутыми руками кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.



◀ Вытяните вперед одновременно правую руку и левую ногу. Опишите ими круги и, резко отведя назад, верните в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз. Затем выполните упражнение еще 5 раз левой рукой и правой ногой.



▶ Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Поднимите ноги и описывайте ими полукруг над низенькой скамеечкой слева направо и справа налево. Старайтесь медленнее опускать ноги на пол. Поднимая ноги вверх — делайте вдох, опуская на пол — выдох. Проделайте упражнение 10 раз.

Рис. Л. КОЛОСОВОЙ.

Всесилен ли точечный массаж?
Что предпринять, если рано начали выпадать волосы?
Чтобы стройнее была фигура, тоньше талия...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

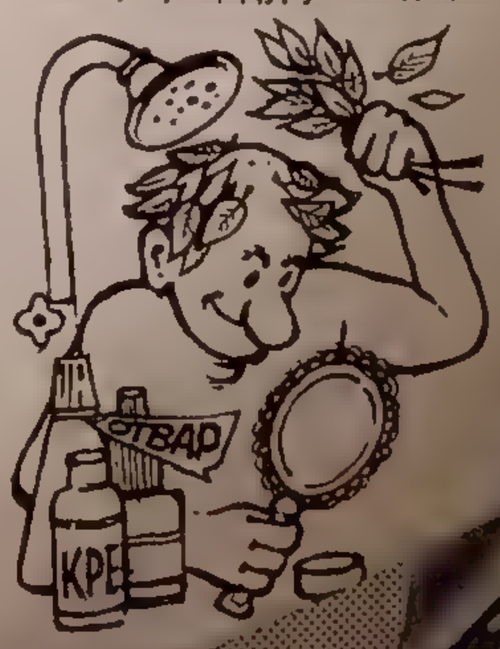
В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук,
отвечает на письма читателей.

Читатели А. П. Кикило, М. С. Кущ, Е. В. Васильева и многие другие спрашивают, *можно ли с помощью точечного массажа и лекарственных трав излечиться от длительных тяжелых заболеваний (таких, как рассеянный склероз, спазмы сосудов головного мозга, различные опухолевые образования и т. п.), которые трудно поддаются лечению в условиях амбулаторного или стационарного наблюдения?* Нет, конечно. Еще в первых наших публикациях речь шла о том, что применение точечного массажа эффективно при функциональных нарушениях обменных процессов в организме, которые развились в результате перенесенных простудных заболеваний, нервного напряжения, умственного и физического переутомления. В тех же случаях, где эти нарушения являются симптомами хронического заболевания, да еще с длительным сроком течения, необходима квалифицированная медицинская помощь, глубокое обследование больного, систематический контроль за его состоянием. Хотя, безусловно, при наличии такого лечения в дополнение к нему точечный массаж может способствовать более быстрому выздоровлению.

Всесилен ли точечный массаж, при всех ли заболеваниях он показан? — спрашивают М. А. Быкова, З. А Чумакова и др. Видимо, эти товарищи пропустили уточнение, которое делалось в нескольких публикациях нашего цикла: всякая опухоль, а также варикозное расширение вен являются противопоказанием для точечного массажа тех областей тела, где находятся образования; нельзя делать массаж при высокой температуре, обострении заболеваний внутренних органов, кровотечении, при беременности, в состоянии алкогольного опьянения.

А вот возраст не диктует ограничений в применении точечного массажа — это ответ тем читателям, которые спрашивают, *можно ли применить рекомендуемые приемы детям или пожилым людям.* Но при оказании давления на рефлексогенную зону следует учитывать возрастные особенности. Так, детям нельзя делать массаж в области теменного родничка, особенно если он еще не закрылся; тем, кому за 60, у кого кровеносные сосуды начинают терять эластичность и становятся ломкими, массаж должен проводиться нежно, без резкого давления на кожу, чтобы не вызвать боли и не оставить синяков.

Многие читательницы обеспокоены *ранним выпадением волос* и просят помочь им, разъяснив соответствующие приемы точечного массажа. Начните с общего массажа головы в течение 3—4 минут, передвигая подушечки пальцев постепенно от теменной области по ходу роста волос. Затем перейдите к точечному массажу зон 1, 2, 3, 4 на голове (см. «Крестьянка», №5, 1986 г.) Процедуру выполняй-



те 3—4 раза в день, избегая болевых давлений на кожу. При значительном выпадении волос, перхоти и зуде кожи головы полезно 2—3 раза в неделю мыть волосы водными настоями в составе: корень лопуха и кора ивы (1:1). 4 столовые ложки смеси отварить или настоять в литре горячей кипяченой воды. Этот настой нужно чередовать с другими: крапива—3 части, мать-и-мачеха—4 части, его готовят так же.

Е. П. Тимотина, М. И. Сергеева, А. В. Суркова и некоторые другие спрашивают, *как готовить настои и отвары, какие части растений употребляют для этой цели.*

Настои и отвары—это вытяжки из лекарственных растений. Настои обычно готовят из листьев, цветков и стеблей, а отвары—из корней, корневищ и коры растений. Части растения измельчают, необходимое количество помещают в посуду, заливают кипяченой горячей водой, закрывают крышкой и настаивают на кипящей водяной бане 30 (отвары)—45 (настои) минут. После этого настои охлаждают при комнатной температуре 45 минут, отвары—15 минут, процеживают, остаток травы отжимают; используют по указанию врача.

Еще один способ приготовления: поместить нужное количество сбора трав в термос, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и настаивать 5—6 часов. Затем процедить и принимать, как предписано.

Многих читателей интересует, *можно ли приготовить в домашних условиях лекарственные масла: эвкалиптовое, облепиховое.* К сожалению, дома приготовить их нельзя, они производятся медицинской промышленностью и выпускаются во флаконах по 10—15 мл.

Редакция уже обращала внимание читателей журнала на то, что ответить в письме или на страницах «Крестьянки» на каждый конкретный вопрос по поводу недомоганий мы не имеем возможности. Да и слишком опасная это вещь—заочные медицинские консультации. Напоминаем, что наши публикации по применению точечного массажа и лекарственных растений носят рекомендательный характер и направлены на то, чтобы научить вас самостоятельно восстанавливать функциональное состояние организма, управлять своим самочувствием.

Питание должно быть достаточным, но без излишеств. А вот как определить эту грань между необходимым и лишним?

...ЧТО УГОДНО ДЛЯ ДУШИ!

У каждого человека—свой аппетит, своя комплекция, своя потребность в пище. Однако при всех индивидуальных различиях каждый может составить себе меню, помогающее избежать переедания, ожирения, используя общедоступные, научно обоснованные данные. В первую очередь полезно знать, какое количество калорий необходимо получить человеку в сутки—эта цифра может колебаться от 2500 до 3500 килокалорий в зависимости от характера выполняемой работы, роста и т. п.

В таблице 1 приведена калорийность некоторых наиболее употребительных продуктов, а в таблице 2—перечень блюд, приготовленных из них в домашних условиях. Пользуясь этими данными, вы сможете легко составить меню на любой вкус, на любую потребность.

ТАБЛИЦА 1

Продукты	Вес порции, г	Энергетическая ценность, ккал.
Хлеб ржаной	100	170
Хлеб пшеничный	100	240
Сдоба	50	160
Сухари сливочные, 1 шт.	20	80
Сахарный песок, чайная ложка	8	30
Карамель леденцовая, 1 шт.	6	[illegible]
Молоко, кефир	200	120
Творог жирный	100	[illegible]
Сметана 20% жирности, столовая ложка	18	40
Масло сливочное	100	750
Сыр голландский	100	250
Масло подсолнечное	100	900
Маргарин	100	740
Мороженое	100	180
Капуста свежая	100	25
Огурец свежий	100	10
Морковь	75	20
Помидор	75	15
Яблоки	100	40
Виноград	100	60

ТАБЛИЦА 2

Блюдо	Вес порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Бульон (мясной, костный, куриный, рыбный)	250	5—10
Борщ (без сметаны и мяса)	250	100
Суп картофельный	250	125
Щи на мясном бульоне	250	80
Суп молочный	250	150
Говядина отварная	100	250
Котлеты мясные рубленые	100	340
Рагу из цыплят	100	120
Рыба морская отварная	100	110
Омлет из 2-х яиц	110	200
Картофель отварной	200	160
Капуста свежая тушеная	200	110
Каша рисовая	250	300
Каша гречневая	250	410
Макароны отварные	250	240
Сырники из творога	150	340
Кисель, компот	200	55
Чай	200	60

Калорийность супов определяется калорийностью тех продуктов, которые в них заложены. Если вы страдаете от полноты, введите в свой рацион щи без мяса и сметаны—самый легкий вариант овощного супа. Но если вы добавите в щи кусочек мяса и ложку сметаны—его калорийность «подскочит» сразу на 160—170 единиц. Соответственно увеличится и сытность блюда—это тоже нужно учесть.

В таблице 2 отдельно приведены цифры калорийности мясных блюд и гарниров. Так, мясо отварное (100 г) с картофелем (200 г) и ложкой топленого масла (5 г) будет содержать 420 килокалорий.

Приведу пример дневного меню для человека средней комплекции, не занятого тяжелым физическим трудом (нормальная суточная норма килокалорий—2500 ед.).

ЗАВТРАК: салат из свежей капусты (200 г, 50 ккал.), порция рыбы отварной с отварным картофелем (100 г и 200 г, в сумме 270 ккал.), стакан молока (200 г, 120 ккал.), 3 кусочка белого хлеба (150 г, 360 ккал.). Итого 800 ккал.

ОБЕД: салат из тертой моркови (100 г, 20 ккал.), молочный суп с макаронами (250 г, 150 ккал.), гуляш с отварной цветной капустой (100 г и 250 г, всего 240 ккал.), кисель клюквенный (200 г, 110 ккал), 3 кусочка хлеба (150 г, 360 ккал.) Итого 880 ккал.

УЖИН: салат из огурцов (100 г, 10 ккал.), сырники из творога (150 г, 340 ккал.) с ложкой сметаны (40 ккал.), стакан чая (60 ккал.), кусок хлеба с маслом (50 г, 200 ккал.). Итого 650 ккал.

КЕФИР перед сном—1 стакан, 120 ккал.

Повторяю, это меню человека нормальной комплекции. Но если вы имеете лишний вес, склонны к ожирению—снизьте калорийность питания. Большинство тучных людей прекрасно понимают необходимость такой меры, но никак не соберутся с духом. В таком случае рекомендую простой прием: обычную порцию еды разделите на 2 неравные части, съешьте большую и попытайтесь обойтись без добавки. Если это получится у вас, через неделю сбросите около килограмма лишнего веса! Ободренные успехом, попробуйте еще немного уменьшить порцию. Самочувствие подскажет, где нужно остановиться...

И. СКУРИХИН,
доктор технических наук, профессор, руководитель лаборатории Института питания АМН СССР.

...Резкая боль, возникнув в шее, отдается в руку, под лопатку. Первая мысль — сердце! Но сердечные лекарства не помогают — так проявляет себя шейно-грудной радикулит.

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук

Недомогание это длительное, трудно поддающееся лечению. Однако и при нем точечный массаж поможет снять боли, восстановить деятельность мышц шеи и верхнегрудного отдела позвоночника. Надо только помнить, что шейная часть позвоночника очень хрупка, позвонки легко травмируются, слишком резкое надавливание может принести вред.

Массаж делают в положении сидя или лежа, мышцы расслаблены. Чтобы расслабление было более полным, сделайте поверхностное и глубокое поглаживание по ходу кровеносных сосудов, то есть сверху вниз по направлению к подчелюстным и подмышечным областям. Во время процедуры не рекомендуется разговаривать, задерживать дыхание. Обратите внимание на рисунок 2: на зоны 14, 15 воздействовать надо нежно, не причиняя боли, попеременно с обеих сторон шеи, но не одновременно — может нарушиться ритм сердца, закружиться голова.

Рефлексогенные зоны шеи расположены на ее задней поверхности на расстоянии двух поперечных пальцев с обеих сторон позвоночника (рис. 1, зоны 1, 2, 3, 4, 5, 6) и на передне-боковой поверхности (рис. 2, зона 14 — на середине заднего края грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, зона 15 — во впадине между углом нижней челюсти и сосцевидным отростком под нижним краем мочки уха).

Точечный массаж рефлексогенных зон задней поверхности шеи не только снимает боль при шейно-грудном радикулите, но и снижает нервное напряжение, успокаивает головную боль, часто сопровождающую радикулит, понижает кровяное давление, расслабляет спазм шейных мышц после длительной работы с опущенной головой.

Воздействие на зоны передне-боковой поверхности шеи снимает мышечную напряженность при шейно-грудном радикулите, прекращает тошноту, нормализует повышенное слюноотделение, снимает спазм голосовых связок, шум в ушах.

Шейно-грудной радикулит нередко сопровождается опоясывающими болями грудной клетки и онемением кончиков пальцев на руках. Снять эти явления поможет точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных с обеих сторон позвоночника, межлопаточной области (см. рис. 1). Но перед проведением точечного массажа необходимо снять мышечный спазм. Для этого тот, кто производит массаж, должен поместить ладонь левой руки между лопатками массируемого, а пальцами правой руки надавливать на тыльную поверхность левой кисти. Надавливание должно быть резким, но не сильным. Теплота рук и короткие толчки быстро снимают напряжение.

В народной медицине при шейно-грудном радикулите широко применяют лекарственные растения для снятия воспалительного процесса в позвоночнике. Хороший лечебный эффект оказывает прием березового сока по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды, сока сельдерея (из корней и листьев) — по полстакана 2 раза в день через час после еды. При сильных болях и длительности недомогания полезно наряду с приемом сока делать компрессы из березовых листьев на межлопаточную область или шею, а при болях в руке — на всю руку.

Соки можно заменить водным настоем из смеси лекарственных растений: трава грыжника, спорыша и хвоща — по 2 части, листья толокнянки, кукурузные рыльца, почки березы, створки стручков фасоли — по 3 части. Берут 4 столовые ложки этой смеси, заливают литром кипятка, настаивают 12 часов в закрытой эмалированной или стеклянной посуде, затем кипятят на водяной бане 5 минут и настаивают еще 30 минут, процеживают, принимают в теплом виде по полстакана 4 раза в день через час после еды; курс приема — 30 дней.

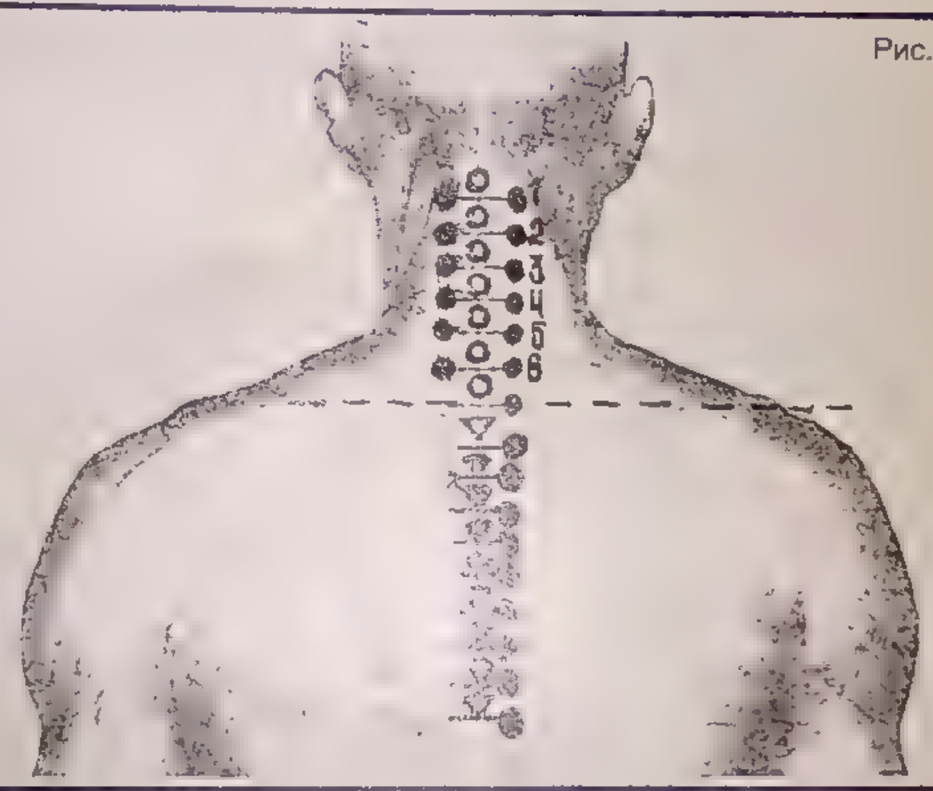
Когда острый процесс начнет стихать, эффективны припарки из листьев липы (4 столовые ложки обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам), прием водного настоя череды (4 столовые ложки травы поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами кипятка, кипятить под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды); курс приема — тоже 30 дней.

В своих письмах многие читатели журнала делятся житейскими наблюдениями и собственным опытом применения различных народных средств от тех или иных недугов. Так, А. И. Хорева из Пензенской области рассказывает, что в их семье для снятия приступов радикулита и воспаления суставов издавна применяют настои листьев и коры ивы. Особенно целебна ива белая, которая растет в долинах рек, около прудов и озер. Кору собирают ранней весной, листья — летом. При болях в шее, суставах рук и онемении пальцев принимают отвар коры и листьев ивы по полстакана 2—3 раза в день до еды. Дополнительно к этому делают компрессы на больные суставы: летом — из зеленых листьев, зимой — из сушеных, обваренных кипятком.

Этот способ нами проверен, он эффективен и дает хорошие результаты, особенно при возникновении хронического шейно-грудного радикулита. Дело в том, что в коре и листьях ивы содержатся ценные лекарственные вещества — глюкозид салицина, флавон и витамин С, которые оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

Рефлексогенные зоны задней поверхности шеи и межлопаточной области.

Рис. 1.



Рефлексогенные зоны передне-боковой поверхности шеи.

Рис. 2.

«ХИМИЯ» ИЛИ «МАЛЕНЬКАЯ ГОЛОВКА»?

Спору нет, химическая завивка дает возможность придать прическе пышность, сделать разнообразные укладки даже из редких, слабых волос. Но давайте задумаемся: а полезна ли она для таких волос? Стоит ли делать ее часто?

Действительно, многие женщины жалуются: волосы на концах как бы расщепляются, точно кисточка, становятся ломкими, тусклыми, тонкими, как будто им не хватает питания для нормального роста. А причина чаще всего кроется в неправильном уходе за волосами.

Сделали химическую завивку? Когда эффект пройдет, не спешите снова в парикмахерскую, пусть волосы немного отдохнут. Кстати говоря, модная сейчас короткая стрижка дает для этого все возможности. Чисто вымытая и хорошо ополоснутая голова — для этой цели можно употребить настой ромашки, если под рукой нет специальных средств-ополаскивателей — всегда выглядит красиво, естественно.

Еще недавно модные начесы изжили себя, они и некрасивы, и вредны, куда лучше смотрится современная «маленькая головка», то есть короткая стрижка с естественно лежащими волосами. Однако и сейчас приходится видеть женщин с искусственно взбитой прической, к тому же делается начес металлической расческой, а это само по себе противопоказано волосам, особенно слабым. Расщеплению кончиков волос способствуют употребление металлических заколок и шпилек, постоянное пользование бигношение париков и нов, применение лаков и других фиксаторов для укладки... Только поймите меня правильно: речь идет не о том, чтобы совсем отказаться от заботы о красоте прически, просто тут, как и во всем, необходимо чувство меры.

Плохо действует на состояние волос и перепад температуры воздуха: не стоит ходить без головного убора под палящим солнцем или в мороз; по той же причине нежелательна сушка вымытой головы горячим феном. Наилучший эффект даст свободная просушка волос на воздухе при комнатной температуре — не пожалейте для этого лишних полчаса: волосы лягут пышно, красиво.

Старайтесь употреблять в пищу побольше овощей, фруктов, соков, богатых витаминами — ведь состояние волос тесно связано с общим состоянием организма. Особенно полезен для укрепления корней витамин А, который содержится в молоке, мясе, масле, печени, морковном соке.

Кончики волос, даже здоровых, время от времени состригайте.

Если волосы уже «секутся», они нуждаются в лечении: смазывайте концы их любым растительным маслом, кремами, содержащими витамин А, или специальными средствами по уходу за волосами — «Особый», «Резоль» и др.

Очень важно правильно подобрать шампунь. Для сухих и ломких волос подойдет «Арбат»: он содержит касторовое масло, которое питает кожу, придает волосам эластичность и блеск. Хороши также шампуни «Спутник», «Элегия»: в их состав входят биологически активные аминокислоты и витамины.

Эффективен шампунь «Лецитиновый», содержащий богатый витаминами апилак и другие вещества, способствующие обменным процессам, что благотворно действует на волосы, улучшает их структуру. Тот же эффект для ослабленных и сухих волос дают шампуни «Яблоневый цвет», «Зодиак». Пользуясь ими, вы сможете легко расчесать волосы после мытья, что особенно важно, если они окрашены или завиты с применением химического состава.

Для нормальных и жирных волос рекомендую шампунь «Ремол» с ланолином и антисептическим веществом резорцином. Это хорошее профилактическое средство от перхоти, как и шампунь «Себорин».

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского НИИ косметологии Минздрава РСФСР.

ВЫБИРАЕМ ПОМАДУ

Как красить губы? Женщины считают, что этот вопрос не так уж прост! Ведь у помады два назначения: украсить лицо и скорректировать, подправить форму губ, если в этом есть нужда.

Так, тонкие губы нужно красить чуть ниже линии нижней губы и чуть выше линии верхней — это зрительно увеличит рот. Полные губы окрашивают не целиком, чтобы добиться обратного эффекта. Если рот маленький, губы красят от края до края. Хорошо обвести по краям помаду контуром, это придаст линии губ четкость, подчеркнет форму рта.

Пользоваться лучше свежей жирной помадой — она хорошо ложится на губы, сохраняет их мягкость и эластичность, оживляет лицо.

Цвет помады лучше подбирать в зависимости от цвета лица, глаз, волос. Блондинкам идет розовая, брюнеткам — более темного тона. Для вечера подойдет более яркая помада.

ПОМОЖЕТ... ПАР

«Просто беда мне с лицом: сколько ни пудрю, кожа постоянно как бы лоснится, блестит, на носу и подбородке черные точки... Что делать?

Марина ЦВЕТКОВА, г. Жданов».

Явления, о которых пишет наша читательница, характерны для жирной кожи. И пудра тут не поможет. Рекомендую ежедневно перед сном умываться с мылом (лучше «Детским», «Косметическим») и споласкивать лицо прохладной водой с уксусом (чайная ложка на литр воды). Если кожа перестанет лосниться, но черные точки (угри) не исчезнут — протирайте лицо тампоном, смоченным «Миндальным молочком» или кремом «Бархатный», или прокипяченным подсолнечным маслом. Через 20—30 минут после этой процедуры умойтесь с мылом.

Полезны для жирной кожи и паровые ванночки. Они очищают поры, улучшают кровообращение. Сделать их дома несложно. В широкой посуде на медленном огне прокипятите сухую аптечную ромашку или цветки липы (столовая ложка на пол-литра воды). Чисто вымытое лицо наклоните над посудой с горячим отваром, накройтесь полотенцем; если отвар слишком горяч и будет трудно дышать — можно приподнять край полотенца. Паровую ванну принимают 10—15 минут, затем лицо нужно вытереть насухо. Теперь, обернув указательный палец стерильным бинтом, смоченным в 3-процентном растворе перекиси водорода, аккуратно и осторожно удалите выступившие на поверхность кожи черные угри. Но ни в коем случае не выдавливайте их! Надо просто набраться терпения: после нескольких ванночек все угри выйдут сами. Закончив процедуру, протрите лица раствором перекиси водорода и умойтесь холодной водой.

Лечение паром эффективно, но, к сожалению, его нельзя применять тем, у кого расширены кровеносные сосуды на лице.

А теперь вернемся к письму. Судя по подписи, автор его — молодая девушка. В таком случае, Марина, ваша беда, как говорится, не беда, это всего лишь временная неприятность: дело в том, что в юности кожа обычно бывает жирной в силу определенных физиологических особенностей организма. С годами это проходит, и вы будете избавлены от огорчений. Если же с возрастом кожа продолжает оставаться жирной, тоже нет поводов печалиться: она меньше подвержена воздействию ветра, солнца, мороза, воды, да и старится позже, так что все-таки, пожалуй, предпочтительнее сухой.

Н. ПАВЛОВА, косметолог.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

Задумывались ли вы, как вынослива наша кожа? Ведь она первой принимает на себя воздействие внешней среды, защищает организм от неблагоприятных влияний...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук.

Кожный покров может рассказать о том, что происходит внутри нашего организма, может даже в ряде случаев назвать орган, функция которого нарушена. В давние времена, когда медики еще не располагали такой сложной и точной аппаратурой, какая имеется сейчас в каждой поликлинике, опытный врач по состоянию кожи мог определить развивающуюся болезнь и предсказать ее дальнейшее течение... К примеру, нарушилась функция органов пищеварения — и тут же на коже появляется сыпь. Простудились — и на губе выступает лихорадка. У юношей и девушек в период полового созревания при нарушении функции желез внутренней секреции возникают угри на лице, спине, груди. А вспомните о болезнях, протекающих с высокой температурой: ведь только наша кожа спасает организм от перегревания! Здоровая кожа — это броня, которая защищает организм, внутренние органы от проникновения внутрь микробов и вирусов.

Нам с вами кожа уже известна и как кладовая рефлексогенных зон. Воздействия на эти участки кожи могут помочь организму устоять перед инфекцией, повысить работоспособность, снять физическое или умственное утомление, избавить от чувства страха, уменьшить, а то и вообще снять боль. Мы уже говорили о том, что давление на точку, расположенную в углу ногтевой пластинки с наружной стороны указательного пальца, в течение 3—4 минут снимает зубную боль. Читательница А. В. Федорова из Воронежской области написала нам, что этот прием она с успехом применяет. И таких примеров можно привести множество.

Сегодняшнюю беседу мы посвятим коже рук.

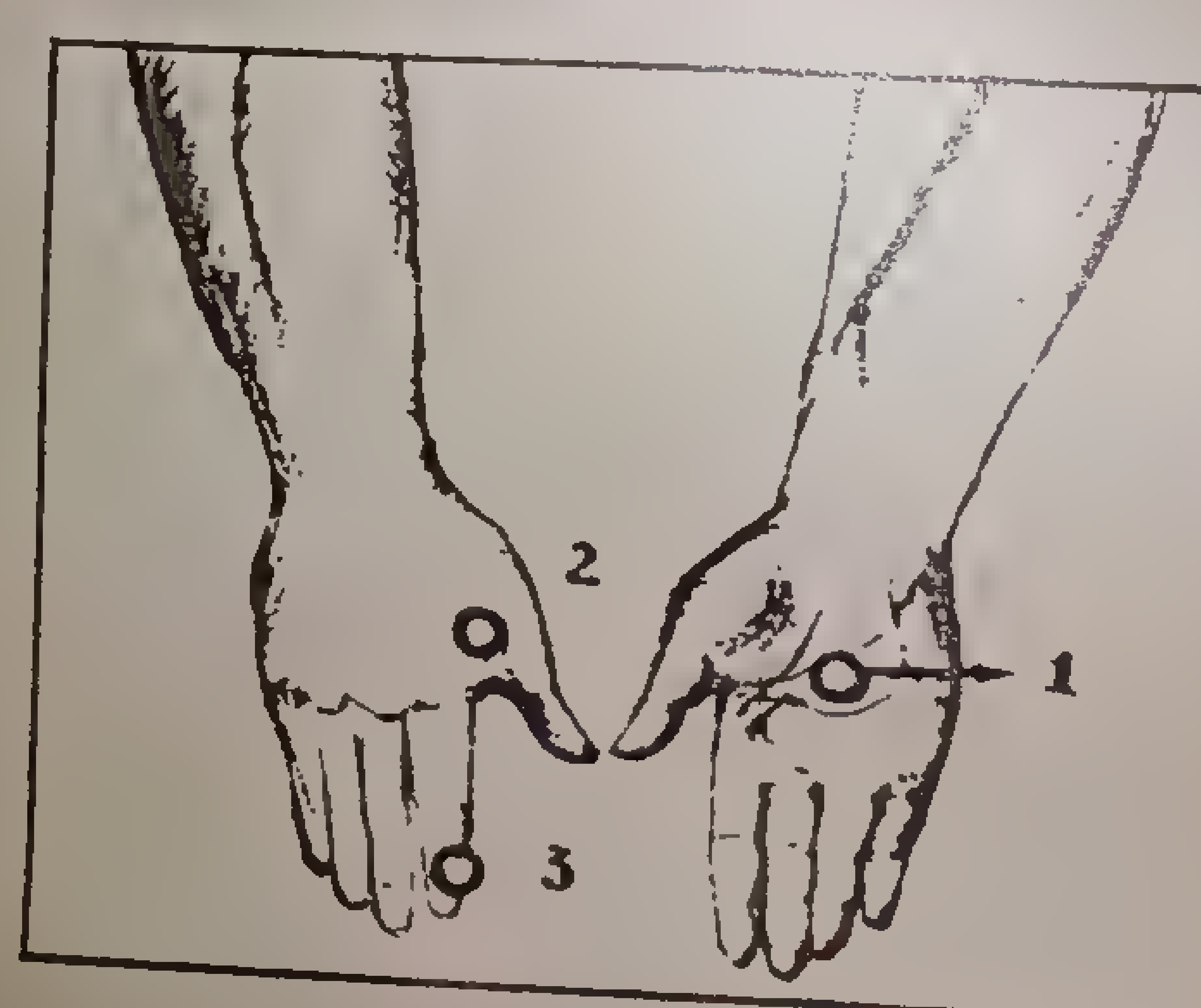
Посмотрите внимательно на свою руку. Вы видите,— на поверхности предплечья и плеча кожа нежная и мягкая, она легко ранима, чувствительна к холоду и к солнечным лучам.

На ладони кожа гладкая, плотная, малоподвижная, с трудом собирается в складки. На ней нет волос, но очень много потовых желез. Бывает, что эти железы усиленно выделяют пот, тогда ладони становятся мокрыми, холодными. Такое явление не норма, это проявление общего заболевания, своего рода «сигнал тревоги», который стоит услышать людям с повышенной потливостью ладоней.

В самом центре ладони находится весьма важная рефлексогенная зона — на Востоке ее называют «дворцом труда» (см. рис.). Массаж этой зоны снимает усталость рук, снижает потливость ладоней.

Еще одна очень важная рефлексогенная зона расположена между большим и указательным пальцами; точечный массаж ее или надавливание на нее помогают при кишечной колике, снимают нервное напряжение, способствуют наступлению сна.

Кожа рук во время работы в первую очередь подвергается воздействию факторов внешней среды: холоду и жару, рабочей нагрузке, химическим раздражителям и т. п. Поэтому руки грубеют, могут появиться мозоли, трещины — они способствуют проникновению микробов в кожную ткань. Как избежать этого? Можно ли помочь рукам? Можно, даже в условиях ежедневной работы в поле или на ферме.



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ:

1 — «дворец труда»;
2 — общеукрепляющая зона;
3 — зона снятия зубной боли.

В первую очередь необходимо снять утомление в кистях рук. Для этого хороши теплые ванночки для кистей. Их можно делать из одной теплой воды, но лучше приготовить водный настой из равных частей листьев подорожника, череды и крапивы. Подойдут также листья березы, зверобой, клевер луговой, лесная душица (4 столовые ложки смеси на литр воды). Температура ванночки — около 40 градусов, продолжительность — 10—15 минут. Через полчаса после процедуры сделайте массаж или самомассаж обеих кистей и предплечий. Напомню, что гигиенические ванночки следует принимать после тщательного мытья рук.

Как сделать самомассаж рук? Стоя или сидя в удобной позе, начинаем массировать пальцы от ногтевых фаланг к основанию, далее переходим к кисти, от нее массируем кожу вверх к лучезапястному и локтевому суставу, к плечу, в сторону шеи и подмышечной впадины. При массаже пальцев и кисти основными приемами являются поглаживание и растирание, которые рекомендуется сочетать с пассивными и активными движениями в суставах. Поглаживание следует делать по боковым поверхностям пальцев, то есть по ходу лимфатических сосудов, плоскостными и обхватывающими движениями. Растирание — прямолинейными и круговыми движениями (с учетом конфигурации сустава). Межкостные мышцы ладони массируют с тыльной стороны, после поглаживания растирают отдельно каждую мышцу и сухожилие, при этом пальцы должны быть слегка разведены. На ладони растирание и разминание делают большими пальцами или гребнем сжатых в кулак пальцев.

При болях в суставах пальцев и чувстве онемения в кисти рекомендуются ежедневные ванночки из водного настоя череды и корня валерианы (4 столовые ложки череды и 2 — валерианы заваривают в литре кипятка, настаивают в термосе 4 часа, процеживают, хранят в закрытой посуде). Температура ванночек — до 38 градусов.

При повышенной потливости рук поможет прием сока шалфея (из свежих листьев) по столовой ложке 2 раза в день через час после еды. Зимой и весной сок можно заменить водным настоем сухих листьев шалфея (2 чайные ложки настоять в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде). Принимать настой надо по полстакана в теплом виде 3 раза в день. Подойдет и настой листьев земляни[illegible] (столовую ложку лис[illegible] земляники залить дв[illegible] канами кипятка, на[illegible] часа, процедить [illegible]ите, стакана 2 ра[illegible]ческие приема — [illegible]авли-

Рис. [illegible]

Красота и здоровье

Приходилось вам замечать, как сильно влияют на настроение, на чувства различные запахи? Пахнуло, например, свежескошенной травой с газона — и припомнилось детство, речка, бабушкин сад...

АРОМАТ ФИАЛКИ ВМЕСТО... АНАЛЬГИНА

Запахи могут навеять грусть и радость, они могут, оказывается, даже лечить некоторые недомогания. Невозможно представить себе полноценное восприятие мира человеком без чувства обоняния, ведь именно оно играет важную роль в охране здоровья, в правильном функционировании всех систем человеческого организма. Так, аппетитный запах пищи способствует выделению желудочного сока и, следовательно, лучшему ее перевариванию, неприятный же запах, напротив, предупреждает нас, что пища недоброкачественна, и тем помогает избежать пищевого отравления. Застоявшийся запах душной, непроветренной комнаты побуждает поскорее открыть окно, чтобы дать доступ свежему воздуху, который провентилирует легкие, и т.д.

Слизистая оболочка, выстилающая изнутри наш нос, пронизана множеством нервных окончаний, улавливающих запахи, которые многочисленными путями связаны с вегетативной нервной системой и корой головного мозга. При вдыхании ароматических веществ мозг реагирует на их сигналы, посылая команды отдельным органам и системам.

А теперь давайте пофантазируем: обратился занемогший человек к врачу, и тот прописал ему... аромат фиалки по 15 минут перед едой 3 раза в день, а на ночь, перед сном,— аромат розы по полчаса ежедневно. И недуг отступил! Согласитесь, такой метод куда приятнее, чем горькие микстуры и болезненные процедуры.

Ароматические вещества использовались в лечении издавна, ими пользовались такие знаменитые врачеватели, как Гиппократ, Авиценна. Набор нюхательных солей применялся для успокоения различных припадков, головной боли, других недомоганий.

Лечение ароматами не забыто и сегодня. В Баку, в одном из уголков приморского парка, расположен фитопавильон, где лечат болезни сердечно-сосудистой системы, нервные расстройства ароматами лавра благородного, розмарина, герани. И результаты заметны. А фитонциды, содержащиеся в чесноке и луке, давно зарекомендовали себя с самой лучшей стороны при заболеваниях легких, бронхов.

Подмечено, что приятные запахи повышают работоспособность, поднимают настроение, а неприятные — понижают, они могут вызвать головную боль, головокружение, повышение давления.

А теперь поговорим о том, как запахи влияют на чувства, на эту тонкую область человеческих связей, взаимоотношений.

Какой пчеловод не знает: подойди к улью пыльный, вспотевший — быть ужаленному! Запах алкоголя, пота, никотина встречается пчелами резко агрессивно. А человеком? Какой бы ни был перед вами умный собеседник, хороший товарищ, заметив неопрятность, дурной запах, вы подумаете неодобрительно: «Неряха».

Особенно тонко реагируют в этих случаях женщины и, увы, нередко случается, что муж, сам того не ведая своей неопрятностью отталкивает жену, вызывая постепенно ее раздражение, а там и охлаждение... А бывает и наоборот: погрузившись в домашнюю работу, женщина-хозяйка перестает следить за собой, опускается и постепенно перестает быть для мужа желанной, единственной... Пожалуйста, обратите внимание, как вы выглядите дома,— на работе-то мы все подтянутые! Чистота, опрятность, аромат чисто вымытых волос, свежей, промытой кожи так много значат в отношениях двоих любящих...

И вот еще что: вы заметили, в природе все стремится к гармонии — как много потеряла бы сирень, если бы пахла по-другому; или, скажем, скромная ромашка заблагоухала как южная магнолия. А ведь нередко юная, нежная девушка гоняется за духами с густым ароматом — именно так пахнут модные сейчас французские духи. Зачем? Духи, не гармонирующие с вашим обликом, запахом ваших волос и кожи, производят неприятное, отталкивающее впечатление.

Огромный выбор предоставляет нам парфюмерная промышленность: есть духи с запахами густыми, легкими, влажными, яркими, светлыми, свежими, холодными, теплыми... И нужно уметь выбрать среди этого изобилия свой. Поверьте, это далеко не всегда аромат самых модных, самых дорогих духов...

Кстати говоря, пользоваться духами нужно с осторожностью: слишком обильное потребление их говорит о дурном вкусе, может вызвать раздражение. Нередко ароматом духов пытаются перебить неприятный запах пота, несвежего платья и т.п. Ни в коем случае нельзя делать этого! Резкий запах духов только усугубит положение. Единственное средство — чистота. Купание, мытье, чистое белье, свежее платье избавят от неприятностей и людей с повышенным потоотделением.

Р. РОМАНОВА,
врач.

ЗИМА

Чудесное время года! Особенно когда мороз не слишком досаждает, но и не тает на улице. Однако такая погода стоит, увы, не всегда. А сильный мороз, колючий снег, зимняя слякоть портят не только настроение, но и кожу лица — сушат, способствуют появлению преждевременных морщин.

Поэтому, пожалуйста, постарайтесь не выходить из дому сразу после того, как умоетесь — кожа будет шелушиться, может даже трескаться. Губы перед выходом нужно намазать жирной или гигиенической (бесцветной) помадой или несоленым жиром, маслом. В очень сильные морозы рекомендуется смазать несоленым жиром и щеки.

Если вы работаете на улице, рекомендую утром нанести на лицо дневной крем «Бархатный», «Молодость», «Кристалл».

У некоторых людей на морозе сильно краснеет нос — значит нарушено кровообращение. В таком случае помогут вечерние теплые компрессы из некрепкого содового раствора. Подержать компресс нужно 15—20 минут, затем тщательно втереть питательный крем, массируя нос от кончика к основанию.

НА ДВОРЕ

Если от холода слезятся глаза промывайте их утром и вечером отваром ромашки или крепким чаем.

Вы страдаете оттого, что руки на морозе сразу зябнут, застывают? Пожалуйста, найдите вечером свободных четверть часа и сделайте для рук контрастные ванночки: в течение пяти минут погружайте их попеременно в теплую и холодную воду, затем помассируйте, втирая в кожу крем, содержащий витамин А.

Н. ПАВЛОВА,
косметолог.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Лицо — зеркало души, — гласит пословица, и действительно, на лице как бы отражаются чувства, испытываемые человеком: радость или грусть, равнодушие или боль, гнев или нежность...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук.

Выражение, соответствующее тому или иному переживанию, придают лицу мимические мышцы, расположенные под кожей; это они, изменяя форму рта, глаз, передвигая кожу, образуя складки, меняют лицо порой до неузнаваемости.

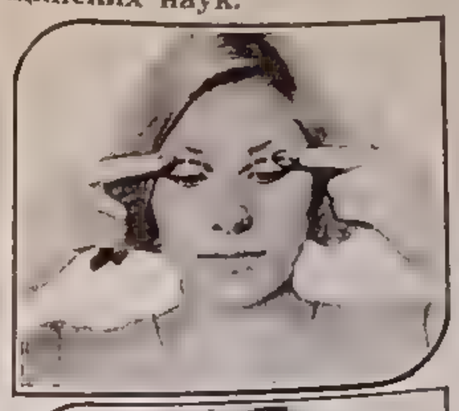
Кожа лица подвижная, тоньше, чем на других участках тела, обильно снабжена потовыми и сальными железами. В подкожном жировом слое имеется множество кровеносных и лимфатических сосудов и нервных окончаний. Направление хода сосудов лимфы совпадает с массажными линиями лица, поэтому запомните, пожалуйста, что на лбу лимфатические сосуды расположены параллельно волосистому краю кожи и идут от средней линии лица к уху, на висках — также к уху, а затем к углу нижней челюсти, сюда же подходят лимфатические сосуды от носа, глаз и верхней половины щек. Сосуды губ и нижней половины щек, перегибаясь через подбородок, идут по передней поверхности шеи к грудине.

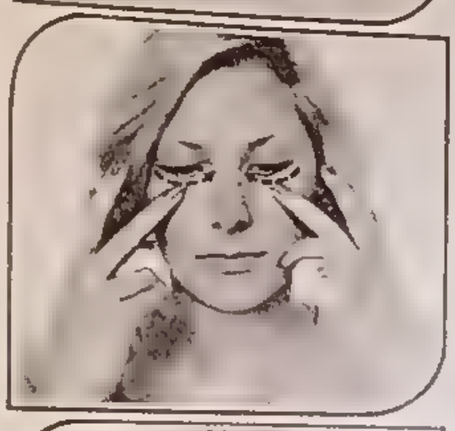
Как предохранить кожу лица от старения? Об этом спрашивают наши читательницы во множестве писем. Может ли помочь массаж? Да, конечно — в сочетании с косметическими средствами и лекарственными травами. Массаж поможет сохранить эластичность кожи, предупредить преждевременное появление морщин. Так как массировать лицо удобно самому, то речь мы будем вести практически о самомассаже лица.

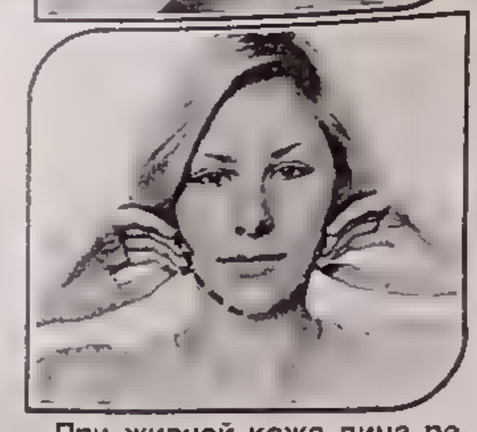
Итак, удобно расположились перед зеркалом. Еще раз проверили, правильно ли мы определили направление массажных линий (они же — направление хода лимфатических сосудов), о чем говорилось уже выше: если делать самомассаж без учета этих направлений, он приведет, напротив, к излишнему растягиванию кожи и появлению глубоких морщин!

Начинаем с поглаживания лба от средней линии к вискам, затем от внутреннего угла глаза к наружному — по верхнему веку с переходом на нижнее веко по направлению к носу. От кончика носа по носогубным складкам — к углу рта и к козелку уха.

На щеках поглаживание начинаем от края глазницы вниз до нижней челюсти.







На подбородке поглаживание делаем от средней линии нижней челюсти по направлению к мочке уха, затем по подбородку вниз к передней и боковой поверхности шеи.

Растирание выполняют более энергично. Если отдельные участки кожи реагируют на нажим болезненно, согрейте их сначала теплыми ладонями.

Разминание следует применить в том случае, когда после растирания еще остались участки мышц, сведенных спазмой. При мышечной слабости, снижении тонуса мышц эффективно сочетание разминания и поколачивания — выполняют поколачивание подушечками пальцев, при этом большие пальцы являются опорой для кисти. По мере продвижения работающих пальцев точки опоры больших пальцев перемещают сверху вниз по нижней челюсти.

Что касается косметических средств, то они различны для жирной и сухой кожи лица, поэтому, прежде чем начать уход за лицом, посоветуйтесь, пожалуйста, с врачом-специалистом или косметологом, чтобы определить, какая у вас кожа — это очень важно!

При жирной коже лица рекомендуют паровые ванночки, о которых в прошлом номере «Крестьянки» подробно рассказала главный врач Московского НИИ косметологии Н. П. Истомина. Полезны также горячие компрессы, примочки и обмывания лица водным настоем из сбора растений, взятых поровну: ромашка аптечная (цветки), крапива (листья), рябина (плоды), зверобой (трава). Эффективен и такой сбор: ромашка аптечная, цветки и листья мяты перечной, трава шалфея, цветки липы в равных частях.

Для приготовления водного настоя 3 столовые ложки сбора помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, плотно закрывают, кипятят на водяной бане 15 минут и настаивают при комнатной температуре 30 минут. Процеживают, употребляют в теплом и горячем (компрессы) виде.

Сухой, тонкой, нежной коже, у которой снижена сопротивляемость, рекомендуют тонизирующий водный настой сбора равных частей таких растений: плоды и листья земляники, цветки калины, липы, черемухи и ромашки аптечной, листья мать-и-мачехи, корневища пырея, цветки и плоды шиповника. Настой готовят так же, как предыдущий, применяют в виде компрессов, примочек, обмываний.

Особо хочу сказать о ромашке аптечной. Это одно из древнейших лекарственных растений, применяемое внутрь и наружно от многих недомоганий, расстройств. Используют его и как косметическое средство для любого типа кожи. Водный настой цветков ромашки придает коже упругость, свежесть, эластичность, бархатистость. Готовят настой так же. При пористой коже хорошо сделать примочки из распаренных цветков ромашки.

Мы уже не раз говорили о том, что вид кожи, ее цвет зависят от общего состояния организма. Пример — юношеские угри, которые доставляют столько неприятностей молодым людям в период полового созревания. В нашей почте много писем, авторы которых прямо-таки с отчаянием просят помочь им избавиться от таких угрей. Отвечу им сразу: нет причин так расстраиваться, это явление, свойственное определенному периоду физиологического развития организма, со временем юношеские угри пройдут и перестанут причинять вам огорчения. Однако помочь беде можно. Принимайте ежедневно по полстакана сока растений в такой последовательности: за 30 минут до обеда — сок одуванчика (из всего растения и корней), через час после обеда — сок крапивы (из зеленой части растения), еще через 3 часа — сок сельдерея или петрушки (из всего растения и корня).

При обширных высыпаниях дополните лечение примочками из отвара травы и корней чистотела. Только запомните, пожалуйста, что юношеские угри ни в коем случае нельзя выдавливать.

Красота и здоровье

Стрелка часов движется по циферблату — идет к концу последний вечер года. Вы уже готовы к приходу гостей: надето новое платье, уложены волосы, слегка подкрашены ресницы, губы... И все-таки будто не хватает еще какого-то штриха, который бы придал вам особую праздничность.

САМОЕ ДОРОГОЕ — НЕ ВСЕГДА САМОЕ ЛУЧШЕЕ

Украшения? Конечно же, они! В новогоднюю ночь мы достаем из заветной шкатулки все, что имеем: кольца и цепочки, брошки и бусы, ведь хочется быть особенно красивой! Но тут остановимся и не станем спешить: чувство меры, тонкий вкус определяются не наличием множества украшений, но органическим сочетанием дани моде и учета индивидуальности, вашего собственного стиля.

Представьте, оказывается, это целое искусство — кому, что, когда, к какому наряду, в сочетании с чем надеть из украшений. Возьмем, к примеру, моду нынешнего лета: к ярким, свободным, многокрасочным ансамблям, платьям, сарафанам так шли крупные пластмассовые клипсы, бусы! Попробуйте мысленно заменить их самыми дорогими золотыми серьгами с драгоценными камнями, тончайшими цепочками — не то, не смотрятся! И, напротив, к однотонному строгому закрытому платью, в котором так удобно и уютно в холодное время года, пойдет тонкая цепочка, узкое колечко с небольшим камнем, маленькие серьги...

Бывают украшения «постоянного ношения», подходящие к любому костюму и случаю, — они обычно неброские, некрупные, но изящные и, главное, никогда не выходят из моды. Это надо иметь в виду, если вы хотите приобрести подарок для дочери к совершеннолетию или к свадьбе.

Другие хороши для торжественного случая — на бал или праздничный вечер, на юбилей подруги, на свой день рождения или, как сегодня, на встречу Нового года. Итак, ювелирные украшения для торжества — какие лучше выбрать? Начинаем с критического взгляда в зеркало — на себя...

Молодым девушкам и женщинам до 30 подойдут наборы серебряных цепочек в сочетании с серебряным колечком с маленьким камешком или вообще без него. Женщине постарше можно надеть в этом случае и золото: к гладкому однотонному платью — тяжелую брошь. Или колье из самоцветов в тон ткани платья. К пестрому, яркому наряду подойдет ансамбль из цепочки — одной или нескольких — и тонкого браслета. Если же вы решили остановиться на массивном браслете и серьгах того же типа, то ничего больше из украшений надевать уже не стоит.

Особый разговор о кольцах. Женщинам небольшого роста, с маленькими руками подойдут узкие кольца с одним или несколькими маленькими камешками; если уж перстень, то с камнем узкой, продолговатой формы. А вот высокой, полной, представительной женщине хороши украшения с крупными камнями выпуклой формы. И помните, пожалуйста, что украшения, как и туалет, должны подчеркивать достоинства вашей внешности, выделять все красивое, привлекательное: серьга — небольшое аккуратное ухо, камушек — цвет глаз, цепочка с медальоном или подвеской — стройную линию шеи, колечко — руку с аккуратно обработанными ногтями и т. п.

Все сказанное относится и к изделиям бижутерии, которые нынче в большой моде. В современных украшениях широко используют металл, керамику, дерево, кожу, фарфор, раковины, эбонит, оргстекло, пластмассы, о которых мы уже сегодня говорили... Снова в моде филигранные изделия, особенно в виде металлического плетения «сеткой», своеобразных «металлических кружев». Роль украшения нынче с успехом исполняют заколки, гребни, шпильки, пряжки и ободки для волос, булавки для шляп, блузок, кофт, оригинальные пряжки для поясов, сами декоративные пояса из металла или цепей различного плетения...

Современная мода уделяет большое внимание ювелирным украшениям всех видов, которые стали сегодня обязательным дополнением к праздничной и повседневной одежде. Однако мода тут в высшей степени демократична, она отвечает самым различным вкусам и требованиям. Носите украшения крупные или мелкие, единственное или в ансамбле, любых цветов и форм, из любых материалов и в любых сочетаниях при одном условии: пусть они будут хорошего вкуса. И пусть идут вам. А за ценой не гонитесь: самое дорогое не всегда значит и самое лучшее...

О. КАРАСЕВА,
главный художник
Московского
ювелирного завода.

ЧТОБЫ УКРАШЕНИЯ РАДОВАЛИ ГЛАЗ...

...за ними нужно ухаживать! Вы заметили, конечно, что серебряная цепочка, колечко через некоторое время покрываются неприятным темным налетом. Промойте украшение в теплой мыльной воде, затем почистите мягкой тряпочкой, смоченной в смеси нашатырного спирта и зубного порошка или мела, еще раз промойте чистой теплой водой и протрите — засверкает, как новое!

Есть и еще один способ освежения серебряных или посеребренных изделий: их можно вымыть в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (столовая ложка на литр воды), ополоснуть в чистой воде и насухо вытереть мягкой тканью.

Так же освежают золотые украшения с камнями, если они потеряли блеск, только нашатырного спирта тут потребуется 6 капель на стакан воды.

Модные клипсы, бусы, броши из пластмассы не нужно мыть, их просто надо почаще протирать мягкой чистой фланелью, чтобы не пылились, блестели.

НЕКРАСИВЫХ НЕ БЫВАЕТ!

Люблю свою профессию—делать женщин красивыми. Или лучше скажу так: помогать женщинам выявить лучшее в своей внешности, подчеркнуть свои достоинства, индивидуальность, потому что некрасивых женщин не бывает. Бывает другое, когда женщина по каким-то причинам просто перестает следить за собой, что называется, махнув рукой на свою наружность. Тут действительно лучше не смотреться в зеркало, чтобы не портить настроения еще больше,—глаза тусклые, ресницы бесцветные, цвет лица блеклый... Но достаточно нескольких минут, чуточку усилий—и все изменится: тонкое, умеренное применение косметики (макияж) может совершенно преобразить вашу внешность.

Итак, начинаем «наводить красоту». Первым делом очистим кожу лица от пыли, пота с помощью ватного тампона, смоченного лосьоном или жидким кремом, который рекомендован для вашей кожи (фото 1). Теперь наносим на лицо тонкий слой дневного крема, поверх него, таким же тонким слоем,—тональный крем (фото 2) и слегка припудриваем кожу, чтобы не блестела (фото 3).

Чтобы оттенить глаза, придать им выразительность, яркость, наносим на веки тени,

уголки глаз обводим карандашом (фото 4), ресницы красим тушью (фото 5). Брови расчесываем, придаем им форму, подкрашиваем (фото 6). Теперь пуховкой или ватным тампоном наносим румяна на скулы, направляя движения по косой линии к вискам (фото 7).

Последний штрих—оформление губ. Сначала обводим их по контуру (фото 8), затем ровным слоем наносим губную помаду (фото 9).

Остается напомнить, что в косметике, как и в одежде, многое диктует мода. Вот что она рекомендует на нынешний сезон: кожа нежная, бархатистая, светлых натуральных оттенков, что достигается с помощью тонального крема светлого цвета и светлой рассыпчатой пудры; румяна—розовых тонов, матовые или с перламутровым блеском; форма глаз, достигаемая с помощью контурного карандаша,—миндалевидная. Если природа наградила вас глазами такой формы, не стоит употреблять карандаш, это излишне. Нет нужды и выщипывать брови с целью сделать их тоньше: в моде густые, широкие брови, карандаш для них может быть коричневым или серым. Губы—увеличенной формы, округлые, мягкие, преимущественно розового цвета. И все-таки напомним: свежесть и жизнерадостность сохраняют не косметика, а добрый, веселый нрав и подвижный образ жизни.

Т. ЧИГЛИНЦЕВА,
мастер декоративной косметики.
Фото В. КАМЫШКО.

ОТ СУПА ЛИ ПОЛНЕЮТ?

«Моя дочь вообразила, что «очень толстая», хотя на самом деле это не так. Теперь старается похудеть, отказавшись от первого блюда. А у нас в семье всегда считалось, что суп необходим для правильного пищеварения...

Н. КУРБАТОВА,
Вологодская область».

Вы совершенно правы, Надежда Александровна! Супы обязательно должны входить в состав питания, особенно детей и подростков. Они необходимы и взрослым, в особенности тем, кто занимается усиленным умственным или физическим трудом, кто перенес тяжелую болезнь.

Кстати скажу, что людям с избыточным весом следует отказаться от густых и жирных супов в пользу легких, но богатых витаминами—овощных. Овощные супы не только содержат много ценных витаминов и солей, но и помогают нормализации обменного процесса у полных людей. Особенно полезен в этом плане капустный диетический суп, супы из шпината, фасоли, кабачков, грибов, рыбы. Чтобы максимально сохранить витамин С, который особенно важен в борьбе с лишними килограммами, овощи лучше опускать в кипящую воду. Острые приправы—перец, лук, чеснок—можно заменить свежей петрушкой, укропом.

Если ваша дочь склонна к полноте, постарайтесь не заправлять первое блюдо картофелем или рисом. А вот овсяную крупу, геркулес, пшеничные отруби можно есть безбоязненно! Крупы надо залить холодной водой и варить на слабом огне, пока не разварятся. После этого суп процедить, развести овощным бульоном, можно добавить свежие или вареные овощи.

Жиры для заправки лучше употреблять не животные, а растительные: они и полезнее, и полноты не дают, и пищеварению способствуют.

В. ПЕТРОВА

красота и здоровье

В этом году по многочисленным просьбам читателей заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ продолжит беседы о защитных силах организма, которые помогают нам управлять самочувствием, регулировать обменные процессы.

ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ

Мы уже говорили о роли, которую играет кожа, защищающая организм от вредных внешних воздействий, сохраняющая от перегрева и охлаждения, от инфекций и микробов... Во сто крат больше ее значение в жизни ребенка, которого с первых дней рождения буквально подстерегают всевозможные вирусы и микробы. И не может противостоять только здоровая кожа! Любая ссадина, потертость, опрелость на ребячьей кожице — это «пролом в крепостной стене», куда устремляются «армии врагов» организма, это входные ворота инфекции.

И не только они: всякое загрязнение, обезжиривание химическими средствами, в том числе и пользование мылом, не предусмотренным для ребенка, резко снижают защитные свойства кожи. Это крайне опасно: ведь какой вы сохраните кожу ребенка, с такой ему жить жизнь!

Чаще всего кожа ребенка подвергается воспалению в результате длительного нахождения в мокрых пеленках, особенно если они из синтетической ткани. Если воспалились небольшие участки кожи, сделайте ребенку ванны из отрубей, они богаты минеральными солями и ценным витамином — токоферолом. Пол килограмма отрубей надо залить литром горячей воды и 15 мин. кипятить на водяной бане. Затем остудить в течение получаса и процедить через марлю. Оставшуюся в марле массу завязывают в виде мешочка и опускают в ванну с водой (температура 37—38°), сюда же выливают процеженную жидкость, при этом вода приобретает молочный цвет. Ванночки нужно делать через день по 10—12 мин. Обычно уже после 3—4-й нормальный цвет кожи восстанавливается.

Возможно, вы заметили у своего малыша небольшие желтоватые жирные корочки на бро-

вях, щеках, мочке уха. Не пугайтесь: это всего лишь результат избыточного выделения кожного сала. Достаточно смазать корочки на ночь детским кремом, чтобы они размягчились и утром легко снялись ватным тампоном.

Более серьезна опрелость, возникающая на соприкасающихся поверхностях кожных складок (за ушами, под мышками, на ягодицах и т. д.). При этом повреждении кожа воспаляется, краснеет, появляются волдыри, они вскрываются, образуя мокнущие участки ярко-розового цвета. Ребенок испытывает постоянную сильную боль. Мало того, через поврежденную кожу в организм легко попадает инфекция, выздоровление затягивается, ребенок плохо спит, становится раздражительным, беспокойным... Скольких мучений он мог избежать, если бы мама всего лишь вовремя поменяла пеленки! Кстати говоря, опрелость может развиться и в том случае, если пеленки стирают недостаточно тщательно: остающиеся на них кристаллики мочевой кислоты сильно раздражают кожу.

Если вы заметили появление опрелости, не мойте поврежденные участки кожи водой, их нужно слегка смазать жирным кремом или прокипяченным и остуженным растительным маслом. Как только боль уменьшится, покрасневшие места можно вымыть кипяченой водой с жирным детским мылом и, легонько прикладывая мягкое пушистое полотенце, тщательно высушить. После этого места опрелости снова следует смазать прокипяченным растительным маслом. Ни в коем случае не пользуйтесь тальком, салфетками, мазями! Постарайтесь без надобности не кутать ребенка, если в комнате тепло, а в летнее время почаще делайте воздушные ванны для пораженных опрелостью участков кожи.

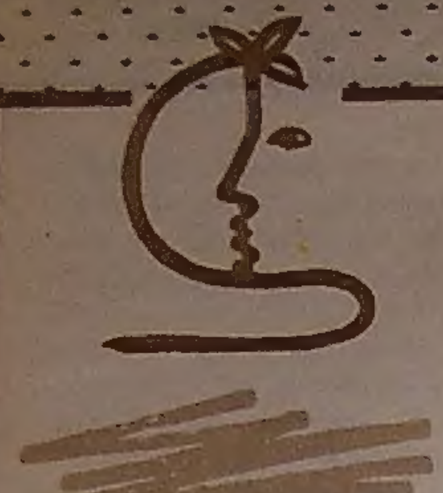
Еще одно распространенное кожное заболевание малышей — ягодичная эритема. Нормальная кожа в ягодичной области ребенка бледно-розового цвета, а при заболевании она становится ярко-красной, краснота может даже перейти на заднюю и внутреннюю поверхности бедер. В запущенных случаях покрасневшие участки покрываются каплями жидкости, а то и мелкими белыми прыщиками. Все это — целиком и полностью результат небрежного отношения к ребенку, несоблюдения элементарных правил гигиены. С исправления такого отношения и надо начинать лечение. Пораженные места регулярно протирайте витаминизированной мазью, исключите применение пластиковых трусов и синтетических подкладок.

Надежное средство защиты детской кожи от различных поражений — в первую очередь закаливание ее, укрепление. Начинать надо прямо с первого месяца жизни малыша. Хорошо укрепляют кожу ванночки из кукурузного крахмала. Для приготовления их 100 г крахмала разводят в литре холодной воды, размешивают и выливают в ванну с водой температуры 37—38°. Время нахождения малыша в ванночке — от 5 до 10 минут. Делать ванночки можно еженедельно. Ну и, конечно, ничто не заменит чистой кипяченой воды, детского мыла и крема, прокипяченных до блеска пеленок, подгузников и распашонок (все это желательно также прогладить с двух сторон горячим утюгом), воздушных ванн, простейших гимнастических упражнений для новорожденного, — которым его научили или научат в консультации.

Если же воспаление все-таки началось, безбоязненно применяйте водные настои наших давних друзей — лекарственных трав: ромашки аптечной и ромашки душистой. Они не только снимают воспалительный процесс в начальной стадии, но и придают коже упругость, эластичность, бархатистость. Готовят настой так: 2 столовые ложки цветков ромашки помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, 15 минут кипятят на водяной бане, настаивают при комнатной температуре полчаса, процеживают и несколько раз в день протирают воспаленные участки кожи.

Боль, сопровождающая кожные заболевания малышей, не дает им спать, есть, радоваться жизни. Снять боль поможет воздушный массаж, только не касайтесь пораженных участков! Тщательно вымойте и согрейте руки, расположите ладони параллельно поверхности пораженного участка кожи на расстоянии одного сантиметра от него, так, чтобы вы сами ощущали своими ладонями теплоту, исходящую от тела ребенка. Затем начните массажные движения рук, напоминающие поверхностное поглаживание, заканчивающееся резким разворотом ладони вверх, как бы над участком поражения, этим усиливается ток согретого воздуха над кожей. Начинать воздушный массаж нужно с участков здоровой кожи, постепенно переходя к пораженным. Общая длительность приема — 5—10 минут, делать воздушный массаж можно несколько раз в сутки.

В следующий раз мы продолжим разговор о кожных повреждениях малышей и об одном из самых тяжелых среди них — экссудативном диатезе. Хочется только еще раз напомнить, что наши беседы ни в коем случае не преследуют целей самолечения, а лишь предлагают вам освоить простейшие методы предупреждения тяжелых заболеваний. Более же подробные рекомендации в каждом конкретном случае вам, безусловно, даст врач-педиатр, наблюдающий вашего ребенка.



«Борьбу за здоровье ребенка нужно начинать задолго до его рождения!» — считает В. И. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

СТОИТ ВЫПИТЬ СТАКАН КОФЕ, КАК...

Причиной различных поражений кожи малыша бывает чаще всего аллергия. Число детей, подверженных этому заболеванию, за последнее время значительно возросло, причем установлено, что многие из них уже при рождении имели предрасположенность к аллергии. Откуда такая беда? Увы, чаще всего от мамы... Нередко приходится наблюдать, как женщина, готовящаяся стать матерью, спокойно курит, употребляет спиртные напитки. Обычно мы деликатно называем такие явления «дурными привычками». Но сказать честно — это настоящее преступление перед ребенком, которого такая мать заранее обрекает на страдания, омрачает его детство и юность. Вредно для будущего ребенка и неумеренное потребление лекарств, разумеется, совершенно исключены должны быть наркотики.

Большое значение имеет и правильное питание будущей матери, подбор пищевых продуктов для нее. Составить меню поможет врач, и следовать его советам нужно строго. Так, способствуют аллергическим проявлениям яичный белок, какао, шоколад, конфеты, мороженое... Эти продукты не стоит давать и детям до 3-летнего возраста.

Лучшей пищей для новорожденного, как и во все века, остается грудное молоко матери. В нем содержатся все необходимые для роста и развития ребенка питательные компоненты, а также антитела, которые укрепляют иммунитет ребенка, повышают сопротивляемость инфекциям. Так что от правильного поведения во время беременности, дорогие будущие мамы, во многом зависит здоровье вашего малыша!

Но вот младенец появился на свет, и вы со страхом замечаете, что стоит вам съесть апельсин или выпить стакан кофе, как у него на

коже высыпают отеки, похожие на ожог, — это КРАПИВНИЦА, первое аллергическое проявление. С ними пока еще легко справиться, исключив из своего меню продукт, вызвавший реакцию.

Если не сделать этого, может возникнуть более тяжелое проявление аллергии у малыша — ЭКЗЕМА. Она чаще всего поражает кожу лба, щек, подбородка, задней поверхности ушной раковины. Кожа воспаляется, мокнет, покрывается корочками, усиливается зуд, ребенок не спит, не ест, плачет... Тут уже необходима консультация врача — он поможет выявить причину заболевания, которая может крыться в пище матери, пластмассе детских игрушек, одеколоне, мыле... Врач подскажет, как помочь малышу. Но одно можно сказать в любом случае: мойте ребенка только детским мылом и чистой водой, пораженные участки кожи не пересыпайте тальком, не смазывайте кремом, самодельными мазями.

Серьезнейшее проявление аллергии у малыша — ЭКССУДАТИВНЫЙ ДИАТЕЗ. Чтобы избежать его, следите за своим питанием, не нарушайте режима, держите ребенка в чистоте и сухости, в точности следуйте всем рекомендациям детского врача — с этим заболеванием бороться нелегко! Если же все-таки признаки появились, примените водный настой лекарственных трав. Ученые С. Я. Соколов и И. П. Замотаев рекомендуют сбор в таком составе: равные количества крапивы двудомной, душицы обыкновенной, череды трехраздельной, фиалки трехцветной, ромашки аптечной, тимьяна ползучего, хвоща полевого, валерианы лекарственной, солодки голой. Две столовые ложки смеси надо залить стаканом горячей кипяченой воды и в эмалированной посуде под крышкой нагревать на водяной бане 15 мин., затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин., процедить. Дети до 3-летнего возраста принимают настой по чайной ложке до еды 3—4 раза в день, после 3 лет — по столовой ложке.

Если заболевание сопровождается нарушением функций желудочно-кишечного тракта и печени, рекомендуется применить водный настой сбора таких трав: полыни горькой — столовую ложку, шалфея лекарственного, подорожника, крапивы двудомной, кукурузных столбиков с рыльцами — по 2 столовые ложки, тысячелистника, зверобоя продырявленного, хвоща полевого — по 3 столовые ложки; этот настой готовят и принимают, как и предыдущий.

Эффективны лечебные ванночки, особенно при начальных проявлениях аллергии, а также при хронических формах диатеза. Для ванночек используют такой сбор лекарственных растений: череда трехраздельная, ромашка аптечная, валериана лекарственная, шалфей лекарственный, чистотел, зверобой продырявленный в равных частях. Берут 5 столовых ложек сбора на каждый литр воды в ванне, заливают кипятком, настаивают в течение 30 минут, процеживают и выливают в ванну, следя, чтобы температура воды не превышала 36—38°. Продолжительность ванны — 5—10 минут.

Успокоить зуд и снять отек помогут примочки с отваром коры дуба обыкновенного, зверобоя и мяты перечной, взятых в равных количествах. Растения кладут в матерчатый или бумажный мешочек, берут из смеси по 2 столовые ложки, засыпают в эмалированную посуду, заливают половиной стакана кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, остужают 10 минут при комнатной температуре, процеживают. Отваром смачивают марлевые салфетки и прикладывают их к пораженным местам кожи, повторяя процедуру 3—4 раза. В течение суток можно делать примочки 4—5 раз.

Наша читательница Н. И. Лутаева из Пензенской области предлагает ставить на зудящие участки кожи не примочки, а припарки. Указанный выше состав лекарственных растений она помещает в марлевый мешочек, распаривает его в кипятке, остужает до 42—40°, слегка отжимает и теплым прикладывает к коже. Процедуру повторяет до прекращения зуда. В сутки такие припарки можно делать несколько раз по мере необходимости. Мы проверили совет Н. И. Лутаевой — эффект получился хороший, спасибо ей за письмо. При необходимости воспользуйтесь ее советом!

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

● Для того чтобы кожу ребенка содержать в чистоте, а нервную систему в покое, лучше всего купать ребенка вечером перед кормлением.

● Ванночка, в которой купаете ребенка, предназначена только для купания, стирать в ней пеленки или другое детское белье не следует.

● В первые месяцы жизни кожа у ребенка очень нежная, поэтому после купания при обсушивании простынкой промокайте тельце, но ни в коем случае не трите.

● Не кутайте ребенка. Это приводит к повышенной потливости, появлению потницы, зуда, расчесов и воспалению кожи.